

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

2.4. Гигиена детей и подростков

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей школьного возраста



Новосибирск – 2021

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, 289 с.

Сборник подготовлен:

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

В сборнике представлены типовые меню и рецепты блюд для организации питания детей возрастных групп от 7-ми до 11 лет, 12 лет и старше. Типовые меню и рецепты блюд могут быть востребованы организациями с круглосуточным пребыванием детей и иным режимом функционирования.

В сборнике представлены рецепты блюд и кулинарных изделий для составления меню детям школьного возраста, типовые меню завтраков и обедов, в том числе для детей с сахарным диабетом и целиакией.

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

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

На сборник получены положительные отзывы - д.м.н., проф. Дегтевой Г.Н. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований»).

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 6 от 25.06.2020).

Содержание

I. Введение и общие положения	5
II. Рецептуры блюд	7
2.1. Холодные блюда	7
2.2. Первые блюда	25
2.3. Блюда из круп (каши)	41
2.4. Гарниры	62
2.5. Блюда из яиц и творога	82
2.6. Блюда из рыбы	97
2.7. Блюда из мяса	109
2.8. Соусы	134
2.9. Горячие напитки	140
2.10. Холодные напитки	161
2.11. Мучные изделия	176
Приложение 1. Меню для питания детей возрастной группы 7-11 лет	183
<i>Основное меню для организации питания детей 7-11 лет</i>	183
<i>Меню для организации питания детей 7-11 лет с сахарным диабетом</i>	199
<i>Меню для организации питания детей 7-11 лет с целиакией</i>	215
Приложение 2. Меню для питания детей возрастной группы 11 лет и старше	230
<i>Основное меню для организации питания детей 11 лет и старше</i>	230
<i>Меню для организации питания детей 11 лет и старше с сахарным диабетом</i>	245
<i>Меню для организации питания детей 11 лет и старше с целиакией</i>	260
Приложение 3. Требования к качеству продуктов питания, используемых для приготовления блюд меню для обучающихся	275
Приложение 4. Качественные характеристики основных групп продуктов, которые необходимо оценивать в ходе бракеража сырой продукции	283
Приложение 5. Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд	285
Приложение 6. Нутриентные профили отдельных блюд	286
Приложение 7. Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов	287
Список литературы	288

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

I. Введение и общие положения

В сборнике представлены типовые меню и рецептуры блюд для организации питания детей школьного возраста.

Представленные в сборнике типовые меню и рецептуры блюд разработаны с учетом принципов здорового питания и обеспечения в организованном детском коллективе физиологической полноценности питания. Приведенные рецептуры базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки. В рецептурах блюд приведены данные по химическому составу блюд, содержанию витаминов и минералов. Для приготовления порционных блюд из рубленого мяса и рыбы в рецептурах приведены значения массы сырья на одну порцию.

Нормы вложения продуктов в рецептурах приведены на стандартное сырье: мясо – говядина 1 категории; птица куры 1 категории, куриное филе без кожи; рыба – минтай, горбуша потрошенные с кожей без головы; картофель – на нормы отходов до 31 октября (20%); морковь – на нормы отходов до 1 января (20%); свекла – на нормы отходов до 1 января (20%); томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%; яйца куриные средняя масса 46 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (12,5% потери на скорлупу), масло сливочное 82,5 % жирности.

В сборнике приведены варианты 14-ти дневных типовых меню с выходами блюд для детей школьного возраста (приложение 1,2). По каждому из меню приведен перечень продуктов для приготовления блюд по дням цикла и средние показатели за 14 дней, дана оценка пищевой и биологической ценности меню. Предложенные варианты меню адаптированы для организации питания детей с сахарным диабетом и целиакией. Типовые варианты меню могут быть использованы как базовые по основным видам блюд с подбором иных фруктов и кисломолочной продукции с учетом региональных особенностей. В приложении 3 приведены рекомендации к качеству продуктов питания, используемых для приготовления блюд меню. Данное приложение может быть использовано для подготовки конкурсной (контрактной) документации на поставки продуктов и (или) организацию питания. Варианты описания органолептических свойств основных видов пищевых продуктов, поступающих на пищеблоки детских организаций для осуществления бракеража сырой продукции представлены в приложении 4 («Качественные характеристики основных групп продуктов, которые необходимо оценивать в ходе бракеража сырой продукции»).

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

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

Большой проблемой современности является высокая распространенность среди детей патологических пищевых привычек (избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, простых углеводов, значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы). Нездоровое пищевое поведение формирует у детей риски избыточной массы тела, ожирения, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения.

К числу принципов здорового питания, которые должны быть реализованы при построении меню: 1) обеспечение разнообразия меню; 2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах; 3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки; 4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли, а также продуктов содержащих витамины, микроэлементы и пищевые волокна (овощи, фрукты, ягоды, орехи и т.д.); 6) соблюдение требований санитарных норм и правил, технических регламентов при хранении продуктов и при приготовлении готовых блюд; 7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых применялись усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты, а также продуктов, запрещенных к употреблению в общеобразовательных организациях, продуктов с нарушениями условий хранения и с истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Для обеспечения биологической ценности рациона питания детей в меню должны входить мед, ягоды, сухофрукты, обогащенные и функциональные пищевые продукты с учетом региональной энимики [12,15].

В соответствии с вступившими в силу требованиями, регламентированными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», определены показатели значений суммарной массы блюд по приемам пищи. Предусмотрено сокращение количества потребляемой соли, сахара. Исключены из списка рекомендуемых продуктов – колбасные изделия. Список дополнен субпродуктами (печень, язык, сердце). В целях профилактики йододефицитных состояний для приготовления блюд должна

использоваться соль поваренная пищевая йодированная. В условиях образовательной организации, организации отдыха детей и их оздоровления питание должно предоставляться всем детям, в том числе имеющим заболевания, требующие индивидуального подхода в организации питания (сахарный диабет, целиакия, фенилкетонурия, муковисцидоз, пищевая аллергия) [12].

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

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

II. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД

2.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ;

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

54-1з-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122	13	132	5	75	0,2	0,0	2,2
сыр российский	0,01	0,09	78,0	0,09	0,21	243	26	264	11	150	0,3	0,0	4,4

Технология приготовления:

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

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

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

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

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

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

54-19з-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное	0,00	0,01	65,3	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1

Технология приготовления:

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

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

ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец	90,4	80,0	0,6	0,1	2,0	11,3
Выход:		80	0,6	0,1	2,0	11,3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец	0,02	0,03	8,0	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2
Выход:	0,02	0,03	8,0	0,16	8	6,4	113	18,4	11,2	33,6	0,48	2,4	0,2

Номер рецептуры: 54-23-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец	113.0	100.0	0.8	0.1	2.5	14.1
Выход:		100	0.8	0.1	2.5	14.1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец	0.03	0.04	10.0	0.2	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3
Выход:	0.03	0.04	10.0	0.2	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.3

Технология приготовления:

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

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

ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ;**Номер рецептуры: 54-33-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
томат	90.4	80.0	0.9	0.2	3.0	17.1
Выход:		80	0.9	0.2	3.0	17.1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0.05	0.03	106.4	0.56	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.7	1.6	0.3
Выход:	0.05	0.03	106.4	0.56	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.7	1.6	0.3

Номер рецептуры: 54-33-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
томат	113.0	100.0	1.1	0.2	3.8	21.4
Выход:		100	1.1	0.2	3.8	21.4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
томат	0.06	0.04	133	0.7	25	3	290	14	20	26	0.9	2.0	0.4
Выход:	0.06	0.04	133	0.7	25	3	290	14	20	26	0.9	2.0	0.4

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
перец сладкий	90.4	80.0	1.0	0.1	3.9	20.6
Выход:		80	1.0	0.1	3.9	20.6

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
перец сладкий	0.06	0.07	200	0.8	160	2	130	6.4	6	13	0.4	2.4	0.1
Выход:	0.06	0.07	200	0.8	160	2	130	6.4	6	13	0.4	2.4	0.1

Номер рецептуры: 54-4з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
перец сладкий	113.0	100.0	1.3	0.1	4.9	25.7
Выход:		100	1.3	0.1	4.9	25.7

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
перец сладкий	0.08	0.09	250	1.0	200	2	163	8.0	7	16	0.5	3.0	0.1
Выход:	0.08	0.09	250	1.0	200	2	163	8.0	7	16	0.5	3.0	0.1

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ;**Номер рецептуры: 54-5з-2020 (от 7 до 11 лет)****54-5з-2020 (11 лет и старше)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук зеленый	10.8	9.6	0.1	0.0	0.3	1.8
огурец	31.6	28.0	0.2	0.0	0.7	3.9
томат	43.4	38.4	0.4	0.1	1.5	8.2
масло подсолнечное	4.0	4.0	0.0	4.0	0.0	36.0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		80	0.7	4.1	2.5	49.9

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук зеленый	0	0.01	32	0.05	2.88	1	25	10	2	3	0.1	0.1	0.1
огурец	0.01	0.01	2.8	0.06	2.8	2	39	6	4	12	0.2	0.8	0.1
томат	0.02	0.02	51.1	0.27	9.6	1	111	5	8	10	0.4	0.8	0.2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	103	0	1	0	0	0	10.7	0
Выход:	0.03	0.04	85.8	0.38	15.3	108	176	22	13	25	0.6	12.4	0.3

Номер рецептуры: 54-5з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук зеленый	13.6	12.0	0.2	0.0	0.4	2.3
огурец	39.5	35.0	0.3	0.0	0.9	4.9
томат	54.2	48.0	0.5	0.1	1.8	10.3
масло подсолнечное	5.0	5.0	0.0	5.0	0.0	45.0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		100	1.0	5.2	3.1	62.5

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук зеленый	0	0.01	40	0.06	3.6	1	31	12	2	3	0.1	0.2	0.1
огурец	0.01	0.01	3.5	0.07	3.5	3	49	8	5	15	0.2	1.1	0.1
томат	0.03	0.02	63.8	0.34	12	1	139	7	10	12	0.4	1.0	0.2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0.03	1.2	0.07	0.25	0.01	13.3	0
Выход:	0.04	0.04	107.3	0.47	19.1	134	220	28	17	31	0.8	15.6	0.4

Технология приготовления:

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

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

Лук перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственный овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ;**Номер рецептуры: 54-6з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	7.0	6.4	0.8	0.7	0.0	10.1
капуста белокочанная	48.0	38.4	0.7	0.0	1.8	10.3
огурец	20.0	16.0	0.1	0.0	0.4	2.3
томат	20.0	16.0	0.2	0.0	0.6	3.4
масло подсолнечное	8.0	8.0	0.0	8.0	0.0	71.9
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		80	1.8	8.7	2.8	98.0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0	0.03	16.6	0.23	0	9	9	4	1	12	0.2	1.3	1.96
капуста белокочанная	0.01	0.02	1.2	0.27	17.3	5	115	18	6	12	0.2	1.2	0.1
огурец	0	0.01	1.6	0.03	1.6	1	23	4	2	7	0.1	0.5	0.1
томат	0.01	0.01	21.3	0.11	4	0	46	2	3	4	0.1	0.3	0.1
масло подсолнечное	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0.0	0	0	103	0.02	1	0	0	0.01	10.7	0
вода	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0.0	0	0.17	0.01	0.21	0.18	0.02	0.02	0	0	0
Выход:	0.02	0.07	40.7	0.64	23.1	119	193	29	12	35	0.6	13.9	2.2

Номер рецептуры: 54-6з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	8.8	8.0	1.0	0.9	0.1	12.6
капуста белокочанная	60.0	48.0	0.9	0.1	2.3	12.9
огурец	25.0	20.0	0.2	0.0	0.5	2.8
томат	25.0	20.0	0.2	0.0	0.8	4.3
масло подсолнечное	10.0	10.0	0.0	10.0	0.0	89.9
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	5.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		100	2.3	11.0	3.6	122.6

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.01	0.04	20.8	0.29	0	10.7	11	4	1	15	0.2	1.6	2.5
капуста белокочанная	0.01	0.02	1.4	0.34	21.6	6	144	23	8	15	0.3	1.4	0.1
огурец	0.01	0.01	2	0.04	2	2	28	5	3	8	0.1	0.6	0.1
томат	0.01	0.01	26.6	0.14	5	0.6	58	3	4	5	0.2	0.4	0.1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0.03	1	0.07	0.25	0.01	13.3	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0.21	0.01	0.27	0.22	0.02	0.02	0	0	0
Выход:	0.04	0.08	50.8	0.81	28.8	148	242	36	16	44	0.8	17.3	2.8

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

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

Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ;**Номер рецептуры: 54-7з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	125	100	1.8	0.1	4.7	26.9
лук репчатый	10	8	0.1	0.0	0.7	3.2
морковь	10	8	0.1	0.0	0.6	2.7
сахар-песок	2.4	2.4	0.0	0.0	2.4	9.6
масло подсолнечное	8	8	0.0	8.0	0.0	71.9
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		80	2.0	8.1	8.4	114.4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.03	0.04	3	0.70	45.0	13	300	48	16	31	0.6	3	0.3
лук репчатый	0	0	0	0.04	0.8	0	14	2	1	5	0.1	0.2	0.04
морковь	0	0.01	160	0.08	0.4	2	16	2	3	4	0.1	0.4	0.01
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.02	0.07	0.05	0	0	0.01	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.16	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	103	0.02	1	0.06	0.2	0.01	10.7	0
кислота лимонная	0	0	0.01	0	0.26	0	0.32	0.27	0.03	0.02	0	0	0
Выход:	0.03	0.05	163.0	0.82	46.5	118	330	54	20	40	0.7	14.3	0.4

Номер рецептуры: 54-7з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	156	125	2.3	0.1	5.9	33.6
лук репчатый	13	10	0.1	0.0	0.8	4.0
морковь	13	10	0.1	0.0	0.7	3.4
сахар-песок	3.0	3.0	0.0	0.0	3.0	12.0
масло подсолнечное	10	10	0.0	10.0	0.0	89.9
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		100	2.5	10.1	10.4	143.0

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.04	0.05	3.8	0.88	56.3	16.3	375	60	20	38.8	0.75	3.8	0.4
лук репчатый	0.01	0	0	0.05	1	0.4	17.5	3.1	1.4	5.8	0.08	0.3	0.1
морковь	0.01	0.01	200	0.1	0.5	2.1	20	2.7	3.8	5.5	0.07	0.5	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.03	0.09	0.06	0	0	0.01	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0.03	1.2	0.07	0.25	0.01	13.3	0
кислота лимонная	0	0	0.01	0	0.32	0	0.4	0.34	0.04	0.03	0	0	0
Выход:	0.06	0.06	203.8	1.03	58.1	148	413	67.4	25.3	50.5	0.92	17.9	0.5

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают.

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

Лук репчатый перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют.

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

Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	84,0	67,2	1,2	0,1	3,2	18,1
морковь	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,7
сахар-песок	4,0	4,0	0,0	0,0	4,0	16,0
масло подсолнечное	8,0	8,0	0,0	8,0	0,0	71,9
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	4,0	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80	1,3	8,1	7,8	108,7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0,02	0,02	1,5	0,35	22,7	7	151	24	8	16	0,3	1,5	0,2
морковь	0,00	0,00	120,0	0,06	0,30	1	12	2	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,13	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	77	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,02	0,02	121,5	0,41	23,1	85	163	27	10	19	0,4	9,8	0,2

Номер рецептуры: 54-8з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	105,0	84,0	1,5	0,1	4,0	22,6
морковь	12,5	10,0	0,1	0,0	0,7	3,4
сахар-песок	5,0	5,0	0,0	0,0	5,0	20,0
масло подсолнечное	10,0	10,0	0,0	10,0	0,0	89,9
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	5,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
Выход:		100	1,6	10,1	9,6	136,0

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0,03	0,03	2,5	0,59	37,8	10,9	252	40,3	13,4	26	0,5	2,5	0,3
морковь	0,01	0,01	200	0,1	0,5	2,1	20	2,7	3,8	5,5	0,07	0,5	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,01	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0,03	1,2	0,07	0,25	0,01	13,3	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,21	0,01	0,27	0,22	0,02	0,02	0	0	0
Выход:	0,04	0,04	202,5	0,69	38,5	142	272	44,6	17,3	32	0,59	16,3	0,3

Технология приготовления:

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яблоко	18.1	16.0	0.1	0.1	1.6	7.1
капуста белокочанная	57.0	45.6	0.8	0.0	2.1	12.3
морковь	20.0	16.0	0.2	0.0	1.1	5.4
масло подсолнечное	8.0	8.0	0.0	8.0	0.0	71.9
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	4.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.1	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		80	1.1	8.1	4.8	96.7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0	0	0.8	0.05	1.6	4	44	3	1	2	0.4	0.3	0.1
капуста белокочанная	0.01	0.02	1.4	0.32	20.5	6	137	22	7	14	0.3	1.4	0.1
морковь	0.01	0.01	320	0.16	0.8	3	32	4	6	9	0.1	0.8	0.02
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	103	0	1	0	0	0.01	10.7	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0.17	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.03	322.2	0.53	23.1	117	214	30	15	25	0.7	13.2	0.2

Номер рецептуры: 54-9з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яблоко	22.6	20.0	0.1	0.1	2.0	8.9
капуста белокочанная	71.2	57.0	1.0	0.1	2.7	15.3
морковь	25.0	20.0	0.3	0.0	1.4	6.7
масло подсолнечное	10.0	10.0	0.0	10.0	0.0	89.9
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	5.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		100	1.4	10.2	6.0	120.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0.01	0	1	0.06	2	5.2	55.6	3.2	1.8	2.2	0.44	0.4	0.1
капуста белокочанная	0.02	0.02	1.7	0.4	25.7	7.4	171	27.4	9.1	17.7	0.34	1.7	0.2
морковь	0.01	0.01	400	0.2	1	4.2	40	5.4	7.6	11	0.14	1	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0.03	1.2	0.07	0.3	0.01	13.3	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0.21	0.01	0.27	0.2	0.02	0.02	0	0	0
Выход:	0.04	0.03	402.7	0.66	28.9	146	267	37.4	18.6	31.3	0.9	16.4	0.3

Технология приготовления:

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

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

Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты.

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

Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста цветная	37.0	29.6	0.7	0.1	1.1	8.0
огурец	23.0	18.4	0.1	0.0	0.4	2.4
томат	23.0	18.4	0.2	0.0	0.6	3.6
яйцо куриное	11.4	10.4	1.2	1.1	0.1	14.7
масло подсолнечное	4.8	4.8	0.0	4.2	0.0	38.0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		80	2.2	5.4	2.2	66.7

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.02	0.02	0.5	0.24	8.29	2	52	7	4	13	0.4	0.9	0.2
огурец	0	0.01	1.1	0.03	0.74	1	22	4	2	7	0.1	0.6	0.1
томат	0.01	0.01	14.7	0.1	1.84	0	44	2	3	4	0.1	0.4	0.1
яйцо куриное	0.01	0.04	16.2	0.3	0	11	12	5	1	17	0.2	2.1	2.8
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	1	0	0	0.01	10.7	0
Выход:	0.04	0.08	32.5	0.67	10.9	93	130	19	11	42	0.8	14.6	3.1

Номер рецептуры: 54-10з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста цветная	46.2	37.0	0.9	0.1	1.4	10.0
огурец	28.8	23.0	0.2	0.0	0.5	3.0
томат	28.8	23.0	0.2	0.0	0.8	4.5
яйцо куриное	14.3	13.0	1.6	1.3	0.1	18.4
масло подсолнечное	6.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		100	2.8	6.8	2.8	83.4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.03	0.03	0.67	0.3	10.4	2.8	64.5	8.5	5.5	16.4	0.45	1.1	0.2
огурец	0	0.01	1.38	0.04	0.92	1.4	26.9	4.7	2.8	8.4	0.12	0.7	0.1
томат	0.01	0.01	18.35	0.13	2.3	0.5	55.4	2.8	4	5.2	0.18	0.5	0.1
яйцо куриное	0.01	0.05	20.28	0.37	0	13.2	15.1	6.3	1.4	21.7	0.28	2.6	3.5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	98.1	0.02	1.1	0	0.2	0.01	13.3	0
Выход:	0.05	0.10	40.68	0.84	13.6	116	162	23.3	13.7	52.1	1.04	18.2	3.9

Технология приготовления:

Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия.

