

**Сборник рецептур блюд и типовых меню для
организации питания обучающихся
1—4-х классов
в общеобразовательных организациях**

С23

С23 **Сборник** рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

1. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И. И. Новикова, С. П. Романенко, М. В. Семенихина, П. А. Вейних, Г. П. Ивлева, А. В. Сорокина, М. А. Лобкис, С. М. Гавриш, И. Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М. Г. Балыхин, М. П. Щетинин, И. У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л. Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л. А. Шпагина, Е. Г. Кондюрина, О. Н. Герасименко, Е. В. Михеева, М. А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А. С. Крига, М. Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А. Ф. Щербатов, О. Н. Берсон).
2. Согласовано с ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

ББК 51.287+51.230.3

Содержание

1. Введение	4
II. Рецептуры блюд для обедов	8
2.1. Холодные блюда	8
2.2. Первые блюда	16
2.3. Блюда из круп – каши	20
2.4. Гарниры	21
2.5. Блюда из яиц и творога	21
2.6. Блюда из рыбы	24
2.7. Блюда из мяса	31
2.8. Мучные изделия	32
2.9. Соусы	35
2.10. Горячие напитки	38
2.11. Холодные напитки	40
<i>Приложение 1.</i> Набор типовых меню горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях	
<i>Приложение 2.</i> Характеристики качества пищевой продукции, используемой для приготовления горячих завтраков и обедов для обучающихся в общеобразовательных организациях (для использования в ежедневной работе и при подготовке конкурсной (контрактной) документации)	
<i>Приложение 3.</i> Характеристики качества основных групп пищевой продукции (для бракеража сырой продукции)	
<i>Приложение 4.</i> Нутриентные профили отдельных блюд	
Библиографические ссылки	

1. Введение

1.1. Настоящее пособие (далее – Пособие) направлено на обеспечение реализации принципов здорового питания, в том числе при разработке действующего циклического меню для организации питания обучающихся 1–4 классов и предназначено для органов и организаций Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, организаций, оказывающих услуги по организации питания детей, образовательных организаций, органов управления образованием в рамках методического сопровождения реализации положений Федерального закона от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

1.2. Пособие представляет собой сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для использования при составлении меню горячих завтраков и обедов для обучающихся 1–4 классов общеобразовательных организаций. Рецептуры базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки.

1.3. Каждая рецептура имеет уникальный номер.

1.4. Нормы вложения пищевой продукции приведены на стандартное сырье:

- мясо – говядина 1 категории;
- куриное филе без кожи;
- рыба – филе без кожи;
- молоко 2,5 % жирности;
- творог 5 % жирности;
- сметана 15 % жирности;
- масло сливочное 72,5 % жирности;
- яйца куриные – средняя масса 44 г в скорлупе, 40 г без скорлупы (9,1 % потери на скорлупу);
- картофель – на нормы отходов до 31 октября (25 %);
- морковь – на нормы отходов до 1 января (20 %); – свекла – на нормы отходов до 1 января (20 %); – томатное пюре с содержанием сухих веществ 20 %.

1.5. В рецептурах приведена информация по массе порции, энергетической ценности, содержанию пищевых и минеральных веществ, витаминов по каждому ингредиенту и блюду в целом с учетом обобщённых величин потерь при тепловой кулинарной обработке, исходя из следующих величин: по белкам – 6 %, жирам – 12 %, углеводам – 9 %, натрию – 24 %, калию – 17 %, кальцию – 12 %, магнию – 13 %, фосфору – 13 %, железу – 13 %, йоду – 12 %, селену – 12 %, фтору – 12 %, витамину А – 40 %, витамину В1 – 28 %, витамину В2 – 20 %, витамину С – 60 %.

Для удобства порционирования сырья для блюд из рубленого мяса, рыбы в рецептурах приведены значения массы сырья на одну порцию.

1.6. В приложениях к Пособию приведены варианты горячих завтраков и обедов для общеобразовательных организаций; характеристики качества пищевой продукции, используемой для приготовления блюд для обучающихся в общеобразовательных организациях; варианты описания органолептических свойств пищевой продукции для использования при проведении бракеража сырой продукции; нутриентные профили отдельных блюд.