Огурцы перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают ломтиками.

Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят.

Помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	61.0	48.8	0.6	0.0	3.4	16.4
яблоко	27.1	24.0	0.1	0.1	2.4	10.7
масло подсолнечное	8.0	8.0	0.0	8.0	0.0	71.9
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		80	0.7	8.1	5.8	99.0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.03	0.03	976	0.49	2.44	10	98	13	19	27	0.3	2.4	0.1
яблоко	0.01	0	1.2	0.07	2.4	6	67	4	2	3	0.5	0.5	0.1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	103	0	1	0	0	0.01	10.7	0
Выход:	0.04	0.03	977.2	0.56	4.84	120	164	18	21	30	0.9	13.6	0.1

Номер рецептуры: 54-11з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	76.2	61.0	0.8	0.1	4.2	20.6
яблоко	33.9	30.0	0.1	0.1	2.9	13.3
масло подсолнечное	10.0	10.0	0.0	10.0	0.0	89.9
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		100	0.9	10.2	7.2	123.8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.04	0.04	1220	0.61	3.05	12.8	122	16.5	23.2	33.6	0.4	3	0.1
яблоко	0.01	0.01	1.5	0.09	3	7.8	83.4	4.8	2.7	3.3	0.7	0.6	0.1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0.03	1.2	0.07	0.3	0.01	13.3	0
Выход:	0.05	0.05	1222	0.7	6.05	150	205	22.5	26.0	37.3	1.1	16.9	0.2

Технология приготовления:

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА МОРКОВНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	75.0	60.0	0.7	0.1	3.8	18.5
лук репчатый	18.0	14.4	0.2	0.0	1.1	5.3
томатное пюре	22.4	22.4	0.8	0.0	2.4	12.7
сахар-песок	0.9	0.9	0.0	0.0	0.8	3.4
масло подсолнечное	6.4	6.4	0.0	5.6	0.0	50.6
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		80	1.7	5.7	8.1	90.6

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.03	0.03	720	0.48	1.2	10	100	14	20	29	0.4	3	0.1
лук репчатый	0.01	0	0.0	0.06	0.58	0	21	4	2	7	0.1	0.4	0.1
томатное пюре	0.01	0.01	26.9	0.2	2.33	2	125	4	9	14	0.4	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	1	0	0	0.01	10.7	0
кислота лимонная	0	0	0.01	0	0.21	0	1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.05	0.04	746.9	0.74	4.32	90	246	23	31	50	0.9	14.1	0.3

Номер рецептуры: 54-12з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	93.8	75.0	0.9	0.1	4.7	23.1
лук репчатый	22.5	18.0	0.2	0.0	1.3	6.6
томатное пюре	28.0	28.0	1.0	0.0	3.0	15.8
сахар-песок	1.2	1.2	0.0	0.0	1.1	4.2
масло подсолнечное	8.0	8.0	0.0	7.0	0.0	63.3
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		100	2.1	7.1	10.1	113.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.03	0.04	900	0.6	1.5	12.0	125	17.8	24.8	35.9	0.46	3.8	0.1
лук репчатый	0.01	0	0.0	0.07	0.72	0.55	26	4.9	2.2	9.1	0.13	0.5	0.1
томатное пюре	0.01	0.01	33.6	0.25	2.91	2.13	156	4.9	11.2	17.1	0.49	0	0.2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.01	0	0.02	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.14	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	98.1	0	1.1	0.06	0.22	0.01	13.3	0
кислота лимонная	0	0	0.01	0	0.26	0	1	0.6	0.07	0.05	0	0	0
Выход:	0.05	0.05	933.6	0.92	5.39	113	307	29.4	38.3	62.4	1.09	17.6	0.4

Технология приготовления:

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	95.0	76.0	1.1	0.1	6.1	29.2
масло подсолнечное	4.0	4.0	0.0	3.5	0.0	31.6
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		80	1.1	3.6	6.1	60.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0.9	0.12	3.04	27	182	25	15	28	0.9	5.3	0.5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	1	0	0	0.01	10.7	0
Выход:	0.01	0.02	0.9	0.12	3.04	105	182	26	15	29	0.9	16	0.5

Номер рецептуры: 54-13з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	118.8	95.0	1.3	0.1	7.6	36.5
масло подсолнечное	5.0	5.0	0.0	4.4	0.0	39.6
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		100	1.3	4.5	7.6	76.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.03	1.14	0.15	3.8	33.2	227	30.9	18.2	35.5	1.2	6.7	0.6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	98.1	0.02	1.1	0.1	0.2	0.01	13.3	0
Выход:	0.01	0.03	1.14	0.15	3.8	131	227	32	18.2	35.9	1.2	20	0.6

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	75.0	60.0	0.8	0.1	4.8	23.1
курага	8.6	8.0	0.4	0.0	3.7	16.6
изюм	8.2	8.0	0.2	0.0	4.8	20.2
масло подсолнечное	4.8	4.8	0.0	4.2	0.0	38.0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		80	1.4	4.3	13.3	97.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0.7	0.10	2.4	21	143	20	11	22	0.7	4.2	0.4
курага	0.01	0.01	28	0.19	0.13	1	114	11	7	10	0.2	0	0
изюм	0.01	0.01	0.3	0.04	0	7	55	6	3	9	0.2	0.1	0.04
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	1	0	0	0	10.7	0
Выход:	0.03	0.04	29.0	0.33	2.53	108	313	37	22	42	1.2	14.9	0.4

Номер рецептуры: 54-14з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	93.8	75.0	1.1	0.1	6.0	28.8
курага	10.7	10.0	0.5	0.0	4.6	20.8
изюм	10.2	10.0	0.2	0.0	6.0	25.2
масло подсолнечное	6.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		100	1.8	5.4	16.6	122.3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0.9	0.12	3	26.2	179	24.4	14.4	28.1	0.9	5.2	0.5
курага	0.01	0.02	35	0.24	0.16	1.3	143	14.1	9.1	12.7	0.3	0	0
изюм	0.01	0.01	0.36	0.05	0	8.9	68.9	7	3.7	11.2	0.3	0.1	0.1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	98.1	0.02	1.1	0	0.22	0.01	13.3	0
Выход:	0.03	0.05	36.2	0.41	3.16	134	391	46.6	27.2	52.3	1.46	18.6	0.6

Технология приготовления:

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

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;**Номер рецептуры: 54-15з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	75.0	60.0	0.8	0.1	4.8	23.1
лук репчатый	18.0	14.4	0.2	0.0	1.1	5.3
томатное пюре	22.4	22.4	0.8	0.0	2.4	12.7
сахар-песок	0.9	0.9	0.0	0.0	0.8	3.4
масло подсолнечное	6.4	6.4	0.0	5.6	0.0	50.6
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		80	1.8	5.7	9.1	95.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0.7	0.1	2.4	21	143	20	11	22	0.7	4.2	0.4
лук репчатый	0.01	0	0	0.06	0.58	0	21	4	2	7	0.1	0.4	0.1
томатное пюре	0.01	0.01	26.9	0.2	2.33	2	125	4	9	14	0.4	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	1	0	0	0.01	10.7	0
кислота лимонная	0	0	0.01	0	0.21	0	1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.03	0.03	27.6	0.36	5.52	102	289	29	22	44	1.2	15.3	0.6

Номер рецептуры: 54-15з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	93.8	75.0	1.1	0.1	6.0	28.8
лук репчатый	22.5	18.0	0.2	0.0	1.3	6.6
томатное пюре	28.0	28.0	1.0	0.0	3.0	15.8
сахар-песок	1.2	1.2	0.0	0.0	1.1	4.2
масло подсолнечное	8.0	8.0	0.0	7.0	0.0	63.3
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
кислота лимонная	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1
Выход:		100	2.3	7.1	11.4	118.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0.9	0.1	3.0	26	179	24	14	28	0.9	5.2	0.5
лук репчатый	0.01	0	0	0.07	0.72	1	26	5	2	9	0.1	0.5	0.1
томатное пюре	0.01	0.01	33.6	0.3	2.91	2	156	5	11	17	0.5	0	0.2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	98	0	1	0	0	0.01	13.3	0
кислота лимонная	0	0	0.01	0	0.26	0	1	1	0	0	0	0	0
Выход:	0.03	0.03	34.5	0.44	6.89	127	362	36	28	55	1.5	19.0	0.8

Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции).

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	25.5	17.6	0.3	0.1	2.6	12.3
лук репчатый	15.0	12.0	0.2	0.0	0.9	4.4
морковь	10.0	8.0	0.1	0.0	0.5	2.5
свекла	15.0	12.0	0.2	0.0	1.0	4.6
огурец соленый	30.0	24.0	0.2	0.0	0.4	2.4
масло подсолнечное	8.0	8.0	0.0	7.0	0.0	63.3
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		80	1.0	7.1	5.4	89.5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.02	0.01	0.3	0.25	1.41	1	83	2	4	9	0.1	0.9	0.04
лук репчатый	0	0	0	0.05	0.48	0	17	3	1	6	0.1	0.4	0.1
морковь	0	0	96	0.06	0.16	1	13	2	3	4	0.1	0.4	0.01
свекла	0	0	0.1	0.02	0.48	4	29	4	2	4	0.2	0.8	0.1
огурец соленый	0	0	0.7	0.04	0.48	203	28	5	3	5	0.1	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	1	0	0	0.01	8	0
Выход:	0.02	0.01	97.2	0.42	3.01	268	170	16	13	29	0.6	10.5	0.2

Номер рецептуры: 54-163-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	31.9	22.0	0.4	0.1	3.3	15.4
лук репчатый	18.8	15.0	0.2	0.0	1.1	5.5
морковь	12.5	10.0	0.1	0.0	0.6	3.1
свекла	18.8	15.0	0.2	0.0	1.2	5.8
огурец соленый	37.5	30.0	0.2	0.0	0.5	3.0
масло подсолнечное	10.0	10.0	0.0	8.8	0.0	79.1
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		100	1.2	9.0	6.7	111.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.02	0.01	0.4	0.32	1.76	0.8	104	1.9	4.4	11.1	0.2	1.1	0.1
лук репчатый	0.01	0	0	0.06	0.6	0.5	21.8	4.1	1.8	7.6	0.1	0.4	0.1
морковь	0	0.01	120	0.08	0.2	1.6	16.6	2.4	3.3	4.8	0.1	0.5	0
свекла	0	0	0.18	0.02	0.6	5.2	35.9	4.9	2.9	5.6	0.2	1.1	0.1
огурец соленый	0	0	0.9	0.05	0.6	253	35.1	6.1	3.7	6.3	0.2	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	73.6	0.02	0.8	0.05	0.2	0.01	10	0
Выход:	0.03	0.02	121.5	0.53	3.76	335	213	20.2	16.1	35.7	0.7	13.1	0.3

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция - вареные овощи - мягкие, сырые - слегка хрустящие; цвет - соответствует виду овощей; вкус и запах соответствуют виду овощей.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	75.0	60.0	0.8	0.1	4.1	20.2
чернослив	21.4	20.0	0.5	0.1	11.5	49.1
сахар-песок	1.6	1.6	0.0	0.0	1.6	6.4
Выход:		80	1.3	0.2	17.2	75.7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.04	0.04	1200	0.60	3.00	13	120	16	23	33	0.4	3	0.1
чернослив	0	0.02	2.0	0.34	0.60	2	173	16	20	17	0.6	0.1	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.04	0.06	1202	0.94	3.60	15	293	32	43	50	1.0	3.1	0.1

Номер рецептуры: 54-17з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	93.8	75.0	1.0	0.1	5.2	25.3
чернослив	2.0	2.0	0.0	0.0	2.0	8.0
сахар-песок	26.8	25.0	0.6	0.2	14.4	61.4
Выход:		100	1.6	0.2	21.6	94.7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.04	0.05	1500	0.75	3.75	15.8	150	20.3	28.5	41.3	0.5	3.8	0.1
чернослив	0	0	0	0	0	0.02	0.06	0.04	0	0	0	0	0
сахар-песок	0.01	0.03	2.5	0.43	0.75	2.5	216	20	25.5	20.8	0.8	0.1	0.1
Выход:	0.05	0.08	1503	1.18	4.5	18.3	366	40.3	54	62	1.3	3.9	0.2

Технология приготовления:

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

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

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости с добавляют сахар.

Характеристика блюда на выходе:

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

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	83.0	66.4	0.9	0.1	5.3	25.5
чернослив	10.3	9.6	0.2	0.1	5.0	21.5
масло подсолнечное	4.8	4.8	0.0	4.2	0.0	38.0
Выход:		80	1.1	4.4	10.3	85.0

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.02	0.8	0.11	2.66	23	159	22	13	25	0.8	4.7	0.4
чернослив	0	0.01	0.6	0.13	0.12	1	69	7	9	7	0.3	0.1	0.03
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.01	0.03	1.4	0.24	2.78	24	228	28	21	32	1.1	4.7	0.4

Номер рецептуры: 54-18з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
свекла	103.8	83.0	1.2	0.1	6.7	31.9
чернослив	12.8	12.0	0.3	0.1	6.3	26.8
масло подсолнечное	6.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
Выход:		100	1.4	5.4	12.9	106.2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
свекла	0.01	0.03	1.0	0.13	3.32	29	198	27	15.9	31	1.0	5.8	0.5
чернослив	0	0.01	0.7	0.16	0.14	0.9	86	8.5	10.7	9	0.3	0.1	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
Выход:	0.01	0.04	1.7	0.29	3.46	29.9	284	35.5	26.5	39.8	1.3	5.9	0.5

Технология приготовления:

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

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

Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.

Характеристика блюда на выходе:

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

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ

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

54-20з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
горошек зеленый консерв.	62.0	40.0	1.2	0.1	2.4	14.8
Выход:		40	1.2	0.1	2.4	14.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
кукуруза консервированная	0.01	0.02	0.5	0.28	0.77	122	45.2	14.8	4.5	14.3	0.13	0	0.2
Выход:	0.01	0.02	0.5	0.28	0.77	122	45.2	14.8	4.5	14.3	0.13	0	0.2

Технология приготовления:

Зеленый горошек выкладывают из банок в подготовленную посуду и кипятят в собственном соку 3-5 минут, затем отвар сливают. Охлажденный горошек раскладывают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

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

КУКУРУЗА САХАРНАЯ

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

54-21з-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
кукуруза консервированная	62.0	40.0	0.8	0.1	4.1	20.9
Выход:		40	0.8	0.1	4.1	20.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
кукуруза консервированная	0.01	0.02	0.5	0.28	0.77	122	45.2	14.8	4.5	14.3	0.13	0	0.2
Выход:	0.01	0.02	0.5	0.28	0.77	122	45.2	14.8	4.5	14.3	0.13	0	0.2

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

2.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;

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

54-1с-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,02	0,02	0,28	0	6	1	0	1	0,01	0	0
сметана	0,01	0,04	48	0,24	0,06	13	45	38	3	26	0,09	4,5	0,18
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0,1	0	0	10	2	1	7	0,1	0,15	0,53
томатное пюре	0	0	7,2	0,05	0,62	0,46	33,4	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04
капуста белокочанная	0,06	0,09	5,04	1,57	50,4	27,7	697	118	39	76	1,46	8,4	0,74
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18
морковь	0,02	0,02	480	0,32	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,11	0,16	541	2,46	53,8	491	917	186	65	155	2,39	76,3	1,71

Технология приготовления:

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

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

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

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

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассируют на масле.

В кипящую 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;

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

54-2с-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,03	600	0,4	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04
петрушка (корень)	0	0	0,02	0,02	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0
свекла	0,02	0,05	1,92	0,26	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11,2	0,99
картофель	0,07	0,04	1,44	1,15	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0
сметана	0,01	0,04	48	0,24	0,06	13,3	45,2	38	3,5	26	0,09	4,5	0,18
томатное пюре	0,01	0,01	36	0,26	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0,45	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,52	0,05	1,33	1,2	0,1	0,1	0,01	0	0,01
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,16	0,21	689	2,94	33,8	533	1320	168	96	213	4,35	85,8	1,98

Технология приготовления:

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

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

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

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

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой.

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;

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

54-3с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сметана	50	50	1,2	8,8	1,5	90,1
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон	750	750	14,1	3,3	2	94,3
Выход:		1000	23,7	31,2	68	646,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сметана	0,01	0,04	48	0,24	0,06	13,3	45,2	38	3,5	26	0,09	4,5	0,18
картофель	0,26	0,17	5,4	4,32	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0,53	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,28	2,66
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18
морковь	0,02	0,02	480	0,32	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0,1	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,32	0,26	536	5,67	27,7	982	1672	105	98	257	3,55	83	3,77

Технология приготовления:

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 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 кипящую 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;

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

54-4с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сметана	50	50	1,2	8,8	1,5	90,1
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		1000	22,9	30,9	57,8	599,6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сметана	0,01	0,04	48	0,24	0,06	13,3	45,2	38	3,5	26	0,09	4,5	0,18
картофель	0,26	0,17	5,4	4,32	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0,45	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18
морковь	0,02	0,02	480	0,32	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0,1	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,33	0,28	537	5,59	42,1	988	1854	137	101	252	3,8	85,1	1,32

Технология приготовления:

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

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

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

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

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

В кипящую 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ;

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

54-5с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
говядина 1 категории	128,8	114	19,9	16,1	0	224,2
яйцо куриное	8,8	8	1	0,8	0,1	11,3
томатное пюре	10	10	0,3	0	1,1	5,6
лук репчатый	62,5	50	0,7	0,1	3,7	18,3
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0	0	0	0
вода	10	10	0	0	0	0
бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		1000	43,2	21,6	69,6	645

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0,1	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0,01	0,01
картофель	0,35	0,22	7,2	5,76	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94
говядина 1 категории	0,05	0,14	0	7,48	0	56,3	308	9	22	186	2,68	8,21	0
яйцо куриное	0	0,03	12,5	0,23	0	8,15	9,3	3,9	0,8	13	0,17	1,6	2,16
томатное пюре	0	0	12	0,09	1,04	0,76	55,6	1,8	4	6,1	0,17	0	0,06
лук репчатый	0,02	0,01	0	0,2	2	1,52	72,6	14	6,1	25	0,35	1,5	0,22
морковь	0,02	0,02	480	0,32	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	706	0,18	7,8	0,5	1,6	0,06	96	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,45	0,43	512	14,2	37,3	795	2428	87	129	460	6,93	129	3,43

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

В кипящий бульон кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат мяса и овощей.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;
Номер рецептуры: 54-6с-2020 (от 7 до 11 лет)
54-6с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140
яйцо куриное	9,7	8,8	1,1	0,9	0,1	12,4
мука пшеничная высший сорт	30,8	30,8	3,1	0,4	19,6	94
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
масло сливочное	3,5	3,5	0	2,5	0	23
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0	0	0	0
вода	45,8	45,8	0	0	0	0
бульон	750	750	14,1	3,3	2	94,3
Выход:		1000	23,1	16,7	57	470,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,02	0,02	480	0,32	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04
картофель	0,17	0,11	3,6	2,88	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47
яйцо куриное	0	0,03	13,7	0,25	0	8,96	10,2	4,3	0,9	15	0,19	1,76	2,38
мука пшеничная высший сорт	0,04	0,01	0	0,3	0	0,7	31,2	4,9	4,3	23	0,32	0,46	1,63
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18
масло сливочное	0	0	13,7	0,01	0	0,19	0,44	0,4	0	0,6	0,01	0	0,03
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	265	0,07	2,9	0,2	0,6	0,02	36	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,24	0,18	511	3,92	18,4	290	1110	52	64	180	2,7	51,4	4,73

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист.

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

В тарелки с разложенными клецками наливают суп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки. клецки одинакового размера; консистенция - картофель и овощи – мягкие, клецки - упругие; цвет бульона - прозрачный; вкус - свойственный картофельному супу; запах – овощей и картофеля.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

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

54-7с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия высшего сорта	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		1000	25,8	13,9	92,5	598

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,35	0,22	7,2	5,76	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0	0,93	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18
морковь	0,02	0,02	480	0,32	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,43	0,26	488	7,17	34,4	465	2052	69	104	273	4,32	83,8	1,16

Технология приготовления:

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящую 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ;
Номер рецептуры: 54-8с-2020 (от 7 до 11 лет)
54-8с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	340	250	4,7	0,9	37,1	175,1
горох	80	80	15,4	1,4	36	218,5
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон	650	650	12,2	2,9	1,8	81,7
Выход:		1000	33,4	23	81,4	665,7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,22	0,14	4,5	3,6	20	9,5	1179	22	50	126	1,96	12,5	0,59
горох	0,47	0,1	0,96	4,16	0	20,1	580	81	74	229	4,73	4,08	9,22
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18
морковь	0,02	0,02	480	0,32	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0,1	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0,01	0,01
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,73	0,28	486	8,34	23,8	479	1912	135	145	402	7,38	79,8	10

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный; консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус - свойственный гороху; запах – гороха.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЮ;
Номер рецептуры: 54-9с-2020 (от 7 до 11 лет)
54-9с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140
фасоль	80	80	15,8	1,4	34,2	212,7
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88
Выход:		1000	33,9	22,9	72	629,5

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,17	0,11	3,6	2,88	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47
фасоль	0,29	0,12	0	4,1	0	24,3	730	106	72	334	4,11	9,68	17,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18
морковь	0,02	0,03	600	0,4	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,49	0,27	604	7,54	18,6	482	1815	152	134	481	6,37	83,4	18,2

Технология приготовления:

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

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, фасоль - в виде цельных, не разваренных зерен; консистенция – картофель, фасоль и овощи – мягкие; цвет бульона – соответствует цвету фасоли; вкус - свойственный фасоли; запах – фасоли.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ);

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

54-10с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сметана	50,0	50,0	1,2	8,8	1,5	90,1
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
крупа перловая	40,0	40,0	3,5	0,4	24,4	114,9
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,0	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	850,0	850,0	16,0	3,7	2,3	106,9
Выход:		1000,0	25,6	31,1	53,7	597,2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сметана	0,01	0,04	48,0	0,24	0,06	13	45	38	3	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,09	0,06	1,80	1,44	8	4	471	9	20	50	0,8	5,0	0,2
крупа перловая	0,03	0,02	0	1,18	0	3	57	13	14	112	0,6	0	13,3
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0,67	21,6	12	299	51	17	32	0,6	3,6	0,3
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,60	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480	0,32	0,80	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0	1	1	0	0	0,1	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0	5	0	1	0	60,0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,19	0,19	532,3	4,01	32,1	481	998	137	73	262	2,8	76,3	14,2

Технология приготовления:

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

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

Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

В кипящую 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.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сметана	50,0	50,0	1,2	8,8	1,5	90,1
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
крупа рисовая	40,0	40,0	2,6	0,4	26,9	121,4
капуста белокочанная	150,0	120,0	2,0	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	850,0	850,0	16,0	3,7	2,3	106,9
Выход:		1000,0	24,7	31,1	56,2	603,7

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	рр	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сметана	0,01	0,04	48	0,24	0,1	13	45	38	3	26	0,1	4,5	0,2
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8	4	471	9	20	50	0,8	5	0,2
крупа рисовая	0,02	0,01	0	1,06	0	4	33	3	17	52	0,4	0,6	5,3
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,2	0,67	21,6	12	299	51	17	32	0,6	3,6	0,3
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1	58	11	5	20	0,3	1,2	0,2
морковь	0,02	0,02	480	0,32	0,8	6	66	10	13	19	0,2	2,0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,4	0	0	0	1	1	0	0	0,1	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0	5	0	1	0	60	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,18	532,3	3,89	32,1	482	974	127	76	202	2,5	76,9	6,3

Технология приготовления:

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

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

В кипящую 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 минуты до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-12с-2020 (от 7 до 11 лет)
54-12с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
горбуша консерв.	180,8	160,0	31,4	8,2	0,0	199,2
картофель	380,8	280,0	5,3	1,0	41,5	196,1
крупа рисовая	20,0	20,0	1,3	0,2	13,5	60,7
лук репчатый	40,0	32,0	0,4	0,1	2,4	11,7
морковь	80,0	64,0	0,8	0,1	4,0	19,7
масло сливочное	15,0	15,0	0,1	10,9	0,1	98,8
лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	39,5	20,5	62,1	589,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (зелень)	0,00	0,00	39,9	0,04	4,2	2	46	15	5	6	0,12	0,3	0,01
горбуша консерв.	0,03	0,18	19,2	10,62	0,0	844	345	260	78	320	1,25	80	56,3
картофель	0,24	0,16	5	4,03	22,4	11	1320	25	56	141	2,19	14	0,66
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0,53	0	2	17	1	9	26	0,17	0,28	2,66
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,13	1,3	1	46	9	4	16	0,22	0,96	0,14
морковь	0,03	0,04	768	0,51	1,3	10	106	15	21	31	0,39	3,2	0,06
масло сливочное	0	0,01	58,8	0,02	0	1	2	2	0	2	0,03	0	0,13
лавровый лист	0	0	0,4	0	0	0	1	1	0	0	0,07	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0	5	0	1	0,04	60	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,32	0,41	891	16	29,2	1311	1884	333	173	544	4,48	159	60

Технология приготовления:

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой.

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция – овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус - рыбы, овощей и риса.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ;
Номер рецептуры: 54-13с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией
54-13с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
томат	56,1	44,9	0,5	0,1	1,6	8,8
картофель	136,0	100,0	1,9	0,4	14,8	70,0
капуста белокочанная	246,4	197,1	3,3	0,2	8,4	48,6
лук репчатый	25,0	20,0	0,3	0,0	1,5	7,3
морковь	50,0	40,0	0,5	0,0	2,5	12,3
масло подсолнечное	17,1	17,1	0,0	15,0	0,0	135,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	883,0	883,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	6,7	15,7	29,3	285,4

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,12	0,3	0,01
томат	0,02	0,01	35,8	0,25	4,49	1	108	6	8	10	0,35	0,9	0,16
картофель	0,09	0,06	1,8	1,44	8	4	471	9	20	50	0,78	5	0,24
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,6	1,1	3,5	19	491	83	27	53	1,03	5,91	0,52
лук репчатый	0,01	0	0	0,08	0,8	1	29	5	2	10	0,14	0,6	0,09
морковь	0,02	0,02	480	0,32	0,8	6	66	10	13	19	0,24	2	0,04
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0	5	0	1	0,04	60	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,18	0,15	561,1	3,23	53,8	474	1212	133	76	150	2,7	74,7	1,06

Технология приготовления:

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

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

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

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая;

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

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ;
Номер рецептуры: 54-14с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией
54-14с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
свекла	200,0	160,0	2,3	0,1	12,8	61,5
сахар-песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,1	36,3
картофель	108,8	80,0	1,5	0,3	11,9	56,0
капуста белокочанная	100,0	80,0	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50,0	40,0	0,5	0,1	3,0	14,7
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,1	15,4
масло подсолнечное	20,0	20,0	0,0	17,6	0,0	158,2
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	800,0	800,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	6,5	18,2	43,8	364,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0,04	4,2	2	46	15	5	6	0,12	0,3	0,01
свекла	0,02	0,05	1,92	0,26	6,4	56	382	52	31	60	1,95	11,2	0,99
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03	0	0
картофель	0,07	0,04	1,44	1,15	6,4	3	377	7	16	40	0,63	4	0,19
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0,45	14,4	8	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21
лук репчатый	0,01	0,01	0	0,16	1,6	1	58	11	5	20	0,28	1,2	0,18
морковь	0,02	0,03	600	0,4	1	8	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0	5	0	1	0,04	60	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,16	644,7	2,46	34	519	1147	136	85	173	3,77	81,6	1,62

Технология приготовления:

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

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

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

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

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

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

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей - мягкая; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ;
Номер рецептуры: 54-15с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией
54-15с-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
огурец	75,0	60,0	0,5	0,1	1,4	7,7
петрушка (зелень)	8,8	7,0	0,2	0,0	0,5	3,1
картофель	139,9	102,9	1,9	0,4	15,3	72,1
крупа рисовая	40,0	40,0	2,6	0,4	26,9	121,4
лук репчатый	12,5	10,0	0,1	0,0	0,7	3,7
морковь	64,2	51,4	0,6	0,0	3,2	15,8
масло подсолнечное	8,6	8,6	0,0	7,6	0,0	68,0
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	900,0	900,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	5,9	8,5	48,0	291,8

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
огурец	0,01	0,02	3,6	0,1	2,4	4	70	12	7	22	0,31	1,8	0,16
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0,04	4,20	2	46	15	5	6	0,12	0,3	0,01
картофель	0,09	0,06	1,85	1,48	8,23	4	485	9	21	52	0,81	5,15	0,24
крупа рисовая	0,02	0,01	0	1,06	0	4	33	3	17	52	0,35	0,56	5,32
лук репчатый	0	0	0	0,04	0,4	0	15	3	1	5	0,07	0,3	0,04
морковь	0,02	0,03	616,8	0,41	1,03	8	85	12	17	25	0,31	2,57	0,05
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0	5	0	1	0,04	60	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,12	662,2	3,13	16,3	463	735	59	69	163	2,01	70,7	5,82

Технология приготовления:

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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

В кипящую воду кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассированные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

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

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.22	0.19	27	9.72	0.54	80	417	26	39	261	0.8	75.0	58.9
картофель	0.24	0.15	5	3.96	22	10	1296	24	55	139	2.2	13.8	0.6
молоко	0.02	0.09	9.9	0.48	0.39	29	91	79	9	59	0.1	6.8	1.3
лук репчатый	0.01	0	0	0.1	1	1	36	7	3	13	0.2	0.8	0.1
морковь	0.01	0.01	300	0.2	0.50	4	42	6	8	12	0.2	1.2	0.0
масло сливочное	0	0.02	98	0.04	0	1	3	3	0	4	0	0	0.2
лавровый лист	0	0	0.2	0	0.02	0	0	1	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0.0	0	0	441	0	5	0	1	0	60	0
вода	0	0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.50	0.46	440	14.50	24.5	566	1886	151	115	488	3.4	158	61.1

Технология приготовления:

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

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

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

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

Морковь и лук пассеруют. Рыбное филе припускают с добавлением соли. Готовое филе вынимают.

В процеженный рыбный бульон кладут нарезанный картофель, пассерованные лук и морковь и варят. В конце варки кладут отварное филе горбуши, соль и лавровый лист вводят молоко и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

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

2.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;

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

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

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

Номер рецептуры: 54-1к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	50,0	50,0	3,9	0,5	32,3	149,6
молоко	125,0	125,0	3,4	3,5	5,4	66,7
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
масло сливочное	6,2	6,2	0,0	4,5	0,1	41,2
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	85,0	85,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		250,0	7,4	8,6	41,1	271,1

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0,05	0,03	9,9	0,84	0,00	3	61	9	13	47	1,2	0,0	7,5
молоко	0,04	0,15	16,5	0,80	0,65	48	151	132	15	98	0,1	11,2	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	24,5	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,19	50,9	1,65	0,65	418	213	146	29	147	1,3	61,2	9,8

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ;
Номер рецептуры: 54-2к-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,16	63,7	1,62	0,52	336	192	120	27	135	1,5	49,0	10,4

Номер рецептуры: 54-2к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	71,2	71,2	5,6	0,8	46,0	213,1
молоко	125,0	125,0	3,4	3,5	5,4	66,7
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	81,2	81,2	0,0	0,0	0,0	0,0
		250	9,0	13,3	54,9	375,7

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа кукурузная	0,07	0,04	14,1	1,20	0,00	4	87	13	19	68	1,7	0,0	10,7
молоко	0,04	0,15	16,5	0,80	0,65	48	151	132	15	98	0,1	11,2	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	49,0	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	0,11	0,20	79,6	2,02	0,65	420	240	150	34	168	1,8	61,2	13,0

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КУРАГОЙ;**Номер рецептуры: 54-3к-2020 (от 7 до 11 лет)**

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	35,0	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,18	98,7	1,86	0,68	337	335	134	36	147	1,8	49,0	10,4

Номер рецептуры: 54-3к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	13,2	12,4	0,6	0,0	5,8	25,7
крупа кукурузная	70,6	70,6	5,5	0,8	45,6	211,1
молоко	123,8	123,8	3,4	3,5	5,3	66,1
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	80,5	80,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		260	9,6	13,3	60,1	397,9

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	43,3	0,30	0,20	2	176	17	11	16	0,3	0,0	0,0
крупа кукурузная	0,07	0,04	14,0	1,19	0,00	4	86	12	18	67	1,7	0,0	10,6
молоко	0,04	0,15	16,3	0,79	0,64	47	150	131	15	97	0,1	11,1	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,5	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	49,5	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,12	0,22	122,1	2,30	0,84	417	414	166	45	182	2,2	60,6	12,9

Технология приготовления:*Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.**Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.**Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.**За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.**За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.*

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупa кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	7,4	10,7	49,9	325,9

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,4	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупa кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,17	64,0	1,67	0,52	345	261	127	31	146	1,8	49,1	10,4

Номер рецептуры: 54-4к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	12,6	12,4	0,3	0,1	7,4	31,2
крупa кукурузная	70,6	70,6	5,5	0,8	45,6	211,1
молоко	123,8	123,8	3,4	3,5	5,3	66,1
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	80,5	80,5	0,0	0,0	0,0	0,0
		260	9,2	13,3	61,8	403,4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,5	0,06	0,00	11	85	9	5	14	0,3	0,1	0,1
крупa кукурузная	0,07	0,04	14,0	1,19	0,00	4	86	12	18	67	1,7	0,0	10,6
молоко	0,04	0,15	16,3	0,79	0,64	47	150	131	15	97	0,1	11,1	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,5	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	49,5	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
	0,12	0,21	79,3	2,06	0,64	427	323	157	38	181	2,2	60,7	13,0

Технология приготовления:

Крупa перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	10,7	10,0	0,0	0,0	0,3	1,7
крупа кукурузная	57,0	57,0	4,4	0,6	36,8	170,5
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сах ар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	65,0	65,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	7,2	10,7	44,2	302,4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
клюква	0,00	0,00	0,0	0,02	0,60	0	10	1	1	1	0,1	0,0	0,0
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0,96	0,00	3	70	10	15	54	1,3	0,0	8,5
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сах ар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,16	63,7	1,64	1,12	336	202	121	29	136	1,5	49,0	10,4

Номер рецептуры: 54-5к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	13,2	12,4	0,1	0,0	0,4	2,1
крупа кукурузная	70,6	70,6	5,5	0,8	45,6	211,1
молоко	123,8	123,8	3,4	3,5	5,3	66,1
сах ар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	80,5	80,5	0,0	0,0	0,0	0,0
		260	9,0	13,3	54,8	374,3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
клюква	0.00	0.00	0.0	0.02	0.74	0	12	2	2	1	0.1	0.0	0.0
крупа кукурузная	0.07	0.04	14.0	1.19	0.00	4	86	12	18	67	1.7	0.0	10.6
молоко	0.04	0.15	16.3	0.79	0.64	47	150	131	15	97	0.1	11.1	2.2
сахар-песок	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	48.5	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	364	0	4	0	1	0.0	49.5	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
	0.11	0.20	78.8	2.02	1.38	416	250	150	35	168	1.9	60.6	12.9

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ;

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

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,15	53,8	2,53	0,54	338	215	126	49	185	1,3	51,6	3,1

Номер рецептуры: 54-6к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	62.5	62.5	6.8	1.8	37.8	194.6
молоко	130.0	130.0	3.5	3.7	5.6	69.4
сахар-песок	3.8	3.8	0.0	0.0	3.4	13.6
масло сливочное	12.5	12.5	0.1	9.1	0.1	82.3
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	65.0	65.0	0.0	0.0	0.0	0.0
		250	10.4	14.5	46.9	359.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0.19	0.02	1.1	2.30	0.00	5	109	15	45	127	1.5	2.8	1.5
молоко	0.04	0.16	17.2	0.83	0.68	49	158	137	16	102	0.1	11.7	2.3
сахар-песок	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	49.0	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	368	0	4	0	1	0.0	50.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.23	0.19	67.3	3.15	0.68	423	269	158	61	231	1.6	64.5	3.9

Технология приготовления:

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,2	10,0	0,2	0,0	6,0	25,2
крупа пшеничная	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,5	11,7	43,5	313,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,4	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,19	0,16	54,2	2,58	0,54	347	284	133	53	196	1,6	51,7	3,2

Номер рецептуры: 54-7к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	12,6	12,4	0,3	0,1	7,4	31,2
крупа пшеничная	61,9	61,9	6,7	1,8	37,5	192,8
молоко	128,8	128,8	3,5	3,6	5,5	68,7
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	64,4	64,4	0,0	0,0	0,0	0,0
		260	10,5	14,5	53,8	387,7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0.01	0.01	0.5	0.06	0.00	11	85	9	5	14	0.3	0.1	0.1
крупа пшеничная	0.19	0.02	1.1	2.28	0.00	5	108	15	45	125	1.5	2.8	1.5
молоко	0.04	0.15	17.0	0.82	0.67	49	156	136	16	101	0.1	11.6	2.3
сахар-песок	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	48.5	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	364	0	4	0	1	0.0	49.5	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
	0.24	0.19	67.1	3.18	0.67	430	351	165	65	243	1.9	64.0	4.0

Технология приготовления:

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

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

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

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах соответствуют наименованию каши и изюма.

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа пшеничная	50,0	50,0	5,4	1,5	30,3	155,7
молоко	104,0	104,0	2,8	2,9	4,4	55,5
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	52,0	52,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,8	11,7	42,1	308,8

Продукты	Витамины (B1, B2, PP - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	35,0	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	1,84	0,00	4	88	12	36	101	1,2	2,3	1,2
молоко	0,03	0,12	13,7	0,67	0,54	40	126	110	13	81	0,1	9,4	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,19	0,17	88,8	2,77	0,70	339	357	140	58	198	1,6	51,6	3,1

Номер рецептуры: 54-8к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	13.2	12.4	0.6	0.0	5.8	25.7
крупа пшеничная	61.9	61.9	6.7	1.8	37.5	192.8
молоко	128.8	128.8	3.5	3.6	5.5	68.7
сахар-песок	3.7	3.7	0.0	0.0	3.4	13.5
масло сливочное	12.4	12.4	0.1	9.0	0.1	81.5
соль поваренная йодированная	1.2	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	64.4	64.4	0.0	0.0	0.0	0.0
		260	10.9	14.5	52.2	382.2

Продукты	Витамины (B1, B2, PP - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0.01	0.02	43.3	0.30	0.20	2	176	17	11	16	0.3	0.0	0.0
крупа пшеничная	0.19	0.02	1.1	2.28	0.00	5	108	15	45	125	1.5	2.8	1.5
молоко	0.04	0.15	17.0	0.82	0.67	49	156	136	16	101	0.1	11.6	2.3
сахар-песок	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	48.5	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	364	0	4	0	1	0.0	49.5	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
	0.24	0.20	109.9	3.42	0.87	420	443	174	72	245	2.0	63.9	3.9

Технология приготовления:

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

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

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

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределена курага; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и кураги.