II. Рецептуры блюд для завтраков и обедов

2.1. Холодные блюда

Сыр твердых сортов в нарезке

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
сыр полутвердый	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8								
	31,2	30	7	8,8	0	107,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сыр полутвердый	0,01	0,05	39	0,15	0,11	122	13	132	5,3	75	0,15	0	2,18	0
	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0	4,35	0

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

Сыр нарезают не ранее чем за 30–40 мин до отпуски.

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

Температура подачи: 14 °С. **Характеристика**

блюда на выходе:

Внешний вид – форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах – соответствуют используемому продукту.

Помидор в нарезке

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
томат	33,9	30	0,35	0,05	1,15	6,4								
	67,8	60	0,7	0,1	2,3	12,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томат	0,02	0,01	39,9	0	7,5	0,9	87	4,2	6	7,8	0,27	0,6	0,12	6
	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	16	0,54	1,2	0,24	12

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Салат из белокочанной капусты с морковью

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	63	50,4	0,9	0,1	2,4	13,6								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
сахар-песок	3	3	0	0	3	12								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	3	3	0	0	0	0								
Выход:		60	1	6,1	5,8	81,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,02	0,02	1,51	0	22,7	6,6	151	24	8,1	16	0,3	1,5	0,15	5
морковь	0	0	120	0	0,3	1,3	12	1,6	2,3	3,3	0,04	0,3	0,01	3,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,02	122	0	23,1	85	163	27	10	19	0,36	9,8	0,16	8,3

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Салат из моркови и яблок

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	45,8	36,6	0,5	0	2,5	12,3								
яблоко	20,3	18	0,1	0,1	1,8	8								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		60	0,6	6,1	4,3	74,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,03	732	0	1,83	7,7	73	9,9	14	20	0,26	1,8	0,04	20
яблоко	0,01	0	0,9	0	1,8	4,7	50	2,9	1,6	2	0,4	0,4	0,05	1,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
Выход:	0,03	0,03	733	0	3,63	90	123	14	16	22	0,67	10	0,09	22

Способ термической обработки: не предусматривает термической обработки.

Технология приготовления:

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Свекла отварная дольками

Номер рецептуры: 54-28з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	81,8	65,4	0,9	0,1	5,2	25,2								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	200	200	0	0	0	0								
Выход:		60	0,9	0,1	5,2	25,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,78	0	2,62	23	156	21	13	24	0,8	4,6	0,4	13
кислота лимонная	0	0	0	0	0,05	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	0,78	0	2,67	23	156	21	13	24	0,8	4,6	0,4	13

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С. **Характеристика блюда на выходе:**

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

2.2. Первые блюда

Щи из свежей капусты со сметаной

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	350	280	4,7	0,2	12	69,1								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9								
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4								
мука пшеничная высший сорт	10	10	1	0,1	6,4	30,5								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)								
Выход (на воде):		1000	8,1	24,6	26,4	360,4								
Выход (на бульоне):		1000	23,1	28,1	28,6	461								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,06	0,09	5,04	0	50,4	27,7	697	118	39	76	1,46	8,4	0,74	28
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,62	0,46	33,4	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,23	10,1	1,6	1,4	7,5	0,1	0,2	0,53	2,2
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,11	0,16	525	0	53,8	493	920	187	66	155	2,39	76	1,71	73,8
Выход (на бульоне):	0,11	0,16	525	0	53,8	493	920	187	66	155	2,39	76	1,71	73,8

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности. Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассеруют на масле. В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20–30 минут. За 5 минут до готовности

добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С. **Характеристика блюда на выходе:**

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

Рассольник ленинградский

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (0)								
Выход (на воде):		1000	9,6	25,7	66,1	533,3								
Выход (на бульоне):		1000	23,7	29	68,1	627,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - в мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,32	0,26	520	0	27,7	984	1675	105	99	257	3,55	83	3,77	141
Выход (на бульоне):	0,32	0,26	520	0	27,7	984	1675	105	99	257	3,55	83	3,77	141

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. Солёные огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Солёные огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10–15 мин. Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5–10 мин добавляют припущенные огурцы. За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Рассольник домашний

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал								
	брутто	нетто												
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
огурец солёный	75	60	0,5	0,1	0,9	6								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
Выход (на воде):		1000	9,7	25,6	56	492,3								
Выход (на бульоне):		1000	22,9	28,7	57,9	580,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - в мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22

огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,33	0,28	521	0	42,1	990	1857	138	101	252	3,8	85	1,32	139
Выход (на бульоне):	0,33	0,28	521	0	42,1	990	1857	138	101	252	3,8	85	1,32	139

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности (10–15 мин).