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	8,6	12,8	34,2	285,8

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0,18	0,04	0,0	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,2	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,21	0,17	52,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6

Номер рецептуры: 54-9к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа овсяная	62,5	62,5	7,2	3,4	33,8	194,5
молоко	125,0	125,0	3,4	3,5	5,4	66,7
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	75,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		250	10,7	15,9	42,7	357,1

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа овсяная	0,22	0,06	0,0	2,15	0,00	17	188	35	63	190	2,1	2,8	15,9
молоко	0,04	0,15	16,5	0,80	0,65	48	151	132	15	98	0,1	11,2	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	49,0	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,26	0,22	65,5	2,97	0,65	433	341	173	79	291	2,3	64,0	18,2

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ;

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

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,36	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупа овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,22	0,18	52,74	2,43	0,52	355	342	145	66	244	2,1	51,3	14,6

Номер рецептуры: 54-10к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	12,6	12,4	0,3	0,1	7,4	31,2
крупа овсяная	61,9	61,9	7,2	3,3	33,5	192,6
молоко	123,8	123,8	3,4	3,5	5,3	66,1
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	74,3	74,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		260	10,9	15,9	49,7	384,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,45	0,06	0,00	11	85	9	5	14	0,3	0	0,1
крупа овсяная	0,22	0,05	0,00	2,13	0,00	16	186	35	62	188	2,1	3	15,7
молоко	0,04	0,15	16,34	0,79	0,64	47	150	131	15	97	0,1	11	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,51	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	50	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Выход:	0,27	0,22	65,30	3,00	0,64	439	423	180	82	302	2,6	64	18,1

Технология приготовления:

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

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняю воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ;

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

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

Продукты	Витамины (B1, B2, PP - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	34,98	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупя овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,22	0,19	87,36	2,62	0,68	347	415	152	72	245	2,1	51,3	14,6

Номер рецептуры: 54-11к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	13,2	12,4	0,6	0,0	5,8	25,7
крупя овсяная	61,9	61,9	7,2	3,3	33,5	192,6
молоко	123,8	123,8	3,4	3,5	5,3	66,1
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	74,3	74,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		260	11,2	15,8	48,0	379,4

Продукты	Витамины (B1, B2, PP - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	43,31	0,30	0,20	2	176	17	11	16	0,3	0	0,0
крупя овсяная	0,22	0,05	0,00	2,13	0,00	16	186	35	62	188	2,1	3	15,7
молоко	0,04	0,15	16,34	0,79	0,64	47	150	131	15	97	0,1	11	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,51	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	50	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Выход:	0,27	0,23	108,2	3,24	0,84	430	514	188	89	303	2,6	63	18,0

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупя перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КЛЮКВОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	10,7	10,0	0,0	0,0	0,3	1,7
крупя овсяная	50,0	50,0	5,8	2,7	27,1	155,6
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	60,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,6	12,8	34,5	287,5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
клюква	0,00	0,00	0,00	0,02	0,60	0	10	1	1	1	0,1	0,0	0,0
крупя овсяная	0,18	0,04	0,00	1,72	0,00	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12	78	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,21	0,17	52,38	2,40	1,12	346	283	139	64	233	1,9	51,3	14,6

Номер рецептуры: 54-12к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
клюква	13,2	12,4	0,1	0,0	0,4	2,1
крупя овсяная	61,9	61,9	7,2	3,3	33,5	192,6
молоко	123,8	123,8	3,4	3,5	5,3	66,1
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	74,3	74,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		260	10,7	15,8	42,7	355,8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
клюква	0,00	0,00	0,00	0,02	0,74	0	12	2	2	1	0,1	0	0,0
крупя овсяная	0,22	0,05	0,00	2,13	0,00	16	186	35	62	188	2,1	3	15,7
молоко	0,04	0,15	16,34	0,79	0,64	47	150	131	15	97	0,1	11	2,2
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,51	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	50	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Выход:	0,26	0,21	64,85	2,96	1,38	429	350	173	79	289	2,3	63	18,0

Технология приготовления:

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ;

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

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,14	0,18	53,17	1,78	0,55	341	225	134	39	205	2,2	49,6	33,1

Номер рецептуры: 54-13к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная Артек	62,5	62,5	6,5	0,7	39,0	187,6
молоко	132,5	132,5	3,6	3,7	5,7	70,7
сахар-песок	3,8	3,8	0,0	0,0	3,4	13,6
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	9,1	0,1	82,3
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	67,5	67,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		250	10,1	13,5	48,1	354,2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная Артек	0,14	0,05	0,00	1,35	0,00	8	119	22	33	150	2,6	0	38,9
молоко	0,04	0,16	17,49	0,85	0,69	50	161	140	16	104	0,1	12	2,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,98	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Выход:	0,18	0,22	66,47	2,22	0,69	427	282	167	49	257	2,7	62	41,3

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 C), затем горячей водой (60-70 C), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар

и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ;

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

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

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,36	0,05	0,00	9	69	7	4	11	0,3	0,1	0,1
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,19	53,53	1,83	0,55	350	294	141	43	217	2,5	49,6	33,1

Номер рецептуры: 54-14к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	12,6	12,4	0,3	0,1	7,4	31,2
крупа пшеничная Артек	61,9	61,9	6,4	0,7	38,6	185,8
молоко	131,2	131,2	3,6	3,7	5,6	70,0
сах ар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	66,9	66,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		260	10,3	13,4	55,1	382,0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,45	0,06	0,00	11	85	9	5	14	0,3	0	0,1
крупа пшеничная Артек	0,13	0,05	0,00	1,34	0,00	8	118	22	32	149	2,5	0	38,5
молоко	0,04	0,16	17,32	0,84	0,68	50	159	139	16	103	0,1	12	2,3
сах ар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	48,51	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	0	4	0	1	0,0	50	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Выход:	0,18	0,23	66,28	2,26	0,68	434	364	174	53	268	3,0	61	41,0

Технология приготовления:

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	10,7	10,0	0,5	0,0	4,6	20,8
крупа пшеничная Артек	50,0	50,0	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106,0	106,0	2,9	3,0	4,5	56,6
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	54,0	54,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		210,0	8,7	10,8	43,1	304,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0,01	0,02	34,98	0,24	0,16	1	143	14	9	13	0,3	0,0	0,0
крупа пшеничная Артек	0,11	0,04	0,00	1,08	0,00	6	95	18	26	120	2,0	0,0	31,1
молоко	0,03	0,13	13,99	0,68	0,55	40	128	112	13	83	0,1	9,5	1,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,20	88,15	2,02	0,71	343	368	148	48	218	2,5	49,6	33,1

Номер рецептуры: 54-15к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
курага	13,2	12,4	0,6	0,0	5,8	25,7
крупа пшеничная Артек	61,9	61,9	6,4	0,7	38,6	185,8
молоко	131,2	131,2	3,6	3,7	5,6	70,0
сахар-песок	3,7	3,7	0,0	0,0	3,4	13,5
масло сливочное	12,4	12,4	0,1	9,0	0,1	81,5
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	66,9	66,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		260	10,7	13,4	53,4	376,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0.01	0.02	43.31	0.30	0.20	2	176	17	11	16	0.3	0	0.0
крупа пшеничная Артек	0.13	0.05	0.00	1.34	0.00	8	118	22	32	149	2.5	0	38.5
молоко	0.04	0.16	17.32	0.84	0.68	50	159	139	16	103	0.1	12	2.3
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	48.51	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	364	0	4	0	1	0.0	50	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
Выход:	0.18	0.24	109.1	2.50	0.88	424	455	183	60	270	3.0	61	40.9

Технология приготовления:

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША "ДРУЖБА";

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	15,0	15,0	1,0	0,1	10,1	45,5
крупа пшеничная	11,0	11,0	1,2	0,3	6,7	34,3
молоко	102,0	102,0	2,8	2,9	4,4	54,4
сахар-песок	3,0	3,0	0,0	0,0	2,7	10,9
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	70,0	70,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,0	6,9	23,9	178,0

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,01	0,00	0,00	0,40	0,00	1	12	1	7	20	0,1	0,2	2,0
крупа пшеничная	0,03	0,00	0,20	0,40	0,00	1	19	3	8	22	0,3	0,5	0,3
молоко	0,03	0,12	13,46	0,65	0,53	39	124	108	12	80	0,1	9,2	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,12	33,25	1,46	0,53	335	156	115	27	123	0,5	49,9	4,1

Номер рецептуры: 54-16к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	18.8	18.8	1.2	0.2	12.6	56.9
крупа пшеничная	13.8	13.8	1.5	0.4	8.3	42.8
молоко	127.5	127.5	3.5	3.6	5.5	68.0
сахар-песок	3.8	3.8	0.0	0.0	3.4	13.6
масло сливочное	6.2	6.2	0.0	4.5	0.1	41.2
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	87.5	87.5	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		250	6.2	8.7	29.9	222.5

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0.01	0.00	0.49	0.00	2	16	1	8	24	0.2	0	2.5
крупа пшеничная	0.04	0.00	0.25	0.51	0.00	1	24	3	10	28	0.3	1	0.3
молоко	0.04	0.15	16.83	0.82	0.66	48	155	135	16	100	0.1	12	2.2
сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	24.49	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	368	0	4	0	1	0.0	50	0.0
вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0	0.0
Выход:	0.09	0.17	41.57	1.83	0.66	419	195	144	34	154	0.6	62	5.1

Технология приготовления:

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

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ;

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

54-17к-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0,25	0,13	1,0	4,61	0,00	2	252	14	139	207	4,7	2,6	4,0
молоко	0,20	0,84	92,4	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63,0	12,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,45	0,98	132,0	9,11	3,64	563	1102	758	225	758	5,3	106	16,4

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ;

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

54-18к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	80,0	80,0	5,3	0,7	53,9	242,9
молоко	700,0	700,0	19,1	19,7	29,9	373,5
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	300,0	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		1000,0	24,5	27,7	91,2	711,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,05	0,03	0,00	2,11	0,00	7	66	6	35	104	0,7	1	10,6
молоко	0,20	0,84	92,40	4,48	3,64	266	848	739	85	548	0,6	63	12,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	39,18	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Выход:	0,25	0,88	131,6	6,61	3,64	568	916	749	120	655	1,4	104	23,0

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

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

54-19к-2020 (11 лет и старше)

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

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

Технология приготовления:

Макаронные варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают.

Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию супа.

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	38,0	38,0	4,5	1,1	19,7	106,9
молоко	96,0	96,0	2,6	2,7	4,1	51,2
масло сливочное	4,0	4,0	0,0	2,9	0,0	26,3
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	64,0	64,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	7,1	6,7	23,8	184,4

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0,12	0,06	0,5	2,19	0,00	1	120	7	66	99	2,2	1,3	1,9
молоко	0,03	0,12	12,7	0,61	0,50	36	116	101	12	75	0,1	8,6	1,7
масло сливочное	0,00	0,00	15,7	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,18	28,8	2,81	0,50	332	237	112	78	175	2,3	49,9	3,6

Номер рецептуры: 54-20к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	47.5	47.5	5.6	1.4	24.7	133.6
молоко	120	120	3.3	3.4	5.1	64.0
масло сливочное	5.0	5.0	0.0	3.6	0.0	32.9
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	80	80	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		250	8.9	8.4	29.9	230.5

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0.15	0.08	0.6	2.74	0.00	1	150	8	83	123	2.8	1.6	2.4
молоко	0.03	0.14	15.8	0.77	0.62	46	145	127	15	94	0.1	10.8	2.1
масло сливочное	0.00	0.00	19.6	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	368	0	4	0	1	0.0	50.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.18	0.22	36.0	3.52	0.62	415	296	140	98	219	2.9	62.4	4.5

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ;**Номер рецептуры: 54-21к-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	30.8	30.8	2.0	0.3	20.7	93.5
молоко	118.0	118.0	3.2	3.3	5.0	63.0
сахар-песок	3.0	3.0	0.0	0.0	2.7	10.9
масло сливочное	4.0	4.0	0.0	2.9	0.0	26.3
соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	58.0	58.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	5.2	6.5	28.4	193.7

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.02	0.01	0	0.81	0	3	26	2	13	40	0.3	0.4	4.1
молоко	0.03	0.14	15.6	0.76	0.61	45	143	125	14	92	0.1	10.6	2.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0
масло сливочное	0	0	15.7	0.01	0	0	1	0	0	1	0.01	0	0.04
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0	3	0	1	0.03	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.05	0.15	31.3	1.58	0.61	342	169	130	28	134	0.4	51.1	6.2

Номер рецептуры: 54-21к-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	38.5	38.5	2.5	0.3	25.9	116.9
молоко	147.5	147.5	4.0	4.2	6.3	78.7
сахар-песок	3.8	3.8	0.0	0.0	3.4	13.6
масло сливочное	5.0	5.0	0.0	3.6	0.0	32.9
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	72.5	72.5	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		250	6.6	8.1	35.7	242.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.02	0.01	0	1.02	0	4	32	3	17	50	0.3	0.5	5.1
молоко	0.04	0.18	19.5	0.94	0.77	56	179	156	18	115	0.1	13.3	2.6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.01	0	0
масло сливочное	0	0	19.6	0.01	0	0	0.6	0.5	0	0.8	0.01	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0	4	0.2	0.8	0.03	50	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.19	39.1	1.97	0.77	428	211	163	35	167	0.5	63.8	7.7

Технология приготовления:

Рисовую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

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

Номер рецептуры: 54-1г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	68	68	7.0	0.8	43.6	209.6
масло сливочное	9.1	9.1	0.1	6.6	0.1	59.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	408	408	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	7.1	7.4	43.7	269.3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0.08	0.02	0.0	1.58	0.00	2	69	11	9	51	1.0	1.0	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	35.5	0.01	0.00	0	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.08	0.03	35.5	1.59	0.00	198	71	14	10	53	1.0	27.7	0.1

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;

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

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
укроп	0,00	0,00	3,6	0,01	0,32	0	2	2	0	1	0,0	0,0	0,0
макаронные изделия высшего сорта	0,05	0,01	0,0	0,85	0,00	1	38	6	5	28	0,5	0,6	0,0
горошек зеленый консерв.	0,01	0,00	2,5	0,05	0,33	23	7	1	2	4	0,1	0,0	0,1
томатное пюре	0,00	0,00	10,8	0,08	0,94	1	50	2	4	5	0,2	0,0	0,1
морковь	0,01	0,01	252,0	0,17	0,42	3	35	5	7	10	0,1	1,1	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	35,3	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,03	304,2	1,17	2,01	175	133	18	18	50	0,9	21,6	0,3

Номер рецептуры: 54-2г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
укроп	1.2	1.1	0.0	0.0	0.1	0.4
макаронные изделия высшего сорта	49.1	49.1	5.1	0.6	31.5	151.3
горошек зеленый консерв.	12.5	11.1	0.3	0.0	0.7	4.1
томатное пюре	12.0	12.0	0.4	0.0	1.3	6.8
морковь	31.6	28.0	0.3	0.0	1.8	8.6
масло сливочное	12.0	12.0	0.1	8.7	0.1	79.0
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	294	294	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	6.2	9.3	35.3	250.2

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
укроп	0.00	0.00	4.8	0.01	0.43	0	3	2	1	1	0.0	0.0	0.0
макаронные изделия высшего сорта	0.06	0.02	0.0	1.14	0.00	1	50	8	7	37	0.7	0.7	0.0
горошек зеленый консерв.	0.01	0.00	3.3	0.06	0.44	30	9	2	2	6	0.1	0.0	0.1
томатное пюре	0.00	0.00	14.4	0.11	1.25	1	67	2	5	7	0.2	0.0	0.1
морковь	0.01	0.02	336.0	0.22	0.56	4	46	7	9	13	0.2	1.4	0.0
масло сливочное	0.00	0.01	47.0	0.02	0.00	1	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.08	0.05	405.5	1.56	2.68	234	177	24	24	67	1.2	28.8	0.3

Технология приготовления:

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;

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

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

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

Номер рецептуры: 54-3г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия высшего сорта	59,5	59,5	6,2	0,7	38,2	183,3
сыр российский	20,8	20,0	4,4	5,2	0,0	64,2
масло сливочное	5,1	5,1	0,0	3,7	0,0	33,4
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	130,9	130,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	10,5	9,6	38,2	280,9

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия высшего сорта	0,07	0,02	0,0	1,38	0,00	1	61	10	8	45	0,8	0,9	0,0
сыр российский	0,01	0,05	31,2	0,05	0,06	123	15	155	6	87	0,2	0,0	2,6
масло сливочное	0,00	0,00	19,9	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,07	51,1	1,44	0,06	321	76	168	15	133	1,0	27,6	2,6

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке. Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче, перед подачей посыпают сыром.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	69,0	69,0	8,2	2,0	35,9	194,1
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	102,0	102,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	8,2	6,9	35,9	238,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0,21	0,11	0,8	3,97	0,00	2	218	12	120	179	4,0	2,3	3,5
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,21	0,12	27,5	3,98	0,00	149	219	14	120	180	4,0	22,3	3,5

Номер рецептуры: 54-4г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа гречневая ядрица	92.0	92.0	10.9	2.7	47.8	258.8
масло сливочное	9.1	9.1	0.1	6.6	0.1	59.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	136.0	136.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	11.0	9.3	47.9	318.5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа гречневая ядрица	0,28	0,15	1,1	5,30	0,00	2	290	16	160	239	5,4	3,0	4,6
масло сливочное	0,00	0,01	35,5	0,01	0,00	0	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,28	0,16	36,6	5,31	0,00	199	291	19	160	240	5,4	29,7	4,7

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая.

Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100 С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа перловая	49.9	49.9	4.4	0.5	30.4	143.5
масло сливочное	7.5	7.5	0.0	5.5	0.1	49.4
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	120.0	120.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		150	4.4	5.9	30.5	192.9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа перловая	0,04	0,02	0,0	1,48	0,00	4	71	17	17	140	0,8	0,0	16,6
масло сливочное	0,00	0,01	29,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	110	0	1	0	0	0,0	15,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,03	29,4	1,49	0,00	115	72	19	17	142	0,8	15,0	16,7

Номер рецептуры: 54-5г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	5,9	7,9	40,6	257,2

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа перловая	0,06	0,03	0,0	1,97	0,00	5	95	22	23	187	1,0	0,0	22,1
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,04	39,2	1,99	0,00	153	96	25	23	189	1,1	20,0	22,2

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	54,0	54,0	3,6	0,5	36,4	163,9
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	324,0	324,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,6	5,4	36,4	208,7

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,03	0,02	0,0	1,43	0,00	5	45	4	23	70	0,5	0,8	7,2
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	26,6	1,44	0,00	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2

Номер рецептуры: 54-6г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	72,0	72,0	4,7	0,6	48,5	218,6
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	432,0	432,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	4,8	7,2	48,6	278,3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.04	0.02	0.0	1.90	0.00	7	60	5	31	94	0.6	1.0	9.6
масло сливочное	0.00	0.01	35.5	0.01	0.00	0	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.04	0.03	35.5	1.91	0.00	203	61	8	31	96	0.7	27.7	9.7

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	51,8	51,8	3,4	0,5	34,9	157,3
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	263,9	263,9	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,4	5,4	34,9	202,1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,03	0,02	0,0	1,37	0,00	5	43	4	23	68	0,5	0,7	6,9
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,03	26,6	1,38	0,00	152	44	6	23	69	0,5	20,7	6,9

Номер рецептуры: 54-7г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	69.1	69.1	4.5	0.6	46.5	209.7
масло сливочное	9.1	9.1	0.1	6.6	0.1	59.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	351.9	351.9	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	4.6	7.2	46.6	269.4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.04	0.02	0.0	1.82	0.00	6	57	5	30	90	0.6	1.0	9.2
масло сливочное	0.00	0.01	35.5	0.01	0.00	0	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.04	0.03	35.5	1.83	0.00	203	59	8	30	92	0.6	27.7	9.3

Технология приготовления:

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

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Варят периодически помешивая, при слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до

готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия при закрытой крышке 5-7 мин. Затем взрыхляют поварской иглой.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	6,8	6,0	0,1	0,0	0,4	1,8
петрушка (зелень)	3,4	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
сахар-песок	4,5	4,5	0,0	0,0	4,1	16,3
мука пшеничная высший сорт	1,8	1,8	0,2	0,0	1,1	5,5
томатное пюре	12,0	12,0	0,4	0,0	1,3	6,8
капуста белокочанная	178,0	157,5	2,7	0,1	6,7	38,9
лук репчатый	10,2	9,0	0,1	0,0	0,7	3,3
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	204,8	204,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,6	5,0	14,5	118,7

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0,00	0,00	72,0	0,05	0,12	1	10	1	2	3	0,0	0,3	0,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	17,1	0,02	1,80	1	20	6	2	2	0,1	0,1	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	2	0	0	1	0,0	0,0	0,1
томатное пюре	0,00	0,00	14,4	0,11	1,25	1	67	2	5	7	0,2	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,88	28,4	16	392	67	22	42	0,8	4,7	0,4
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,36	0	13	2	1	5	0,1	0,3	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,06	133,0	1,13	31,9	166	505	82	32	62	1,2	25,5	0,7

Номер рецептуры: 54-8г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
морковь	9,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
петрушка (зелень)	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,8
сахар-песок	6,0	6,0	0,0	0,0	5,5	21,8
мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4	0,2	0,0	1,5	7,3
томатное пюре	16,0	16,0	0,5	0,0	1,7	9,0
капуста белокочанная	237,3	210,0	3,6	0,2	9,0	51,8
лук репчатый	13,6	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	273,1	273,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	4,8	6,8	19,4	158,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
морковь	0.00	0.00	96.0	0.06	0.16	1	13	2	3	4	0.1	0.4	0.0
петрушка (зелень)	0.00	0.00	22.8	0.02	2.40	1	27	9	3	3	0.1	0.2	0.0
сахар-песок	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.0	0.02	0.00	0	2	0	0	2	0.0	0.0	0.1
томатное пюре	0.01	0.00	19.2	0.14	1.66	1	89	3	6	10	0.3	0.0	0.1
капуста белокочанная	0.05	0.07	3.8	1.18	37.8	21	523	89	29	57	1.1	6.3	0.6
лук репчатый	0.00	0.00	0.0	0.05	0.48	0	17	3	1	6	0.1	0.4	0.1
масло сливочное	0.00	0.01	35.5	0.01	0.00	0	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.06	0.08	177.3	1.48	42.5	221	673	109	43	83	1.7	34.0	1.0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	15,0	12,0	0,2	0,0	0,9	4,4
морковь	30,0	24,0	0,3	0,0	1,5	7,4
репа	30,0	24,0	0,3	0,0	1,4	7,0
картофель	65,3	48,0	0,9	0,2	7,1	33,6
сметана	22,5	22,5	0,5	3,0	0,7	31,9
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0,0	0,7	3,5
капуста белокочанная	37,5	30,0	0,5	0,0	1,3	7,4
масло сливочное	1,1	1,1	0,0	0,8	0,0	7,4
масло подсолнечное	4,0	4,0	0,0	3,5	0,0	31,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	24,6	24,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	2,8	7,5	13,6	134,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,48	0	17	3	1	6	0,1	0,4	0,1
морковь	0,01	0,01	288,0	0,19	0,48	4	40	6	8	11	0,2	1,2	0,0
репа	0,01	0,01	2,5	0,21	1,92	3	47	10	4	7	0,2	0,1	0,2
картофель	0,04	0,03	0,9	0,69	3,84	2	226	4	10	24	0,4	2,4	0,1
сметана	0,00	0,02	14,5	0,11	0,04	7	22	17	2	12	0,0	2,0	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,5	0,17	5,40	3	75	13	4	8	0,2	0,9	0,1
масло сливочное	0,00	0,00	4,4	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	150	0	2	0	0	0,0	20,4	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,08	310,7	1,43	12,2	169	429	56	29	70	1,0	27,4	0,6

Номер рецептуры: 54-9г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	20.0	16.0	0.2	0.0	1.2	5.9
морковь	40.0	32.0	0.4	0.0	2.0	9.9
репа	40.0	32.0	0.5	0.0	1.8	9.3
картофель	87.0	64.0	1.2	0.2	9.5	44.8
сметана	30.0	30.0	0.7	4.0	1.0	42.5
мука пшеничная высший сорт	1.5	1.5	0.2	0.0	1.0	4.6
капуста белокочанная	50.0	40.0	0.7	0.0	1.7	9.9
масло сливочное	1.5	1.5	0.0	1.1	0.0	9.9
масло подсолнечное	5.3	5.3	0.0	4.7	0.0	42.2
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	32.8	32.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200.0	3.8	10.1	18.2	179.0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0.01	0.00	0.0	0.06	0.64	0	23	4	2	8	0.1	0.5	0.1
морковь	0.01	0.02	384.0	0.26	0.64	5	53	8	11	15	0.2	1.6	0.0
репа	0.01	0.01	3.3	0.28	2.56	4	63	14	5	9	0.3	0.1	0.2
картофель	0.06	0.04	1.2	0.92	5.12	2	302	6	13	32	0.5	3.2	0.2
сметана	0.01	0.02	19.3	0.14	0.05	9	29	23	2	16	0.1	2.7	0.1
мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.0	0.01	0.00	0	2	0	0	1	0.0	0.0	0.1
капуста белокочанная	0.01	0.01	0.7	0.22	7.20	4	100	17	6	11	0.2	1.2	0.1
масло сливочное	0.00	0.00	5.9	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	200	0	2	0	0	0.0	27.2	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.11	0.10	414.3	1.89	16.2	225	572	74	38	94	1.4	36.5	0.8

Технология приготовления:

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

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

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

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,12	0,07	2,4	1,92	10,7	5	629	12	27	67	1,1	6,7	0,3
молоко	0,01	0,05	5,9	0,29	0,23	17	55	48	5	35	0,0	4,1	0,8
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,07	0,00	0	8	1	1	6	0,1	0,1	0,4
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,14	0,12	8,3	2,28	10,9	169	692	62	33	109	1,2	30,8	1,5

Номер рецептуры: 54-10г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	242,1	178,0	3,4	0,6	26,4	124,6
молоко	60,0	60,0	1,6	1,7	2,6	32,0
мука пшеничная высший сорт	10,0	10,0	1,0	0,1	6,4	30,5
масло подсолнечное	6,0	6,0	0,0	5,3	0,0	47,5
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	6,0	7,7	35,3	234,6

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,15	0,10	3,2	2,56	14,2	7	839	16	36	90	1,4	8,9	0,4
молоко	0,02	0,07	7,9	0,38	0,31	23	73	63	7	47	0,1	5,4	1,1
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,10	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,1	0,5
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
Выход:	0,18	0,17	11,1	3,04	14,6	226	922	83	44	145	1,6	41,1	2,0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	171,4	126,0	2,4	0,4	18,7	88,2
молоко	24,0	24,0	0,7	0,7	1,0	12,8
масло сливочное	6,8	6,8	0,0	4,9	0,0	44,8
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,1	6,0	19,7	145,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,11	0,07	2,3	1,81	10,1	5	594	11	25	64	1,0	6,3	0,3
молоко	0,01	0,03	3,2	0,15	0,12	9	29	25	3	19	0,0	2,2	0,4
масло сливочное	0,00	0,01	26,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1,0	28,5	0,8

Номер рецептуры: 54-11г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	228,5	168,0	3,2	0,6	24,9	117,6
молоко	32,0	32,0	0,9	0,9	1,4	17,1
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	4,1	8,1	26,4	194,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,15	0,09	3,0	2,42	13,4	6	792	15	34	85	1,3	8,4	0,4
молоко	0,01	0,04	4,2	0,20	0,17	12	39	34	4	25	0,0	2,9	0,6
масло сливочное	0,00	0,01	35,5	0,01	0,00	0	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
Выход:	0,16	0,14	42,8	2,63	13,6	215	832	52	38	112	1,4	38,0	1,1

Технология приготовления:

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

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	58,5	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,4	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	103,5	103,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	6,3	7,1	35,5	231,6

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,18	0,02	1,1	2,15	0,00	4	102	14	42	119	1,4	2,6	1,4
масло сливочное	0,00	0,01	29,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,18	0,03	30,4	2,16	0,00	152	103	16	42	120	1,4	22,6	1,5

Номер рецептуры: 54-12г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
крупа пшеничная	78,0	78,0	8,4	2,3	47,2	242,9
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	138,0	138,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	8,5	9,5	47,3	308,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,24	0,02	1,4	2,87	0,00	6	137	19	56	158	1,8	3,5	1,9
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,24	0,03	40,6	2,89	0,00	203	138	22	56	160	1,9	30,2	2,0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)
фасоль	72,8	72,8	14,4	1,3	31,1	193,6
петрушка (зелень)	3,4	3,0	0,1	0,0	0,2	1,3
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	14,5	1,3	31,3	194,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
фасоль	0,26	0,10	0,0	3,73	0,00	22	665	96	65	304	3,7	8,8	16,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	17,1	0,02	1,80	1	20	6	2	2	0,1	0,1	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,26	0,10	17,1	3,75	1,80	170	685	104	68	307	3,8	28,9	16,0

Номер рецептуры: 54-13г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
фасоль	97.1	97.1	19.2	1.7	41.5	258.1
петрушка (зелень)	4.5	4.0	0.1	0.0	0.3	1.8
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	240.0	240.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	19.3	1.7	41.8	259.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
фасоль	0.35	0.14	0.0	4.97	0.00	30	886	128	87	405	5.0	11.7	21.3
петрушка (зелень)	0.00	0.00	22.8	0.02	2.40	1	27	9	3	3	0.1	0.2	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.35	0.14	22.8	4.99	2.40	227	913	139	90	409	5.1	38.6	21.3

Технология приготовления:

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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

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

Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.

Характеристика блюда на выходе: масса - однородная, в меру соленая, без посторонних привкусов.

МАКАРОНЫ БЕЗГЛУТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ;**Номер рецептуры: 54-18г-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия безглютеновые	52,0	52,0	3,5	0,7	34,3	157,5
масло подсолнечное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	309,0	309,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	3,5	5,1	34,3	197,1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия безглютеновые	0,15	0,05	10,3	0,75	0,00	70	11	3	3	11	0,3	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,15	0,05	10,3	0,75	0,00	217	11	5	3	11	0,3	20,0	0,0

Номер рецептуры: 54-18г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
макаронные изделия безглютеновые	69.3	69.3	4.7	0.9	45.7	210.0
масло подсолнечное	6.7	6.7	0.0	5.9	0.0	52.7
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	412.0	412.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	4.7	6.8	45.7	262.7

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
макаронные изделия безглютеновые	0.20	0.07	13.7	1.00	0.00	93	14	4	4	14	0.4	0.0	0.0
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.20	0.07	13.7	1.00	0.00	289	14	6	4	15	0.4	26.7	0.0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ;

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

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,86	27,7	15	383	65	21	42	0,8	4,6	0,4
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,32	0	12	2	1	4	0,1	0,2	0,0
морковь	0,00	0,01	120,0	0,08	0,20	2	17	2	3	5	0,1	0,5	0,0
томат	0,00	0,00	6,4	0,04	0,80	0	19	1	1	2	0,1	0,2	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,06	129,2	1,01	29,0	164	431	72	27	53	1,0	25,5	0,5

Номер рецептуры: 54-19г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста белокочанная	256.7	205.3	3.5	0.2	8.8	50.7
лук репчатый	13.3	10.7	0.1	0.0	0.8	3.9
морковь	16.7	13.3	0.2	0.0	0.8	4.1
томат	13.3	10.7	0.1	0.0	0.4	2.1
масло подсолнечное	40.0	40.0	0.0	35.2	0.0	316.5
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	200.0	200.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	3.9	35.4	10.8	377.3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста белокочанная	0.04	0.07	3.7	1.15	37.0	20	511	87	29	55	1.1	6.2	0.5
лук репчатый	0.00	0.00	0.0	0.04	0.43	0	15	3	1	5	0.1	0.3	0.0
морковь	0.01	0.01	160.0	0.11	0.27	2	22	3	4	6	0.1	0.7	0.0
томат	0.00	0.00	8.5	0.06	1.07	0	26	1	2	2	0.1	0.2	0.0
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	1	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.05	0.08	172.2	1.36	38.7	219	575	96	36	71	1.3	34.1	0.5

Технология приготовления:

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

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300 мм, добавляют воду, растительное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат с томатом до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью.

Характеристика блюда на выходе:

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

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ;

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

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0,00	0,03	16,4	0,03	0,03	65	8	81	3	46	0,1	0,0	1,3
яйцо куриное	0,02	0,11	46,8	0,86	0,00	31	35	15	3	50	0,7	6,0	8,1
картофель	0,05	0,03	1,1	0,86	4,80	2	283	5	12	30	0,5	3,0	0,1
молоко	0,01	0,04	4,0	0,19	0,16	11	36	32	4	23	0,0	2,7	0,5
брокколи	0,02	0,04	8,9	0,25	17,1	12	126	20	9	28	0,3	7,2	1,1
микрорезель (проростки) люцерна	0,00	0,01	0,3	0,02	0,20	0	4	2	1	4	0,1	0,0	0,0
перец зеленый	0,02	0,03	54,0	0,23	28,8	1	49	3	2	5	0,2	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,12	0,29	131,4	2,44	51,1	269	540	158	34	186	1,8	38,9	11,2

Номер рецептуры: 54-20г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сыр российский	14.6	14.0	3.1	3.6	0.0	44.9
яйцо куриное	44.0	40.0	4.8	4.1	0.3	56.6
картофель	108.8	80.0	1.5	0.3	11.9	56.0
молоко	40.0	40.0	1.1	1.1	1.7	21.3
брокколи	80.0	64.0	1.7	0.2	2.3	18.1
микрорезель (проростки) люцерна	10.0	8.0	0.3	0.1	0.0	1.7
перец зеленый	60.0	48.0	0.6	0.0	2.1	11.3
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	13.0	9.4	18.3	209.9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0,00	0,03	21,8	0,03	0,04	86	10	108	4	61	0,1	0,0	1,8
яйцо куриное	0,02	0,14	62,4	1,15	0,00	41	46	19	4	67	0,9	8,0	10,8
картофель	0,07	0,04	1,4	1,15	6,40	3	377	7	16	40	0,6	4,0	0,2
молоко	0,01	0,05	5,3	0,26	0,21	15	48	42	5	31	0,0	3,6	0,7
брокколи	0,03	0,06	11,9	0,33	22,8	16	168	26	12	37	0,4	9,6	1,4
микрорезель (проростки) люцерна	0,00	0,01	0,4	0,03	0,26	0	5	2	2	5	0,1	0,0	0,0
перец зеленый	0,03	0,03	72,0	0,31	38,4	1	65	3	3	7	0,2	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	196	0	2	0	0	0,0	26,7	0,0
Выход:	0,16	0,36	175,2	3,26	68,2	358	720	211	46	248	2,4	51,9	14,9

Технология приготовления:

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

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

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

Обработанные овощи запекают на смазанном масле противне при 180 С.

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

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

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

Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	22.0	20.0	2.4	2.0	0.1	28.3
крупа манная	15.0	15.0	1.5	0.1	9.6	45.5
молоко	30.0	30.0	0.8	0.8	1.3	16.0
мука пшеничная высший сорт	12.0	12.0	1.2	0.1	7.6	36.6
капуста белокочанная	200.0	160.0	2.7	0.1	6.8	39.5
масло сливочное	5.0	5.0	0.0	3.6	0.0	32.9
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		150	8.6	6.9	25.6	198.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.01	0.07	31.2	0.58	0.00	20	23	10	2	33	0.4	4.0	5.4
крупа манная	0.02	0.00	0.0	0.36	0.00	0	16	3	2	11	0.1	0.0	0.0
молоко	0.01	0.04	4.0	0.19	0.16	11	36	32	4	23	0.0	2.7	0.5
мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.0	0.12	0.00	0	12	2	2	9	0.1	0.2	0.6
капуста белокочанная	0.03	0.05	2.9	0.90	28.8	16	398	68	22	43	0.8	4.8	0.4
масло сливочное	0.00	0.00	19.6	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	147	0	2	0	0	0.0	20.0	0.0
Выход:	0.08	0.16	57.6	2.16	29.0	196	487	116	32	121	1.6	31.7	6.9

Номер рецептуры: 54-21г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	29.3	26.7	3.2	2.7	0.2	37.7
крупа манная	20.0	20.0	1.9	0.2	12.9	60.7
молоко	40.0	40.0	1.1	1.1	1.7	21.3
мука пшеничная высший сорт	16.0	16.0	1.6	0.2	10.2	48.9
капуста белокочанная	266.7	213.3	3.6	0.2	9.1	52.6
масло сливочное	6.7	6.7	0.0	4.8	0.1	43.9
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	11.5	9.2	34.1	265.1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.01	0.09	41.6	0.77	0.00	27	31	13	3	45	0.6	5.3	7.2
крупа манная	0.02	0.01	0.0	0.48	0.00	0	22	4	3	15	0.2	0.0	0.0
молоко	0.01	0.05	5.3	0.26	0.21	15	48	42	5	31	0.0	3.6	0.7
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0.0	0.15	0.00	0	16	3	2	12	0.2	0.2	0.8
капуста белокочанная	0.05	0.07	3.8	1.19	38.4	21	531	90	30	58	1.1	6.4	0.6
масло сливочное	0.00	0.01	26.1	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	196	0	2	0	0	0.0	26.7	0.0
Выход:	0.11	0.24	76.8	2.86	38.6	261	649	154	43	162	2.1	42.2	9.4

Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, мелко рубят или нарезают тонкой соломкой, припускают в молоке с маслом до полуготовности, затем всыпают манную крупу и варят, помешивая 10 минут, охлаждают до 40-50 градусов.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с капустой, добавляют соль, вымешивают и дозируют котлеты по 2-3 шт. на порцию (по 75 г.), панируют в муке и формируют.

Готовые полуфабрикаты запекают до готовности в жарочном шкафу (или пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия в течение 10 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная с румяной корочкой; консистенция - пышная; цвет, вкус, запах - соответствуют наименованию блюда.

БУЛГУР ОТВАРНОЙ;

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

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
булгур	0,09	0,05	0,0	2,45	0,00	8	204	18	86	157	1,3	0,0	1,2
масло сливочное	0,00	0,00	19,6	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,05	19,6	2,46	0,00	155	205	21	86	158	1,3	20,0	1,3

Номер рецептуры: 54-22г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
булгур	80,0	80,0	9,3	0,9	46,2	229,9
масло сливочное	6,7	6,7	0,0	4,8	0,1	43,9
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	9,3	5,8	46,2	273,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
булгур	0,12	0,06	0	3,26	0	10,3	272	24,6	114	209	1,71	0	1,6
масло сливочное	0	0,01	26,12	0,01	0	0,35	0,83	0,7	0	1,1	0,01	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,16	0,13	0,43	0,02	26,7	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,12	0,07	26,1	3,27	0	207	273	27,5	114	210	1,74	26,7	1,7

Технология приготовления:

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

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

При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

Характеристика блюда на выходе:

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

ГОРОШНИЦА;

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

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горох	0,44	0,09	0,9	3,90	0,00	19	543	76	70	215	4,4	3,8	8,7
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,44	0,09	0,9	3,90	0,00	166	543	78	70	215	4,5	23,8	8,7

Номер рецептуры: 54-23г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
горох	100	100	19,3	1,8	45,0	273,1
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	205,3	205,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	19,3	1,8	45,0	273,1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горох	0,58	0,12	1,2	5,2	0	25,1	725	101	93,1	286	5,9	5,1	11,5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,16	0,13	0,43	0,02	26,7	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,58	0,12	1,2	5,2	0	221	725	103	93,2	287	5,94	31,8	11,5

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста цветная	203	162	3,8	0,4	6,2	43,8
масло подсолнечное	4,5	4,5	0,0	4,0	0,0	35,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150	3,8	4,4	6,2	79,4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0,12	0,13	2,92	1,3	45,4	12,3	282	37,1	24,0	71,9	1,97	4,9	0,9
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,08	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,62	0,1	0,33	0,01	20	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,12	0,13	2,9	1,3	45	159	282	39	24,1	72	1,98	24,9	0,9

Номер рецептуры: 54-24г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
капуста цветная	270	216	5.1	0.6	8.3	58.5
масло подсолнечное	6.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	200	200	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	5.1	5.8	8.3	106.0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
капуста цветная	0.16	0.17	3.89	1.73	60.5	16.4	376	49.4	32	95.8	2.63	6.5	1.1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0.05	2.16	0.13	0.43	0.02	26.7	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.16	0.17	3.9	1.7	60	213	377	52	32.1	96	2.65	33.2	1.1

Технология приготовления:

Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия. Подготовленную цветную капусту припускают в кипяченой воде с добавлением растительного масла. Добавляют соль и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – капуста сохраняет форму; консистенция капусты – мягкая, сочная; цвет – кремовый; вкус и запах - свойственный овощам и растительному маслу.