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

Температура подачи: не менее 75 °С. **Характеристика**

блюда на выходе:

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

Суп картофельный с макаронными изделиями

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1—4-х классов в общеобразовательных организациях

бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
Выход (на воде):		1000	12,6	10,8	90,6	510								
Выход (на бульоне):		1000	25,8	13,9	92,5	598								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,43	0,26	488	0	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	84	1,16	164
Выход (на бульоне):	0,43	0,26	488	0	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	84	1,16	164

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

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

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

В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5–10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10–15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С. **Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки; консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона – желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность									
	брутто	нетто	г	г	г	ккал									
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70									
крупя перловая	40	40	3,5	0,4	24,4	114,9									
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6									
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7									
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3									
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8									
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2									
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5									
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0									
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)									
Выход (на воде):		1000	9,6	25,2	51,5	471									
Выход (на бульоне):		1000	25,6	28,9	53,8	577,9									
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30	
крупя перловая	0,03	0,02	0	0	0	3,04	57,1	13	14	112	0,63	0	13,3	0	
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4	
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22	
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0	
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Выход (на воде):	0,19	0,19	516	0	32,1	483	1001	138	73	262	2,76	76	14,2	83,4	
Выход (на бульоне):	0,19	0,19	516	0	32,1	483	1001	138	73	262	2,76	76	14,2	83,4	

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или

воду) кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа – мягкие; цвет – бульон светлый, полупрозрачный; запах – овощей и крупы.

Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
крупа перловая	40	40	3,5	0,4	24,4	114,9								
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)								
Выход (на воде):		1000	9,6	25,2	51,5	471								
Выход (на бульоне):		1000	25,6	28,9	53,8	577,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
крупа перловая	0,03	0,02	0	0	0	3,04	57,1	13	14	112	0,63	0	13,3	0
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,19	0,19	516	0	32,1	483	1001	138	73	262	2,76	76	14,2	83,4
Выход (на бульоне):	0,19	0,19	516	0	32,1	483	1001	138	73	262	2,76	76	14,2	83,4

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3–4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 × 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1–2 мин до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С. **Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа – мягкие; цвет – бульон светлый, полупрозрачный; запах – овощей и крупы.

2.3.Блюда из круп -каши

Макаронны отварные

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность					
	брутто	нетто	г	г	г	г	г	г	ккал					
макаронные изделия	51	51	5,3	0,6	32,7	157,2								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	306	306	0	0	0	0								
Выход:		150	5,4	4,9	32,8	196,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,06	0,02	0	0	0	1,2	52,1	8,5	7,1	39	0,71	0,8	0	12
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,03	18,4	0,09	0	149	53,8	12	7,2	41	0,73	21	0,06	12

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С. **Характеристика блюда на выходе:**

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

Каша перловая рассыпчатая

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	160	160	0	0	0	0								
Выход:		200	5,9	7	40,6	249,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа перловая	0,06	0,03	0	0	0	5,1	95,1	22	23	187	1,04	0	22,1	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,04	27	0,13	0	153	97,6	26	23	190	1,07	20	22,2	0,3

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 30 минут, после чего воду сливают, добавляют кипящую воду и варят до загустения

при слабом кипении. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности на водяной бане при температуре 100 °С или в жарочном шкафу при температуре 140 °С, затем взрыхляют, добавляют оставшееся растопленное сливочное масло, проваривают еще 5 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С. **Характеристика блюда на выходе:**

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

Рис отварной

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	54	54	3,6	0,5	36,4	163,9								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	324	324	0	0	0	0								
Выход:		150	3,7	4,8	36,5	203,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	4,9	44,8	3,8	23	70	0,47	0,8	7,18	27
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не

слипшиеся; консистенция – мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

2.4 .ГАРНИРЫ

Картофель отварной в молоке

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5								
молоко	45	45	1,2	1	2	21,7								
мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9								
масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4	0	35,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Выход:		150	4,5	5,6	26,6	173,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,12	0,07	2,4	0	10,7	5,1	629	12	27	67	1,05	6,7	0,31	40
молоко	0,01	0,05	5,94	0	0,23	17	54,5	48	5,5	35	0,04	4,1	0,79	9
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	7,59	1,2	1	5,6	0,08	0,1	0,4	1,7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Выход:	0,14	0,12	8,34	0	10,9	169	692	62	33	109	1,18	31	1,5	51

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Для приготовления мучной пассеровки необходимо всыпать муку в предварительно растопленное масло и пассеровать при температуре 120 °С до приобретения светложелтого цвета.