2.5 БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА**ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;****Номер рецептуры: 54-10-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	57,7	57,7	1,6	1,6	2,5	30,8
яйцо куриное	101,5	92,3	11,0	9,3	0,6	130,5
масло сливочное	11,5	11,5	0,1	8,3	0,1	75,7
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	12,7	19,2	3,2	237,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,07	7,62	0,37	0,30	22	70	61	7	45	0,1	5,2	1,0
яйцо куриное	0,05	0,32	144,0	2,66	0,00	94	107	45	10	154	2,0	18,5	24,9
масло сливочное	0,00	0,01	45,06	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,07	0,40	196,7	3,05	0,30	264	179	108	17	202	2,1	43,7	26,1

Номер рецептуры: 54-10-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	10,2	0,49	0,40	29	93	81	9	60	0,1	6,9	1,4
яйцо куриное	0,06	0,4	192,0	3,54	0,00	125	143	60	13	206	2,7	24,6	33,3
масло сливочное	0,00	0,0	60,3	0,02	0,00	1	2	2	0	3	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	182	0	2	0	0	0,0	24,8	0,0
Выход:	0,08	0,5	262,4	4,05	0,40	338	238	144	22	269	2,8	56,3	34,7

Технология приготовления:

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	60,0	60,0	1,6	1,7	2,6	32,0
горошек зеленый консерв.	45,0	29,0	0,8	0,1	1,7	10,7
яйцо куриное	66,0	60,0	7,2	6,1	0,4	84,8
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	9,6	11,5	4,7	160,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,07	7,92	0,38	0,31	23	73	63	7	47	0,1	5,4	1,1
горошек зеленый консерв.	0,02	0,01	8,70	0,16	1,16	79	24	5	5	16	0,2	0,0	0,3
яйцо куриное	0,03	0,21	93,60	1,73	0,00	61	70	29	6	100	1,3	12,0	16,2
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,07	0,29	129,8	2,28	1,47	281	167	99	19	164	1,6	33,4	17,6

Номер рецептуры: 54-20-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	10,6	0,51	0,42	30	97	84	10	63	0,1	7,2	1,4
горошек зеленый консерв.	0,03	0,0	11,6	0,22	1,55	106	32	7	7	21	0,2	0,0	0,4
яйцо куриное	0,04	0,3	124,8	2,30	0,00	81	93	39	8	134	1,7	16,0	21,6
масло сливочное	0,00	0,0	26,1	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	156	0	2	0	0	0,0	21,2	0,0
Выход:	0,09	0,4	173,1	3,04	1,97	374	223	132	25	219	2,1	44,4	23,5

Технология приготовления:

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

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

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-30-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	48,4	48,4	1,3	1,4	2,1	25,8
морковь	48,4	38,7	0,5	0,0	2,4	11,9
яйцо куриное	85,1	77,4	9,2	7,8	0,5	109,4
масло сливочное	9,7	9,7	0,1	7,0	0,1	63,9
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	11,1	16,2	5,1	211,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,06	6,39	0,31	0,25	18	59	51	6	38	0,0	4,4	0,9
морковь	0,02	0,02	464,4	0,31	0,77	6	64	9	13	19	0,2	1,9	0,0
яйцо куриное	0,04	0,27	120,7	2,23	0,00	79	90	37	8	129	1,7	15,5	20,9
масло сливочное	0,00	0,01	38,00	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,07	0,36	629,5	2,87	1,02	222	214	100	27	188	2,0	37,8	21,9

Номер рецептуры: 54-30-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	8,5	0,41	0,34	25	78	68	8	51	0,1	5,8	1,1
морковь	0,02	0,0	619,3	0,41	1,03	8	86	12	17	25	0,3	2,6	0,1
яйцо куриное	0,05	0,4	161,0	2,97	0,00	105	120	50	11	172	2,3	20,7	27,9
масло сливочное	0,00	0,0	50,5	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	153	0	2	0	0	0,0	20,8	0,0
Выход:	0,09	0,5	839,4	3,81	1,37	292	285	133	36	250	2,7	49,8	29,2

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают.

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная, пористая поверхность слегка зарумянена; на разрезе – оранжевый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ОМЛЕТ С СЫРОМ;

Номер рецептуры: 54-40-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	53,6	53,6	1,5	1,5	2,3	28,6
сыр российский	34,5	33,2	7,2	8,6	0,0	106,5
яйцо куриное	94,3	85,7	10,2	8,7	0,5	121,2
масло сливочное	10,7	10,7	0,1	7,8	0,1	70,5
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	19,0	26,6	2,9	326,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,06	7,08	0,34	0,28	20	65	57	7	42	0,1	4,8	0,9
сыр российский	0,01	0,08	51,79	0,08	0,09	204	24	257	10	144	0,3	0,0	4,2
яйцо куриное	0,04	0,30	133,7	2,47	0,00	87	100	41	9	143	1,9	17,1	23,2
масло сливочное	0,00	0,01	41,92	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,07	0,45	234,5	2,91	0,37	430	190	358	2,6	332	2,2	38,0	28,4

Номер рецептуры: 54-40-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	71,4	71,4	1,9	2,0	3,1	38,1
сыр российский	46,1	44,3	9,7	11,5	0,0	142,1
яйцо куриное	125,7	114,3	13,6	11,6	0,7	161,6
масло сливочное	14,3	14,3	0,1	10,4	0,1	94,1
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	25,3	35,5	3,9	435,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,1	9,4	0,46	0,37	27	87	75	9	56	0,1	6,4	1,3
сыр российский	0,01	0,1	69,1	0,11	0,12	273	32	343	13	193	0,4	0,0	5,7
яйцо куриное	0,06	0,4	178,3	3,29	0,00	116	133	55	12	191	2,5	22,9	30,9
масло сливочное	0,00	0,0	56,0	0,02	0,00	1	2	2	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	168	0	2	0	0	0,0	22,8	0,0
Выход:	0,09	0,6	312,8	3,88	0,49	585	254	477	34	442	3,0	52,1	37,9

Технология приготовления:

Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия, натирают на терке.

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРОРОСТКАМИ КОЛЬРАБИ;

Номер рецептуры: 54-50-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	60,0	60,0	1,6	1,7	2,6	32,0
капуста цветная	84,4	67,5	1,6	0,2	2,6	18,3
микрорезель (проростки) кольраби	9,4	7,5	0,2	0,0	0,6	3,1
яйцо куриное	66,0	60,0	7,2	6,1	0,4	84,8
масло подсолнечное	3,8	3,8	0,0	3,3	0,0	30,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	10,6	11,3	6,2	168,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,02	0,07	7,92	0,38	0,31	23	73	63	7	47	0,1	5,4	1,1
капуста цветная	0,05	0,05	1,21	0,54	18,9	5	118	15	10	30	0,8	2,0	0,4
микрорезель (проростки) кольраби	0,02	0,02	5,35	0,38	3,00	4	161	21	14	23	0,3	0,0	0,1
яйцо куриное	0,03	0,21	93,60	1,73	0,00	61	70	29	6	100	1,3	12,0	16,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,12	0,35	108,1	3,03	22,2	240	421	131	37	200	2,5	39,4	17,7

Номер рецептуры: 54-50-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
молоко	80,0	80,0	2,2	2,3	3,4	42,7
капуста цветная	112,5	90,0	2,1	0,2	3,4	24,4
микрорезель (проростки) кольраби	12,5	10,0	0,3	0,0	0,8	4,1
яйцо куриное	88,0	80,0	9,6	8,1	0,5	113,1
масло подсолнечное	5,1	5,1	0,0	4,5	0,0	40,1
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	14,1	15,0	8,1	224,4

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0.02	0.10	10.6	0.51	0.42	30.4	96.9	84.5	9.7	62.6	0.07	7.2	1.4
капуста цветная	0.06	0.07	1.6	0.72	25.2	6.8	157	20.6	13.3	39.9	1.1	2.7	0.5
микрорезлен (проростки) кольраби	0.03	0.03	7.1	0.5	4	5.3	215	28.3	18.3	30.5	0.37	0	0.1
яйцо куриное	0.04	0.28	124.8	2.3	0	81.5	93	38.7	8.4	134	1.74	16	21.6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0.05	2.2	0	0	0.02	26.7	0
Выход:	0.15	0.48	144.1	4.03	29.6	320	562	174	49.8	267	3.3	52.6	23.6

Технология приготовления:

Капусту цветную перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, выкладывают на противень и запекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при 160 градусах в течение 10 минут.

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

В яичную массу добавляют проростки и смешивают, чтобы смесь стала однородной, затем добавляют запеченную цветную капусту и выливают на разогретый смазанный маслом противень слоем 2,5-3,0 см, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут.

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

Перед подачей нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - пористый, слегка зарумянен; консистенция - нежная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;

Номер рецептуры: 54-60-2020 (от 7 до 11 лет)

54-60-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	44,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6

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

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	139,5	139,5	23,6	11,0	6,6	220,3
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	5,7
крупа манная	9,7	9,7	0,9	0,1	6,2	29,5
сахар-песок	9,7	9,7	0,0	0,0	8,8	35,2
сметана	5,2	5,2	0,1	0,7	0,2	7,4
масло сливочное	5,2	5,2	0,0	3,8	0,0	34,2
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	36,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	25,6	16,1	25,0	347,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,04	0,30	41,85	0,45	0,28	43	130	201	28	267	0,5	12,6	36,8
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	21	8	1	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,00	0,01	6,24	0,12	0,00	4	5	2	0	7	0,1	0,8	1,1
крупа манная	0,01	0,00	0,00	0,23	0,00	0	10	2	2	7	0,1	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,34	0,02	0,01	2	5	4	0	3	0,0	0,5	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	20,37	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,31	71,80	1,01	0,29	188	159	212	32	290	0,9	29,8	39,1

Номер рецептуры: 54-1т-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,05	0,4	55,8	0,60	0,37	58	173	268	37	356	0,7	16,7	49,1
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,24	0,00	28	11	2	3	7	0,2	0,0	1,5
яйцо куриное	0,00	0,0	8,3	0,15	0,00	5	6	3	1	9	0,1	1,1	1,4
крупа манная	0,01	0,0	0,0	0,31	0,00	0	14	2	2	10	0,1	0,0	0,0
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	4,4	0,03	0,01	2	7	5	1	4	0,0	0,6	0,0
масло сливочное	0,00	0,0	27,0	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
ванилин	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,4	95,5	1,34	0,38	241	212	283	43	387	1,1	38,4	52,1

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

Добавляют сырые яйца, сахар, соль.

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

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	56,0	56,0	9,5	4,4	2,6	88,4
крупа манная	15,0	15,0	1,5	0,1	9,6	45,5
сухари панировочные	4,0	4,0	0,4	0,0	2,5	12,0
яйцо куриное	6,6	6,0	0,7	0,6	0,0	8,5
молоко	23,0	23,0	0,6	0,6	1,0	12,3
морковь	117,5	94,0	1,1	0,1	5,9	28,9
сахар-песок	6,0	6,0	0,0	0,0	5,4	21,8
сметана	4,0	4,0	0,1	0,5	0,1	5,7
масло сливочное	7,5	7,5	0,0	5,4	0,1	49,4
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	13,9	11,7	27,2	272,5

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,02	0,12	16,80	0,18	0,11	17	52	81	11	107	0,2	5,0	14,8
крупа манная	0,02	0,00	0,00	0,36	0,00	0	16	3	2	11	0,1	0,0	0,0
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	16	6	1	2	4	0,1	0,0	0,9
яйцо куриное	0,00	0,02	9,36	0,17	0,00	6	7	3	1	10	0,1	1,2	1,6
молоко	0,01	0,03	3,04	0,15	0,12	9	28	24	3	18	0,0	2,1	0,4
морковь	0,04	0,05	1128	0,75	1,88	15	156	22	31	45	0,6	4,7	0,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	2,57	0,02	0,01	1	4	3	0	2	0,0	0,4	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	29,38	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,10	0,23	1189	1,78	2,12	183	270	139	50	199	1,2	29,4	17,9

Номер рецептуры: 54-2г-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,02	0,2	22,4	0,24	0,15	23	69	108	15	143	0,3	6,7	19,7
крупа манная	0,02	0,0	0,0	0,48	0,00	0	22	4	3	15	0,2	0,0	0,0
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,19	0,00	22	8	1	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,00	0,0	12,5	0,23	0,00	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,2
молоко	0,01	0,0	4,1	0,20	0,16	12	37	32	4	24	0,0	2,8	0,5
морковь	0,05	0,1	1504	1,00	2,51	20	208	30	41	60	0,8	6,3	0,1
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	3,4	0,03	0,01	2	5	4	0	3	0,0	0,5	0,0
масло сливочное	0,00	0,0	39,2	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
Выход:	0,11	0,3	1585	2,39	2,83	234	360	186	67	266	1,6	37,8	23,8

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

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

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, имеет неглубокую корочку, консистенция - творог и морковь мягкие; цвет: корочка - золотистая, на разрезе - розовато-белая; вкус и запах - входящих в состав продуктов.

**СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ;
Номер рецептуры: 54-3т-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
творог	34,1	34,1	5,8	2,7	1,6	53,8
крупа манная	6,8	6,8	0,7	0,1	4,4	20,6
сахари панировочные	5,5	5,5	0,6	0,1	3,4	16,4
яйцо куриное	15,0	13,6	1,6	1,4	0,1	19,2
молоко	20,5	20,5	0,6	0,6	0,9	10,9
морковь	119,4	95,5	1,2	0,1	6,0	29,4
сахар-песок	8,2	8,2	0,0	0,0	7,4	29,8
сметана	5,5	5,5	0,1	0,7	0,2	7,8
масло сливочное	4,1	4,1	0,0	3,0	0,0	27,0
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	10,6	8,7	24,0	214,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,01	0,07	10,23	0,11	0,07	11	32	49	7	65	0,1	3,1	9,0
крупа манная	0,01	0,00	0,00	0,16	0,00	0	7	1	1	5	0,1	0,0	0,0
сахари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,19	0,00	22	9	2	2	6	0,2	0,0	1,2
яйцо куриное	0,01	0,05	21,22	0,39	0,00	14	16	7	1	23	0,3	2,7	3,7
молоко	0,01	0,02	2,71	0,13	0,11	8	25	22	3	16	0,0	1,8	0,4
морковь	0,04	0,05	1146	0,76	1,91	15	159	23	32	46	0,6	4,8	0,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,53	0,03	0,01	2	5	4	0	3	0,0	0,5	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	16,06	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,09	0,19	1200	1,78	2,10	190	253	109	46	165	1,3	28,9	14,4

Номер рецептуры: 54-3т-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог	45,5	45,5	7,7	3,6	2,2	71,8
крупа манная	9,1	9,1	0,9	0,1	5,8	27,6
сахари панировочные	7,3	7,3	0,8	0,1	4,5	21,7
яйцо куриное	20,0	18,2	2,2	1,8	0,1	25,7
молоко	27,3	27,3	0,7	0,8	1,2	14,6
морковь	159,1	127,3	1,6	0,1	8,0	39,2
сахар-песок	10,9	10,9	0,0	0,0	9,9	39,6
сметана	7,3	7,3	0,2	1,0	0,2	10,3
масло сливочное	5,5	5,5	0,0	4,0	0,0	35,9
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	14,1	11,5	31,9	286,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0,01	0,1	13,6	0,15	0,09	14	42	66	9	87	0,2	4,1	12,0
крупа манная	0,01	0,0	0,0	0,22	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,0	0,0
сахари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,26	0,00	30	11	2	3	8	0,2	0,0	1,6
яйцо куриное	0,01	0,1	28,4	0,52	0,00	19	21	9	2	30	0,4	3,6	4,9
молоко	0,01	0,0	3,6	0,17	0,14	10	33	29	3	21	0,0	2,5	0,5
морковь	0,05	0,1	1527	1,02	2,55	20	211	30	42	61	0,8	6,4	0,1
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	4,7	0,03	0,01	2	7	6	1	4	0,0	0,7	0,0
масло сливочное	0,00	0,0	21,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	162	0	2	0	0	0,0	22,0	0,0
Выход:	0,10	0,3	1599	2,38	2,79	257	337	145	61	219	1,7	39,2	19,2

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

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

Перед отпуском суфле нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - мягкая, сочная, нежная; цвет: золотисто-оранжевый; вкуси запах - запеченных моркови и творога.

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
яблоко	39,0	34,5	0,1	0,1	3,1	13,9
сухари панировочные	6,0	6,0	0,6	0,1	3,7	17,9
яйцо куриное	16,5	15,0	1,8	1,5	0,1	21,2
сахар-песок	6,0	6,0	0,0	0,0	5,4	21,8
сметана	6,0	6,0	0,1	0,8	0,2	8,5
творог	102,0	102,0	17,3	8,1	4,8	161,0
масло сливочное	6,0	6,0	0,0	4,4	0,0	39,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Выход:		150,0	19,9	15,0	17,3	283,9

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0,01	0,01	1,03	0,08	1,38	7	80	5	3	3	0,7	0,7	0,1
сухари панировочные	0,01	0,00	0,00	0,21	0,00	24	9	2	2	6	0,2	0,0	1,3
яйцо куриное	0,01	0,05	23,40	0,43	0,00	15	17	7	2	25	0,3	3,0	4,1
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,00	3,85	0,03	0,01	2	6	5	0	3	0,0	0,5	0,0
творог	0,03	0,22	30,60	0,33	0,20	32	95	147	20	195	0,4	9,2	26,9
масло сливочное	0,00	0,00	23,51	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,28	82,39	1,09	1,59	169	208	167	28	234	1,6	25,4	32,5

Номер рецептуры: 54-4т-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яблоко	52,0	46,0	0,2	0,2	4,1	18,6
сухари панировочные	8,0	8,0	0,8	0,1	4,9	23,9
яйцо куриное	22,0	20,0	2,4	2,0	0,1	28,3
сахар-песок	8,0	8,0	0,0	0,0	7,3	29,1
сметана	8,0	8,0	0,2	1,1	0,3	11,3
творог	136,0	136,0	23,0	10,8	6,4	214,7
масло сливочное	8,0	8,0	0,0	5,8	0,1	52,7
ванилин	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	26,6	20,0	23,2	378,7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яблоко	0,01	0,0	1,4	0,11	1,84	9	106	6	4	4	0,9	0,9	0,1
сухари панировочные	0,01	0,0	0,0	0,28	0,00	32	13	2	3	9	0,2	0,0	1,8
яйцо куриное	0,01	0,1	31,2	0,58	0,00	20	23	10	2	33	0,4	4,0	5,4
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,00	0,0	5,1	0,04	0,01	2	8	6	1	4	0,0	0,7	0,0
творог	0,04	0,3	40,8	0,44	0,27	42	126	196	27	260	0,5	12,2	35,9
масло сливочное	0,00	0,0	31,3	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
ванилин	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
Выход:	0,07	0,4	109,9	1,46	2,12	225	277	223	37	313	2,1	33,9	43,3

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

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

Ванилин растворяют в горячей воде.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
изюм	10,7	10,5	0,2	0,0	6,3	26,5
творог	67,5	67,5	11,4	5,3	3,2	106,6
крупа манная	9,0	9,0	0,9	0,1	5,8	27,3
яйцо куриное	33,0	30,0	3,6	3,0	0,2	42,4
проростки пшеницы	7,5	7,5	0,5	0,1	2,8	14,2
сахар-песок	11,3	11,3	0,0	0,0	10,3	41,0
сметана	45,0	45,0	1,1	5,9	1,5	63,8
масло подсолнечное	3,8	3,8	0,0	3,3	0,0	30,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	27,0	27,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	17,7	17,7	30,1	351,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,01	0,01	0,38	0,05	0,00	9	72	7	4	12	0,3	0,1	0,1
творог	0,02	0,15	20,25	0,22	0,14	21	63	97	14	129	0,2	6,1	17,8
крупа манная	0,01	0,00	0,00	0,22	0,00	0	10	2	1	7	0,1	0,0	0,0
яйцо куриное	0,02	0,11	46,80	0,86	0,00	31	35	15	3	50	0,7	6,0	8,1
проростки пшеницы	0,01	0,01	0,00	0,30	0,08	1	11	2	5	13	0,1	0,0	2,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,04	28,89	0,22	0,07	14	43	35	4	23	0,1	4,1	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	147	0	2	0	0	0,0	20,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,32	96,32	1,87	0,29	223	234	159	31	235	1,5	36,2	28,9

Номер рецептуры: 54-5г-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
изюм	14,3	14,0	0,3	0,1	8,4	35,3
творог	90,0	90,0	15,2	7,1	4,3	142,1
крупа манная	12,0	12,0	1,2	0,1	7,7	36,4
яйцо куриное	1,0	40,0	4,8	4,0	0,3	56,6
проростки пшеницы	10,0	10,0	0,7	0,1	3,8	18,9
сахар-песок	15,0	15,0	0,0	0,0	13,6	54,5
сметана	60,0	60,0	1,5	7,9	2,0	85,0
масло подсолнечное	5,0	5,0	0,0	4,4	0,0	39,6
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	36,0	36,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	23,7	23,7	40,1	468,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
изюм	0,02	0,0	0,5	0,07	0,00	12	96	10	5	16	0,4	0,1	0,1
творог	0,03	0,2	27,0	0,29	0,18	28	84	130	18	172	0,3	8,1	23,8
крупа манная	0,01	0,0	0,0	0,29	0,00	0	13	2	2	9	0,1	0,0	0,0
яйцо куриное	0,02	0,1	62,4	1,15	0,00	41	46	19	4	67	0,9	8,0	10,8
проростки пшеницы	0,02	0,0	0,0	0,40	0,10	1	14	2	7	17	0,2	0,0	3,7
сахар-песок	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,1	38,5	0,29	0,10	18	58	46	5	31	0,1	5,4	0,2
масло подсолнечное	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	177	0	2	0	0	0,0	24,0	0,0
вода	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,11	0,4	128,4	2,49	0,38	278	312	212	41	313	2,0	45,6	38,6

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей, сырыми яйцами, сметаной, сахаром, солью и проростками пшеницы.

Массу взбивают до однородной кремовой текстуры.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. Распаренный изюм всыпают в творожную массу, перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают и блюдо запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 160-180 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин, изюм распределен равномерно; консистенция - упругая; цвет: на разрезе – белый; вкус и запах - творожный.

СЫРНИКИ;

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

54-6т-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог	90.0	90.0	15.2	7.1	4.3	142.1
яйцо куриное	3.7	3.3	0.4	0.3	0.0	4.7
крупа манная	7.3	7.3	0.7	0.1	4.7	22.3
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.7	0.1	4.2	20.4
сахар-песок	10.0	10.0	0.0	0.0	9.1	36.3
сметана	3.3	3.3	0.1	0.4	0.1	4.7
масло сливочное	1.3	1.3	0.0	1.0	0.0	8.8
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
ванилин	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабриката		61.05×2				
Выход:		100	17.1	9.0	22.4	239.3

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0.03	0.2	27.0	0.29	0.18	28	83.7	130	18	172	0.31	8.1	23.8
яйцо куриное	0	0.01	5.2	0.10	0	3.4	3.9	1.6	0	5.6	0.07	0.7	0.9
крупа манная	0.01	0	0	0.18	0	0.17	7.9	1.3	1	5.4	0.06	0	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.06	0	0.15	6.8	1.1	1	5.0	0.07	0.1	0.4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.08	0.25	0.18	0	0	0.03	0	0
сметана	0	0	2.1	0.02	0.01	1.0	3.2	2.6	0.26	1.74	0.01	0.3	0
масло сливочное	0	0	5.2	0	0	0.07	0	0	0	0.22	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	58.8	0	0.7	0.04	0.13	0.01	8	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.05	0.2	39.6	0.65	0.19	91.8	106	137	21	190	0.6	17.2	25.1

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, ванилин, сахар, соль.

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формуют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - нежная, однородно промешанная; вкус и запах - творожный.

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
крупа пшеничная	20,0	20,0	2,2	0,6	12,1	62,3
творог	40,0	40,0	6,8	3,2	1,9	63,2
яйцо куриное	10,0	10,0	1,2	1,0	0,1	14,1
масло сливочное	3,0	3,0	0,0	2,2	0,0	19,8
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	84,0	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		150,0	10,2	7,0	14,1	159,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,06	0,01	0,36	0,74	0,00	2	35	5	14	41	0,5	0,9	0,5
творог	0,01	0,09	12,00	0,13	0,08	12	37	58	8	77	0,1	3,6	10,6
яйцо куриное	0,01	0,04	15,60	0,29	0,00	10	12	5	1	17	0,2	2,0	2,7
масло сливочное	0,00	0,00	11,75	0,00	0,00	0	0	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,14	39,71	1,16	0,08	113	84	69	24	135	0,9	18,5	13,8

Номер рецептуры: 54-7т-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа пшеничная	0,08	0,0	0,5	0,98	0,00	2	47	6	19	54	0,6	1,2	0,6
творог	0,02	0,1	16,0	0,17	0,11	17	50	77	11	102	0,2	4,8	14,1
яйцо куриное	0,01	0,1	20,8	0,38	0,00	14	15	6	1	22	0,3	2,7	3,6
масло сливочное	0,00	0,0	15,7	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,0	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,11	0,2	52,9	1,54	0,11	150	112	91	31	179	1,1	24,7	18,3

Технология приготовления:

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

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Характеристика блюда на выходе:

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

2.6 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ТРЕСКА)

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

54-1р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
треска (филе)	90.4	80.0	12.0	0.4	0.0	51.9
хлеб пшеничный	19	19	1.4	0.1	8.5	40.7
яйцо куриное	6.6	6.0	0.7	0.6	0.0	8.5
масло сливочное	2	2	0.0	1.5	0.0	13.2
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	14	14	0.0	0.0	0.0	0.0
Масса полуфабриката:		121				
Выход:		100	14.1	2.6	8.6	114.3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.05	0.04	4.8	1.47	0.32	33	226	18	21	146	0.4	108	16.1
хлеб пшеничный	0.02	0.00	0.0	0.33	0.00	72	15	3	2	11	0.2	0.6	1.0
яйцо куриное	0.00	0.02	9.4	0.17	0.00	6	7	3	1	10	0.1	1.2	1.6
масло сливочное	0.00	0.00	7.8	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	118	0	1	0	0	0.0	16.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.07	0.06	22.0	1.97	0.32	229	248	25	24	168	0.7	126	18.7

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

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

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)

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

54-2р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	90.4	80.0	15.4	4.6	0.0	102.8
хлеб пшеничный	19.0	19.0	1.4	0.1	8.5	40.7
яйцо куриное	6.6	6.0	0.7	0.6	0.0	8.5
масло сливочное	2.0	2.0	0.0	1.5	0.0	13.2
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	14	14	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабриката		121.4				
Выход:		100	17.5	6.8	8.6	165.2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.12	0.10	14.4	5.18	0.29	43	222	14	21	139	0.4	40.0	31.4
хлеб пшеничный	0.02	0.00	0.0	0.33	0.00	72	15	3	2	11	0.2	0.6	1.0
яйцо куриное	0.00	0.02	9.4	0.17	0.00	6	7	3	1	10	0.1	1.2	1.6
масло сливочное	0.00	0.00	7.8	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	118	0	1	0	0	0.0	16.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.14	0.12	31.6	5.68	0.29	239	244	22	24	161	0.7	57.8	34.0

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

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

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (МИНТАЙ);

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

54-3р-2020 (11 лет и старше)

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

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

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

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

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА);

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

54-4р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
треска (филе)	76.4	67.6	10.2	0.4	0.0	43.9
хлеб пшеничный	8.0	8.0	0.6	0.1	3.6	17.1
яйцо куриное	11.0	10.0	1.2	1.0	0.1	14.1
молоко	10.0	10.0	0.3	0.3	0.4	5.3
лук репчатый	5.0	4.0	0.1	0.0	0.3	1.5
морковь	25.0	20.0	0.2	0.0	1.3	6.2
масло сливочное	3.8	3.8	0.0	2.8	0.0	25.0
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабриката		123.8				
Выход:		100	12.5	4.5	5.7	113.1

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

Технология приготовления:

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

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛета РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША);

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

54-5р -2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.12	0.10	14.4	5.18	0.29	43	222	14	21	139	0.4	40.0	31.4
хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.0	0.14	0.00	30	6	1	1	5	0.1	0.3	0.4
яйцо куриное	0.01	0.04	15.6	0.29	0.00	10	12	5	1	17	0.2	2.0	2.7
молоко	0.00	0.01	1.3	0.06	0.05	4	12	11	1	8	0.0	0.9	0.2
лук репчатый	0.00	0.00	0.0	0.02	0.16	0	6	1	0	2	0.0	0.1	0.0
морковь	0.00	0.01	112.8	0.08	0.19	2	16	2	3	5	0.1	0.5	0.0
масло сливочное	0.00	0.00	14.9	0.01	0.00	0	0	0	0	1	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	118	0	1	0	0	0.0	16.0	0.0
Выход:	0.14	0.16	159.0	5.78	0.69	206	274	36	28	176	0.8	59.8	34.7

Технология приготовления:

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

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки массой 50-100 г.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША);

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

54-6р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	25,6	25,6	0,7	0,7	1,1	13,7
лук репчатый	20,0	16,0	0,2	0,0	1,2	5,9
горбуша (филе)	72,3	64,0	12,3	3,7	0,0	82,3
масло подсолнечное	5,6	5,6	0,0	4,9	0,0	44,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	13,2	9,3	2,3	146,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,03	3,4	0,16	0,13	10	31	27	3	20	0,0	2,3	0,5
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,06	0,64	0	23	4	2	8	0,1	0,5	0,1
горбуша (филе)	0,09	0,08	11,5	4,15	0,23	34	178	11	17	111	0,3	32,0	25,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,11	0,11	14,9	4,37	1,00	103	232	43	22	140	0,5	42,8	25,6

Технология приготовления:

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (МИНТАЙ);

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

54-7р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	25,6	25,6	0,7	0,7	1,1	13,7
лук репчатый	20,0	16,0	0,2	0,0	1,2	5,9
минтай (филе)	72,3	64,0	9,6	0,5	0,0	42,8
масло подсолнечное	5,6	5,6	0,0	4,9	0,0	44,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	10,5	6,1	2,3	106,7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,03	3,4	0,16	0,13	10	31	27	3	20	0,0	2,3	0,5
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,06	0,64	0	23	4	2	8	0,1	0,5	0,1
минтай (филе)	0,05	0,06	3,8	2,36	0,13	19	223	23	31	134	0,5	96,0	9,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
Выход:	0,07	0,09	7,2	2,58	0,90	89	277	55	36	162	0,6	107	9,5

Технология приготовления:

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША);

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

54-8р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сыр российский	5,7	5,5	1,2	1,4	0,0	17,5
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5
горбуша (филе)	93,6	82,8	16,0	4,7	0,0	106,4
сметана	47,0	47,0	1,1	8,3	1,5	84,7
масло сливочное	4,7	4,7	0,0	3,4	0,0	31,0
масло подсолнечное	7,1	7,1	0,0	6,2	0,0	56,2
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	12,0	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80,0	18,7	24,1	4,3	309,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0,00	0,01	8,5	0,01	0,02	34	4	42	2	24	0,1	0,0	0,7
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,04	0,00	0	4	1	1	3	0,1	0,1	0,2
горбуша (филе)	0,12	0,11	14,9	5,37	0,30	44	230	15	22	144	0,4	41,4	32,5
сметана	0,01	0,04	45,1	0,23	0,06	13	43	36	3	25	0,1	4,2	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	18,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,14	0,16	86,9	5,66	0,38	179	282	95	27	197	0,6	57,7	33,6

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 45 градусов.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ);

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

54-9р-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр российский	0,00	0,01	8,5	0,01	0,02	34	4	42	2	24	0,1	0,0	0,7
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,0	0,04	0,00	0	4	1	1	3	0,1	0,1	0,2
минтай (филе)	0,07	0,07	5,0	3,05	0,17	25	289	29	40	173	0,6	124	11,6
сметана	0,01	0,04	45,1	0,23	0,06	13	43	36	3	25	0,1	4,2	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	18,4	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,12	77,0	3,34	0,25	160	340	109	45	226	0,8	141	12,7

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 85 грамм под углом 45 градусов.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША);

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

54-10р-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0,08	0,07	10,1	3,63	0,20	30	156	10	15	97	0,3	28,0	22,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	7,6	0,06	0,66	0	35	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,39	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	210,0	0,14	0,35	3	29	4	6	8	0,1	0,9	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,03	0,39	0	8	1	1	2	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,09	0,08	227,7	3,90	1,99	92	242	20	25	117	0,6	37,2	22,1

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Характеристика блюда на выходе:

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

РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ);

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

54-11р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	68,8	60,9	9,1	0,5	0,0	40,7
сахар-песок	1,8	1,8	0,0	0,0	1,6	6,5
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0,0	0,7	3,6
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0,0	0,7	3,6
морковь	21,9	17,5	0,2	0,0	1,1	5,4
петрушка (корень)	3,5	2,8	0,0	0,0	0,3	1,3
масло подсолнечное	5,3	5,3	0,0	4,7	0,0	41,9
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	17,5	17,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		70,0	9,6	5,2	4,4	103,0

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0,05	0,05	3,7	2,24	0,12	19	212	21	29	127	0,4	91,4	8,5
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	7,6	0,06	0,66	0	35	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,39	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	210,0	0,14	0,35	3	29	4	6	8	0,1	0,9	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,03	0,39	0	8	1	1	2	0,0	0,0	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,06	221,2	2,51	1,91	81	299	31	39	146	0,7	101	8,6

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Характеристика блюда на выходе:

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

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА)

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

Номер рецептуры: 54-12р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
треска (филе)	61.0	54.0	8.1	0.3	0.0	35.1
лук репчатый	14.0	11.2	0.2	0.0	0.8	4.1
яйцо куриное	5.3	4.8	0.6	0.5	0.0	6.8
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.7	0.1	4.3	20.5
хлеб пшеничный	11.2	11.2	0.8	0.1	5.0	24.0
масло подсолнечное	6.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	16.8	16.8	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабриката		111.7				
Выход:		80	10.3	6.2	10.1	138.0

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
треска (филе)	0.03	0.03	3.24	0.99	0.22	22.6	152	11.9	14.1	98.7	0.23	72.9	10.9
лук репчатый	0	0	0	0.04	0.45	0.34	16.3	3.06	1.36	5.65	0.08	0.3	0
яйцо куриное	0	0.02	7.49	0.14	0	4.89	5.58	2.32	0.5	8.02	0.1	1	1.3
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.06	0	0.15	6.78	1.06	0.93	5.01	0.07	0.1	0.4
хлеб пшеничный	0.01	0	0	0.2	0	42.5	8.65	1.97	1.36	6.33	0.11	0.4	0.6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0.07	3.24	0.19	0.65	0.03	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.05	0.05	10.7	1.43	0.67	365	190	23.5	18.4	124	0.6	115	13.2

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бляшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формуют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах - рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)

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

54-13р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
горбуша (филе)	61.0	54.0	10.4	3.1	0.0	69.4
яйцо куриное	5.3	4.8	0.6	0.5	0.0	6.8
мука пшеничная высший сорт	6.7	6.7	0.7	0.1	4.3	20.5
лук репчатый	14.0	11.2	0.2	0.0	0.8	4.1
хлеб пшеничный	11.2	11.2	0.8	0.1	5.0	24.0
масло подсолнечное	6.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	16.8	16.8	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабриката		111.7				
Выход:		80	12.6	9.0	10.1	172.3

Продукты	Витамины (B1, B2, PP - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горбуша (филе)	0.08	0.07	9.72	3.5	0.19	28.7	150	9.5	14.1	94	0.28	27	21.2
яйцо куриное	0	0.02	7.49	0.14	0	4.89	5.58	2.32	0.5	8.02	0.1	1	1.3
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.06	0	0.15	6.78	1.06	0.93	5.01	0.07	0.1	0.4
лук репчатый	0	0	0	0.04	0.45	0.34	16.3	3.06	1.36	5.65	0.08	0.3	0
хлеб пшеничный	0.01	0	0	0.2	0	42.5	8.65	1.97	1.36	6.33	0.11	0.4	0.6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.10	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0.07	3.24	0.19	0.65	0.03	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.1	0.09	17.2	3.94	0.64	371	188	21.2	18.4	120	0.7	68.8	23.5

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с блиншированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах - рыбный.

ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)

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

Номер рецептуры: 54-14р-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
минтай (филе)	30.5	54.0	8.1	0.4	0.0	36.1
лук репчатый	7.0	11.2	0.2	0.0	0.8	4.1
мука пшеничная высший сорт	3.4	6.7	0.7	0.1	4.3	20.5
яйцо куриное	2.6	4.8	0.6	0.5	0.0	6.8
хлеб пшеничный	5.6	11.2	0.8	0.1	5.0	24.0
масло подсолнечное	3.0	6.0	0.0	5.3	0.0	47.5
соль поваренная йодированная	0.5	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	8.4	16.8	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабриката		111.7				
Выход:		80	10.3	6.4	10.1	139

Продукты	Витамины (B1, B2, PP - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
минтай (филе)	0.04	0.05	3.24	1.99	0.11	16.4	188	19	25.8	113	0.38	81	7.6
лук репчатый	0	0	0	0.04	0.45	0.34	16.3	3.06	1.36	5.65	0.08	0.3	0
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.06	0	0.15	6.78	1.06	0.93	5.01	0.07	0.1	0.4
яйцо куриное	0	0.02	7.49	0.14	0	4.89	5.58	2.32	0.5	8.02	0.1	1	1.3
хлеб пшеничный	0.01	0	0	0.2	0	42.5	8.65	1.97	1.36	6.33	0.11	0.4	0.6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0.07	3.24	0.19	0.65	0.03	40	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.06	0.07	10.73	2.43	0.56	358	226	30.7	30.2	139	0.77	123	9.9

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с блиншированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус-2020), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах - рыбный.

2.7 БЛЮДА ИЗ МЯСА

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

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

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,01	0,18	0	4	1	0	1	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,02	16,1	0,12	0,04	8	24	19	2	13	0,0	2,3	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,03	0,10	0,0	5,29	0,00	40	218	6	15	132	1,9	5,8	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,08	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	87,6	0,06	0,15	1	12	2	2	3	0,0	0,4	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	5,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,12	108,8	5,50	0,45	108	263	30	21	152	2,0	16,5	0,2

Номер рецептуры: 54-1м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
петрушка (корень)	1,9	1,6	0,0	0,0	0,1	0,7
сметана	30,0	30,0	0,7	4,0	1,0	42,5
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,8
говядина 1 категории	109,4	96,8	16,9	13,6	0,0	190,4
лук репчатый	3,0	2,4	0,0	0,0	0,2	0,9
морковь	10,9	8,8	0,1	0,0	0,6	2,7
масло сливочное	1,6	1,6	0,0	1,1	0,0	10,3
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	131,2	131,2	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		120,0	18,0	18,8	2,9	252,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,0	0,02	0,22	0	4	1	0	1	0,0	0,0	0,0
сметана	0,01	0,02	19,3	0,14	0,05	9	29	23	2	16	0,1	2,7	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,01	0,00	0	2	0	0	1	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,04	0,12	0,0	6,35	0,00	48	262	8	19	158	2,3	7,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,01	0,10	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	105,1	0,07	0,18	1	15	2	3	4	0,1	0,4	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	6,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	71	0	1	0	0	0,0	9,6	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,05	0,14	130,5	6,60	0,55	129	315	36	25	182	2,4	19,8	0,2

Технология приготовления:

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

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

Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают.

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

Лук бланшируют, затем пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой длиной 3 x 3 x 30 мм.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

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

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

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	3	0	0	2	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,03	0,09	0,0	4,85	0,00	37	200	6	14	121	1,7	5,3	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	8,8	0,06	0,76	1	41	1	3	4	0,1	0,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,37	0	14	3	1	5	0,1	0,3	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	16,9	0,01	0,00	0	1	0	0	1	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	59	0	1	0	0	0,0	8,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,09	25,6	4,98	1,13	97	257	11	19	133	2,0	13,7	0,3

Номер рецептуры: 54-2м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	3,8	3,8	0,4	0,0	2,4	11,5
говядина 1 категории	125,4	111,0	19,4	15,6	0,0	218,3
томатное пюре	10,9	10,9	0,4	0,0	1,2	6,2
лук репчатый	17,4	14,0	0,2	0,0	1,0	5,1
масло сливочное	6,4	6,4	0,0	4,7	0,1	42,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	160,5	160,5	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		120,0	20,4	20,4	4,7	283,6

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.0	0.04	0.00	0	4	1	1	3	0.0	0.1	0.2
говядина I категории	0.05	0.13	0.0	7.28	0.00	55	300	9	21	182	2.6	8.0	0.0
томатное пюре	0.00	0.00	13.1	0.10	1.14	1	61	2	4	7	0.2	0.0	0.1
лук репчатый	0.01	0.00	0.0	0.06	0.56	0	20	4	2	7	0.1	0.4	0.1
масло сливочное	0.00	0.01	25.3	0.01	0.00	0	1	1	0	1	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	88	0	1	0	0	0.0	12.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.06	0.14	38.4	7.49	1.70	145	386	17	28	199	3.0	20.5	0.5

Технология приготовления:

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

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

Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут. Процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и протушивают 15 минут до полной готовности блюда.