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

Температура подачи: не менее 65 °С. **Характеристика блюда на выходе:**

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

Горошница

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горох	75	75	14,5	1,3	33,8	204,8								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	154	154	0	0	0	0								
Выход:		150	14,5	1,3	33,8	204,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горох	0,44	0,09	0,9	0	0	19	543	76	70	215	4,44	3,8	8,65	23
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,44	0,09	0,9	0	0	166	543	78	70	215	4,45	24	8,65	23

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

2.5. Блюдо из яиц и творога

Омлет натуральный

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1—4-х классов в общеобразовательных организациях

яйцо куриное	101,6	92,3	11,0	9,4	0,6	130,5								
молоко	57,7	57,7	1,6	1,3	2,6	27,8								
масло сливочное	11,6	11,55	0,1	7,4	0,2	67,1								
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0								
Выход:		150	12,7	18	3,3	225,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,05	0,32	144	2,03	0	94	107	45	9,6	154	2,01	18	24,9	51
молоко	0,02	0,07	7,61	0	0,3	22	69,9	61	7	45	0,05	5,2	1,01	12
масло сливочное	0	0,01	31,1	0,15	0	1,3	2,87	2,4	0	3	0,02	0	0,11	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	137	0,04	1,5	0,1	0,3	0,02	19	0	0
Выход:	0,06	0,4	183	2,18	0,3	254	180	110	17	203	2,1	42	26,1	63

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Омлет можно варить на пару 25–30 мин.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Запеканка из творога

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	
творог	139.5	139.5	27.5	6.1	3.8	180.6
крупа манная	9.7	9.7	0.94	0.1	6.2	29.4

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1—4-х классов в общеобразовательных организациях

сахар-песок	9.0	9.0	0	0	8.2	32.7								
сметана	5.2	5.2	0.1	0.7	0.2	7.3								
сухари панировочные	5.2	5.2	0.5	0.1	3.2	15.5								
яйцо куриное	4.4	4.0	0.5	0.4	0.0	5.6								
масло сливочное	5.2	5.2	0.0	3.3	0.06	30.1								
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0								
ванилин	0.01	0.01	0	0	0.01	0								
вода	36	36	0	0	0	0								
		150	29.7	10.7	21.7	301.2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0.04	0.29	27.6	0	0.28	43	130	201	28	267	0.49	13	36.8	45
крупа манная	0.01	0	0	0	0	0.2	10.4	1.7	1.5	7.2	0.08	0	0	1.9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.1	0.22	0.2	0	0	0.02	0	0	0
сметана	0	0	3.32	0	0.01	1.6	4.98	4	0.4	2.7	0.01	0.5	0	0.7
сухари панировочные	0.01	0	0	0	0	21	8.16	1.4	2.1	5.6	0.15	0	1.1	0
яйцо куриное	0	0.01	6.2	0.09	0	4.1	4.62	1.9	0.4	6.6	0.09	0.8	1.1	2.2
масло сливочное	0	0	14	0.07	0	0.6	1.29	1.1	0	1.4	0.01	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0.03	1.2	0.1	0.2	0.01	15	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0
	0.06	0.3	51.1	0.16	0.29	181	159	224	32	291	0.86	29	39	50

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3–4 см.

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 °С **Характеристика**

блюда на выходе:

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

2.6.Блюда из рыбы

Котлета рыбная любительская (минтай)

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8								
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		120												
Выход:		100	12,9	4	6,1	112,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	4,02	0,13	0,13	20	234	24	32	140	0,47	101	9,37	469
морковь	0,01	0,01	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7–10 г на 1 литр. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В

массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно перемешивают и формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом, в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20–25 минут).

Температура подачи: не менее 65 °С. **Характеристика блюда на выходе:**

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

2.7. Блюда из мяса

Гуляш из говядины

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	83,6	74	12,9	10,4	0	145,5								
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0	0,7	3,4								
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0	0,8	4,1								
масло сливочное	4,3	4,3	0	2,7	0,1	25								
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	107	107	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:		46,6												
Масса соуса в готовом блюде:		33,4												
Выход:		80	13,5	13,1	3,2	185,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,09	0	0	0	37	200	5,9	14	121	1,74	5,3	0	47
лук репчатый	0	0	0	0	0,37	0,3	13,5	2,5	1,1	4,7	0,06	0,3	0,04	2,9
томатное пюре	0	0	8,76	0	0,76	0,6	40,6	1,3	2,9	4,5	0,13	0	0,04	0
масло сливочное	0	0	11,6	0,06	0	0,5	1,07	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,53	0,4	0,4	1,9	0,03	0	0,13	0,6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,09	20,4	0,06	1,13	97	258	12	19	133	1,98	14	0,25	50

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20–30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют, не допуская изменения цвета, разводят охлажденным до 55 °С бульоном, проваривают 7–10 минут, процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда.

Температура подачи: не менее 65 °С. **Характеристика**

блюда на выходе:

Внешний вид – кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция – мягкая; вкус – свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

Котлета из говядины

54-4м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		98,8												
Выход:		75	13,7	13,1	12,4	221,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,05	0,12	16,6	0,07	0,09	186	221	30	20	138	1,94	15	2,95	46

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Плов из отварной говядины

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2								
говядина 1 категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0	127,4								
морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	313	313	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:		40												
Масса рисовой части в готовом блюде:		160												
Выход:		200	15,3	14,7	38,6	348,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	5	45,2	3,8	24	71	0,47	0,8	7,23	27
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,7	0	41
морковь	0,01	0,01	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
масло сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0

вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,12	262	0,1	0,72	277	267	20	44	193	2,2	39	7,36	82

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

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

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10–15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5–10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 °С в течение 30–40 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Тефтели из говядины с рисом

Номер рецептуры: 54-16м (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7								
молоко	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4								
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2								
крупа рисовая	6	6	0,4	0,1	4	18,2								
масло подсолнечное	2,4	2,4	0	2,1	0	19								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		34.4×2												
Выход:		60	8,7	8,8	4,8	133,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	23	123	3,6	8,7	75	1,07	3,3	0	29
молоко	0	0,01	1,11	0	0,04	3,2	10,2	8,9	1	6,6	0,01	0,8	0,15	1,7
лук репчатый	0	0	0	0	0,24	0,2	8,71	1,6	0,7	3	0,04	0,2	0,03	1,9

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1—4-х классов в общеобразовательных организациях

крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,6	4,98	0,4	2,6	7,8	0,05	0,1	0,8	3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	100	0,03	1,1	0,1	0,2	0,01	14	0	0
Выход:	0,02	0,06	1,11	0	0,28	126	147	16	13	92	1,18	18	0,98	35

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

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

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

Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.

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

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

Температура подачи: не менее 65 °С. **Характеристика блюда на выходе:**

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

Курица тушеная с морковью

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6								
морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7								
лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8								
сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9								
мука пшеничная высший сорт	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2								
масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5								
масло подсолнечное	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	40	40	0	0	0	0								
Выход:		100	14,1	5,7	4,4	126,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,21	0	0,43	27	144	4,2	45	89	0,72	3,6	11,9	77
морковь	0,01	0,01	272	0	0,45	3,6	37,7	5,4	7,5	11	0,14	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,41	0,3	15	2,8	1,3	5,2	0,07	0,3	0,05	3,2
сметана	0	0,01	5,84	0	0,01	2,8	8,76	7,1	0,7	4,8	0,02	0,8	0,03	1,3

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1—4-х классов в общеобразовательных организациях

мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,73	0,4	0,4	2	0,03	0	0,14	0,6
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	215	0,05	2,4	0,1	0,5	0,02	29	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,05	286	0,02	1,3	249	209	23	55	112	1	35	12,2	95

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

Фрикадельки из говядины

Номер рецептуры: 54-29м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	65,1	57,6	10,07	8,11	0	113,3								
хлеб пшеничный	12	12	0,86	0,08	5,37	25,7								
масло сливочное	2,4	2,4	0,02	1,53	0,03	14								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	20,8	20,8	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		17,5×5												
Выход:		80	10,95	9,72	5,4	153								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1—4-х классов в общеобразовательных организациях

говядина I категории	0,02	0,07	0	0	0	28	156	4,6	11	94	1,35	4,1	0	36
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	46	9,26	2,1	1,5	6,8	0,11	0,4	0,6	1,7
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	6,4	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,07	6,48	0,03	0	192	166	15	13	102	1,47	21	0,6	38

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75–100 г, измельчают на мясорубке, затем добавляют замоченный в воде и отжатый черствый пшеничный хлеб (высшего сорта), соль, перемешивают, повторно пропускают через мясорубку. Добавляют воду. Массу хорошо перемешивают, затем выбивают, разделяют в виде шариков массой по 15–20 г. Выкладывают на смазанный маслом лист, добавляют воду и запекают 20 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – фрикадельки сохранили форму шариков; консистенция – сочная, однородная; цвет, запах и вкус – мясной.

2.8. Мучные изделия

СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ

Номер рецептуры: 54-13в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал								
	брутто	нетто												
Мука пшеничная высший сорт	44,8	44,8	4,6	0,5	28,5	136,8								
Яйцо куриное	1,8	1,6	0,2	0,2	0	2,2								
Дрожжи прессованные	0,7	0,7	0,1	0	0,1	0,7								
Масло сливочное	3,2	3,2	0	2	0	18,6								
Сахар-песок	4	4	0	0	3,6	14,6								
Соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
Вода	19,0	19	0	0	0	0								
Выход:		60	4,9	2,7	32,2	172,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C-в мг; A-мкг рет. экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-в мг; I, Se, F-в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Мука пшеничная высший сорт	0,1	0	0	0	0	1	45	7,1	6,2	34	0,5	0,7	2,4	9,9
Яйцо куриное	0	0	2,5	0	0	1,6	1,9	0,8	0,2	2,7	0	0,3	0,4	0,9
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0,1	3,4	0,2	0,3	2,4	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0	8,6	0	0	0,4	0,8	0,7	0	0,8	0	0	0	0,1
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	206	0,1	2,3	0,1	0,5	0	28	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	5,9	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,1	0	11	0,1	0	209	52	17	6,8	40	0,6	29	2,8	11

Способ термической обработки : запекание.

Технология приготовления:

Изделия изготавливают в виде плюшек. Дрожжевое тесто делят на куски, прокатывают их в жгут, разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Лепешку смазывают маслом, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. После этого рулет разрезают по длине ножом на две части для одинарной плюшки и на три части для двойной, оставляя не разрезанными скрепленные концы, разворачивают в стороны по линии разреза. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные маслом, ставят в теплое место для расстойки на 40-50 мин. За 15-20 мин. до конца расстойки поверхность смазывают яйцом. Выпекают изделия в течение 10-12 мин. при температуре 200-220°C. Изделия можно готовить в форме плетенки или устрицы. Температура подачи : не менее 65°C.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид-поверхность глянцевая; консистенция-мякиш хорошо пропечен, равномерно пористый; цвет - ярко-коричневый, в местах разрезов более светлый; вкус -приятный, в меру соленый.

2.9. Соусы

Соус белый основной

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3								
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5								
петрушка (корень)	3,4	3	0	0	0,3	1,4								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
лавровый лист	0,5	0,5	0	0	0,2	1,4								
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0								
бульон	110	110	2,1	0,5	0,3	13,8								
Выход:		100	2,7	3,8	4,4	62,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
петрушка (корень)	0	0	0,04	0	0,42	0,2	8,52	1,5	0,6	1,9	0,02	0	0	3,3
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
лавровый лист	0	0	0,93	0	0,09	0,1	2,2	3,7	0,5	0,5	0,19	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0	14,5	0,07	0,67	9,9	22,8	8,2	2,3	9,5	0,3	1,4	0,33	5,8

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании до кремового цвета, не допуская пригорания.

В пассерованную муку, охлажденную до 60–70 °С, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25–30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1 г на 1 литр) и маслом сливочным (70 г на 1 литр).

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса без комочков; консистенция – однородная, полужидкая, вязкая; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, насыщенный; запах – продуктов, входящих в соус.

Соус красный основной

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
томатное пюре	20	20	0,7	0	2,1	11,3								
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,5								
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5								
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,3	9,1								
петрушка (корень)	2,3	2	0	0	0,2	0,9								
лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0								
бульон	100	100	1,9	0,4	0,3	12,6								
Выход:		100	3,3	2,4	8,9	70,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томатное пюре	0,01	0	24	0	2,08	1,5	111	3,5	8	12	0,35	0	0,12	0
морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13,3	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1—4-х классов в общеобразовательных организациях

лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0,01	0	0	0
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,1	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,09	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0	128	0,04	2,68	12	142	9,2	12	24	0,52	1,8	0,44	9

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течение 10–15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10–15 минут.

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

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

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом. Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 °С, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция – жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет красноватый; вкус – нежный, насыщенный; запах – продуктов, входящих в соус.

Соус молочный натуральный

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

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся
1—4-х классов в общеобразовательных организациях

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
мука пшеничная высший сорт	8	8	0,8	0,1	5,1	24,4								
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Выход:		100	3,6	7,4	9,6	119,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	8,1	1,3	1,1	6	0,08	0,1	0,42	1,8
масло сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	0,04	0,13	34,8	0,1	0,52	127	131	110	13	87	0,19	21	2,25	22

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7–10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

2.10. Горячие напитки

Какао с молоком

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4								
молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	80	80	0	0	0	0								
Выход:		200	4,6	3,6	12,6	100,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
какао-порошок	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	12
молоко	0,04	0,16	17,2	0	0,68	49	158	137	16	102	0,11	12	2,29	26
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,04	0,17	17,3	0	0,68	50	220	143	34	130	1,09	12	2,29	38

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – свойственные какао с сахаром.

Кофейный напиток с молоком

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	120	120	0	0	0	0								
Выход:		200	3,8	2,9	11,3	86								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кофейный напиток	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,03	0,13	13,3	0	0,52	39	184	111	31	107	1,07	9	1,76	20

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 75 °С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ

Номер рецептуры: 54-25хн(от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4
крахмалкартофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
вода	190	190	0	0	0	0
Выход:		200	0,1	0	14,1	56,8

Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С-в мг; А-мкг рет. экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-в мг; I, Se, F-в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	1,2	0,15	19,8	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
крахмалкартофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	1,2	0,5	20,8	4,8	2,6	5,9	0,13	0	0,02	2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: 20°С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид-кисель полупрозрачный; консистенция- однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах- ягодные.

Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С-в мг; А-мкг рет. экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-вмг; I, Se, F-вмкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	1,2	0,15	19,8	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0	1,2	0,5	20,8	4,8	2,6	5,9	0,13	0	0,02	2

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи: 20°C.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид-кисель полупрозрачный; консистенция- однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах- ягодные.

2.11. Холодные напитки

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Номер рецептуры: 54-3хн(от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
сухофрукты	26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	202	202	0	0	0	0								
Выход:		200	0,5	0,2	19,5	81,3								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С-в мг; А-мкг рет. экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-вмг; I, Se, F-вмкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сухофрукты	0	0,02	1,5	0	0,3	1,9	179	18	22	18	0,65	0,1	0,07	1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,02	1,5	0	0,3	1,95	179	18	22	18	0,67	0,1	0,07	1

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности.

Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Сухофрукт варят 10-20 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Температура подачи: 20°C.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид-сироп прозрачный; цвет-темный, насыщенный; вкус-

Сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах-вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ

Номер рецептуры: 54-2хн(от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
курага	21,4	20	1	0,1	9,3	41,5								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	202	202	0	0	0	0								
Выход:		200	1	0,1	15,7	66,9								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С-в мг; А-мкг рет. экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe-вмг; I, Se, F-вмкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
курага	0,01	0,03	70	0	0,32	2,58	285	28	18	25	0,56	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,03	70	0	0,32	2,63	285	28	18	25	0,58	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

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

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром. Температура подачи: 20°C.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

Номер рецептуры: 54-1хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал								
	брутто	нетто												
Смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	190	190	0	0	0	0								
Выход:		200	0,5	0	19,8	81								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С-в мг; А-мкг рет. экв; D-мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe- вмг; I, Se, F-вмкг)								
	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Смесь сухофруктов	0	0	15	0	0,02	0	0	49	2,1	4,3	0,07	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	50	2,1	4,3	0,09	0	0	0

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром. Температура подачи: 20°C.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах

- Характерный для компота из сухофруктов.