Характеристика блюда на выходе:

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

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ;

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

54-3м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	5.0	5.0	0.3	0.0	3.4	15.2
говядина I категории	45.2	40.0	7.0	5.6	0.0	78.7
капуста белокочанная	75.0	60.0	1.0	0.1	2.6	14.8
лук репчатый	7.5	6.0	0.1	0.0	0.5	2.2
масло сливочное	3.0	3.0	0.0	2.2	0.0	19.8
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	30.0	30.0	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабрикатов:		144.3				
Выход:		100	8.4	7.9	6.4	130.7

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0	0	0	0.13	0	0	4.2	0.4	2.2	6.5	0.04	0.1	0.7
говядина I категории	0.02	0.05	0	2.62	0	19.8	108	3.2	7.7	65.4	0.94	2.9	0
капуста белокочанная	0.01	0.02	1.1	0.34	10.8	5.9	149	25.3	8.4	16.2	0.31	1.8	0.2
лук репчатый	0	0	0	0.02	0.24	0	9	1.6	0.7	3.03	0.04	0.2	0
масло сливочное	0	0	11.8	0	0	0	0	0.3	0	0.5	0.01	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88.3	0	1.0	0.06	0.2	0.01	12	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.03	0.07	12.8	3.11	11	115	271	32	19	92	1.4	17	0.9

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

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

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

помощью овощерезательной машины, пропускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

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

54-4м-2020 (11 лет и старше)

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

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

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ

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

54-5м-2020 (11 лет и старше)

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

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

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

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

54-6м-2020 (11 лет и старше)

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

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

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ;

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

54-7м-2020 (11 лет и старше)

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

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

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ;
Номер рецептуры: 54-8м-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	47.5	42.0	7.3	5.9	0.0	82.6
лук репчатый	24.8	19.8	0.3	0.0	1.5	7.3
хлеб пшеничный	7.8	7.8	0.6	0.1	3.5	16.7
масло сливочное	1.8	1.8	0.0	1.3	0.0	11.9
соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	12.0	12.0	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабрикатов:		41.8×2				
Выход:		60	8.2	7.3	5.0	118.5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0,02	0,05	0,0	2,76	0,00	21	114	3	8	69	1,0	3,0	0,0
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,08	0,79	1	29	5	2	10	0,1	0,6	0,1
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,14	0,00	30	6	1	1	4	0,1	0,3	0,4
масло сливочное	0,00	0,00	7,1	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	53	0	1	0	0	0,0	7,2	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,05	7,1	2,98	0,79	104	149	11	11	84	1,2	11,1	0,5

Номер рецептуры: 54-8м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
говядина 1 категории	71.2	63.0	11.0	8.9	0.0	123.9
лук репчатый	37.1	29.7	0.4	0.1	2.2	10.9
хлеб пшеничный	11.7	11.7	0.8	0.1	5.2	25.0
масло сливочное	2.7	2.7	0.0	2.0	0.0	17.8
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	18.0	18.0	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабрикатов:		41.8×3				
Выход:		90	12.3	11.0	7.5	177.6

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина 1 категории	0,03	0,08	0,0	4,13	0,00	31	170	5	12	103	1,5	4,5	0,0
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,12	1,19	1	43	8	4	15	0,2	0,9	0,1
хлеб пшеничный	0,01	0,00	0,0	0,21	0,00	44	9	2	1	7	0,1	0,4	0,6
масло сливочное	0,00	0,00	10,6	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	79	0	1	0	0	0,0	10,8	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,05	0,08	10,6	4,46	1,19	156	223	16	17	125	1,8	16,6	0,7

Технология приготовления:

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 50 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;

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

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

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

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	188,1	129,8	2,4	0,5	19,3	90,9
говядина 1 категории	142,7	126,2	22,1	17,8	0,0	248,3
томатное пюре	8,1	8,1	0,3	0,0	0,9	4,6
лук репчатый	21,6	17,2	0,2	0,0	1,3	6,3
масло сливочное	8,1	8,1	0,1	5,9	0,1	53,5
лавровый лист	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		250	25,1	24,2	21,5	403,7

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,11	0,07	2,3	1,87	10,4	5	612	11	26	65	1,0	6,5	0,3
говядина 1 категории	0,05	0,15	0,0	8,28	0,00	62	342	10	24	206	3,0	9,1	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	9,8	0,07	0,85	1	45	1	3	5	0,1	0,0	0,1
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,07	0,69	1	25	5	2	9	0,1	0,5	0,1
масло сливочное	0,00	0,01	31,8	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
лавровый лист	0,00	0,00	0,1	0,00	0,01	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
Выход:	0,17	0,23	44,0	10,30	11,9	363	1025	32	56	288	4,3	56,1	0,6

Технология приготовления:

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

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

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

Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью),

соль закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	13,4	10,7	0,1	0,0	0,8	3,9
морковь	6,6	5,3	0,1	0,0	0,3	1,6
сахар-песок	4,0	4,0	0,0	0,0	3,6	14,5
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0,0	1,0	4,9
говядина 1 категории	120,6	106,7	18,7	15,0	0,0	209,8
томатное пюре	8,0	8,0	0,3	0,0	0,9	4,5
капуста белокочанная	191,0	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7
масло сливочное	10,0	10,0	0,1	7,3	0,1	65,9
масло подсолнечное	0,5	0,5	0,0	0,4	0,0	4,0
лавровый лист	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,3
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	22,1	22,8	13,2	347,1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,43	0	16	3	1	5	0,1	0,3	0,1
морковь	0,00	0,00	63,6	0,04	0,11	1	9	1	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	2	0	0	1	0,0	0,0	0,1
говядина 1 категории	0,05	0,13	0,0	7,00	0,00	53	289	8	20	175	2,5	7,7	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	9,6	0,07	0,83	1	44	1	3	5	0,1	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,8	0,86	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,6	0,4
масло сливочное	0,00	0,01	39,2	0,02	0,0	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,2	0,00	0,02	0	0	1	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	235	0	3	0	1	0,0	32,0	0,0
Выход:	0,08	0,19	115,3	8,05	28,9	306	741	83	48	232	3,7	44,9	0,7

Номер рецептуры: 54-10м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	16,7	13,4	0,2	0,0	1,0	4,9
морковь	8,3	6,6	0,1	0,0	0,4	2,0
сахар-песок	5,0	5,0	0,0	0,0	4,5	18,2
мука пшеничная высший сорт	2,0	2,0	0,2	0,0	1,3	6,1
говядина 1 категории	150,7	133,4	23,3	18,8	0,0	262,3
томатное пюре	10,0	10,0	0,3	0,0	1,1	5,6
капуста белокочанная	238,8	191,0	3,2	0,2	8,2	47,1
масло сливочное	12,5	12,5	0,07	9,07	0,09	82,3
масло подсолнечное	0,6	0,6	0,0	0,6	0,0	4,9
лавровый лист	0,12	0,12	0,0	0,0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		250	27,4	28,6	16,6	433,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,05	0,5	0	19	4	2	7	0,1	0,4	0,1
морковь	0,00	0,00	79,5	0,05	0,13	1	11	2	2	3	0,0	0,3	0,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,0	0,02	0,00	0	2	0	0	2	0,0	0,0	0,1
говядина I категории	0,06	0,16	0,0	8,75	0,00	66	361	11	26	218	3,1	9,6	0,0
томатное пюре	0,00	0,00	12,0	0,09	1,04	1	56	2	4	6	0,2	0,0	0,1
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,4	1,07	34,4	19	476	81	27	52	1,0	5,7	0,5
масло сливочное	0,00	0,01	49,0	0,02	0	0,7	1,56	1,3	0	2,1	0,02	0	0,1
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,2	0,00	0,02	0	1	1	0	0	0,1	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
Выход:	0,10	0,23	144,2	10,05	36,1	382	927	104	61	290	4,6	56,0	0,9

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2
говядина I категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0,0	127,4
лук репчатый	10,0	8,0	0,1	0,0	0,6	2,9
морковь	25,0	20,0	0,2	0,0	1,3	6,2
масло сливочное	8,0	8,0	0,0	5,8	0,1	52,7
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	313,0	313,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	15,2	15,4	38,6	354,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0,03	0,02	0,0	1,44	0,00	5	45	4	24	71	0,5	0,8	7,2
говядина I категории	0,03	0,08	0,0	4,25	0,00	32	175	5	12	106	1,5	4,7	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,32	0	12	2	1	4	0,1	0,2	0,0
морковь	0,01	0,01	240,0	0,16	0,40	3	33	5	7	10	0,1	1,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	31,3	0,01	0,00	0	1	1	0	1	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	235	0	3	0	1	0,0	32,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,07	0,12	271,3	5,89	0,72	276	266	19	44	192	2,2	38,7	7,4

Номер рецептуры: 54-11м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	68.0	68.0	4.5	0.6	45.8	206.4
говядина 1 категории	91.5	81.0	14.2	11.4	0.0	159.3
лук репчатый	12.5	10.0	0.1	0.0	0.8	3.7
морковь	31.2	25	0.31	0.02	1.57	7.7
масло сливочное	10.0	10.0	0.1	7.3	0.1	65.9
соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	391.2	391.2	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		250	19.1	19.3	48.2	443.0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.04	0.02	0.0	1.80	0.00	6	56	5	30	89	0.6	1.0	9.0
говядина 1 категории	0.03	0.10	0.0	5.31	0.00	40	219	6	16	132	1.9	5.8	0.0
лук репчатый	0.00	0.00	0.0	0.04	0.4	0	15	3	1	5	0.1	0.3	0.0
морковь	0.01	0.01	300.0	0.2	0.5	4	41.5	5.9	8.3	12	0.15	1.2	0
масло сливочное	0.00	0.01	39.2	0.02	0.00	1	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	294	0	3	0	1	0.0	40.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.08	0.14	339.2	7.37	0.9	345	333	24	55	241	2.8	48.3	9.1

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ;**Номер рецептуры: 54-12м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	120,6	106,7	23,7	1,8	0,4	112,3
крупа рисовая	45,3	45,3	3,0	0,4	30,5	137,5
томатное пюре	10,7	10,7	0,4	0,0	1,1	6,0
лук репчатый	8,4	6,7	0,1	0,0	0,5	2,5
морковь	13,4	10,7	0,1	0,0	0,7	3,3
масло подсолнечное	6,7	6,7	0,0	5,9	0,0	53,0
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	181,4	181,4	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	27,3	8,1	33,2	314,6

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0,05	0,06	5,8	6,57	0,77	49	259	8	80	159	1,3	6,4	21,4
крупа рисовая	0,03	0,01	0,0	1,20	0,00	4	38	3	20	59	0,4	0,6	6,0
томатное пюре	0,00	0,00	12,8	0,09	1,11	1	60	2	4	7	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,27	0	10	2	1	3	0,1	0,2	0,0
морковь	0,00	0,01	128,4	0,09	0,21	2	18	3	4	5	0,1	0,5	0,0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	235	0	3	0	1	0,0	32,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,08	0,08	147,0	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2,0	39,8	27,5

Номер рецептуры: 54-12м -2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	150.7	133.4	29.6	2.2	0.5	140.4
крупа рисовая	56.6	56.6	3.7	0.5	38.1	171.9
томатное пюре	13.4	13.4	0.5	0.0	1.4	7.6
лук репчатый	10.5	8.4	0.1	0.0	0.6	3.1
морковь	16.7	13.4	0.16	0.01	0.84	4.1
масло подсолнечное	8.4	8.4	0.0	7.4	0.0	66.3
соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
вода	226.8	226.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		250	34.0	10.1	41.5	393.4

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0,07	0,07	7,2	8,22	0,96	61	323	9	100	198	1,6	8,0	26,8
крупа рисовая	0,03	0,02	0,0	1,49	0,00	5	47	4	25	74	0,5	0,8	7,5
томатное пюре	0,00	0,00	16,1	0,12	1,4	1	74	2	5	8	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,03	0,3	0	12	2	1	4	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	160,5	0,11	0,27	2,1	22,2	3,2	4,4	6,4	0,08	0,7	0
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0,07	3,24	0,19	0,65	0,03	40	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,11	0,10	183,8	9,97	3,0	216	479	23	135	292	2,5	29,8	34,4

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают.

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

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

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, обжаривают, добавляют слегка пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ

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

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

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

Номер рецептуры: 54-13м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
картофель	280.5	206.2	3.9	0.7	30.6	144.4
говядина 1 категории	158.2	140.0	24.5	19.7	0.0	275.3
сухари панировочные	3.8	3.8	0.39	0.05	2.3	11.2
яйцо куриное	5.5	5.0	0.6	0.5	0.0	7.1
масло сливочное	12.5	12.5	0.1	9.1	0.1	82.3
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		250.0	29.4	30.1	33.0	520.3

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0.18	0.12	3.7	2.97	16.5	8	972	18	41	104	1.6	10.3	0.5
говядина 1 категории	0.06	0.17	0.0	9.18	0.0	69	379	11	27	229	3.3	10.1	0.0
сухари панировочные	0.01	0	0.0	0.13	0	15	5.91	1	1.5	4.1	0.11	0	0.8
яйцо куриное	0.00	0.02	7.8	0.14	0.00	5	6	2	1	8	0.1	1.0	1.4
масло сливочное	0.00	0.01	49.0	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	368	0	4	0	1	0.0	50.0	0.0
Выход:	0.25	0.32	60.5	12.44	16.5	466	1365	38	70	348	5.2	71.4	2.8

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ

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

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0,03	0,04	3,6	4,15	0,49	31	163	5	50	100	0,8	4,0	13,5
картофель	0,10	0,07	2,1	1,71	9,52	5	561	10	24	60	0,9	6,0	0,3
сыр российский	0,00	0,04	22,9	0,04	0,04	90	11	114	4	64	0,1	0,0	1,9
проростки пшеницы	0,02	0,01	0,0	0,42	0,11	1	15	3	7	18	0,2	0,0	3,9
томатное пюре	0,00	0,00	12,6	0,09	1,09	1	58	2	4	6	0,2	0,0	0,1
лук репчатый	0,01	0,00	0,0	0,07	0,72	1	26	5	2	9	0,1	0,5	0,1
чеснок	0,00	0,00	0,0	0,05	0,08	0	5	3	1	2	0,0	0,2	0,3
масло сливочное	0,00	0,01	41,1	0,02	0,00	1	1	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
Выход:	0,16	0,17	82,5	6,55	12,1	423	840	146	93	262	2,5	50,7	20,1

Номер рецептуры: 54-14м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	95,2	84,2	18,7	1,4	0,3	88,7
картофель	202,3	148,8	2,8	0,5	22,1	104,2
сыр российский	19,1	18,4	4,01	4,77	0	59
проростки пшеницы	13,1	13,1	0,92	0,15	4,95	24,8
томатное пюре	13,1	13,1	0,44	0	1,41	7,4
лук репчатый	28	22,4	0,29	0,04	1,67	8,2
чеснок	3,3	2,6	0,2	0,0	0,7	3,6
масло сливочное	13,1	13,1	0,1	9,5	0,1	86,4
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		250,0	27,4	16,4	31,2	382,3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0,04	0,05	4,6	5,19	0,6	38	204	6	63	125	1,0	5,1	16,9
картофель	0,13	0,08	2,7	2,14	11,9	6	701	13	30	75	1,2	7,4	0,4
сыр российский	0,01	0,04	28,7	0,04	0,05	113	13,4	142	5,6	80	0,16	0	2,3
проростки пшеницы	0,02	0,02	0,0	0,53	0,14	1,6	18,4	3,2	9,4	23	0,24	0	4,9
томатное пюре	0,00	0	15,8	0,12	1,37	1	73	2,3	5,3	8	0,23	0	0,1
лук репчатый	0,01	0	0,0	0,09	0,9	0,7	32,5	6,1	2,7	11	0,16	0,7	0,1
чеснок	0,00	0,00	0,0	0,06	0,11	0	6	4	1	2	0,0	0,2	0,3
масло сливочное	0,00	0,01	51,4	0,02	0,00	1	2	1	0	2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	368	0	4	0	1	0,0	50,0	0,0
Выход:	0,21	0,20	103,1	8,19	15,1	529	1050	183	117	328	3,1	63,4	25,1

Технология приготовления:

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

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой 2-3 мм.

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

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

Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.

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

Половину картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают.

Затем выкладывают ровным слоем мясо с овощами, а сверху оставшуюся часть картофеля.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ

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

54-15м -2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	10	10	0.66	0.09	6.73	30.4
говядина I категории	88.7	78.5	13.72	11.05	0	154.4
капуста белокочанная	145.3	116.2	2.0	0.1	5.0	28.7
масло сливочное	7.5	7.5	0.0	5.5	0.1	49.4
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабриката		212.8				
Выход:		150	16.4	16.7	11.8	262.9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0	0	0.26	0	0.9	8.3	0.7	4.4	13	0.09	0.1	1.3
говядина I категории	0.03	0.09	0	5.15	0	38.8	212	6.2	15	128	1.84	5.7	0
капуста белокочанная	0.03	0.04	2.1	0.65	20.9	11.5	289	49.1	16	31	0.6	3.5	0.3
масло сливочное	0	0.01	29.4	0.01	0	0	1	0.8	0	1	0.01	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	184	0	2.0	0	0	0.02	25	0
Выход:	0.07	0.14	31.5	6.07	20.9	235	511	59	36	174	2.6	34.3	1.7

Технология приготовления:

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

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

Оттаявшее мясо нарезают на крупные куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола), пропускают через мясорубку, добавляют 1/2 растопленного сливочное масло, рис, соль.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, удаляют кочерыжку. Подготовленную капусту отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщённые части отбивают.

На подготовленные листья кладут приготовленный фарш и заворачивают в виде закрытого рулетика. Голубцы укладывают в смазанную маслом емкость, заливают из расчета на одну порцию - 80 граммами соуса и запекают 20-25 минут при температуре 250-280 градусов Цельсия. Отпускают вместе с соусом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность слегка зарумяненная, консистенция – сочная, вкус, цвет и запах – капусты с мясом.

ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-16м-2020 (7-10 лет) – для детей с целиакией

54-16м-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	6	6	0.39	0.05	4.04	18.2
молоко	8.4	8.4	0.23	0.24	0.36	4.5
говядина I категории	51.5	45.6	7.97	6.42	0	89.7
лук репчатый	7.5	6.0	0.1	0.0	0.5	2.2
масло подсолнечное	2.4	2.4	0.0	2.1	0.0	19.0
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабриката		34.4×2				
Выход:		60	8.7	8.8	4.9	133.6

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

Номер рецептуры: 54-16м-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крупа рисовая	9	9	0.59	0.08	6.06	27.3
молоко	12.6	12.6	0.34	0.35	0.54	6.7
говядина I категории	77.3	68.4	11.96	9.63	0	134.5
лук репчатый	11.2	9.0	0.1	0.0	0.7	3.3
масло подсолнечное	3.6	3.6	0.0	3.2	0.0	28.5
соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
масса полуфабриката		34.4×3				
Выход:		90	13.0	13.2	7.3	200.3

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крупа рисовая	0.01	0	0.0	0.24	0	0.8	7.47	0.6	3.9	12	0.08	0.1	1.2
молоко	0	0.02	1.7	0.08	0.07	4.8	15.3	13	1.5	9.9	0.01	1.1	0.2
говядина I категории	0.03	0.08	0.0	4.49	0	34	185	5.4	13	112	1.61	4.9	0
лук репчатый	0	0	0	0.04	0.4	0	13.1	2.5	1	5	0.1	0.3	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0.04	1.7	0	0	0.01	20.4	0
Выход:	0.04	0.10	1.7	4.85	0.4	190	221	23	20	138	1.8	26.8	1.4

Технология приготовления:

Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.

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

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

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

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ**Номер рецептуры: 54-17м-2020 (7-10 лет)**

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

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.00	0.01	6.2	0.12	0	4.1	4.65	1.9	0.4	6.7	0.09	0.8	1.1
картофель	0.14	0.09	3.0	2.38	13.2	6.3	778	15	33	83	1.29	8.2	0.4
петрушка (зелень)	0.00	0	22.8	0.02	2.4	1	26.6	8.6	3	3.3	0.07	0.2	0
печень говяжья	0.24	1.96	5623	11.7	14.8	89	258	8.9	18	306	6.72	7.1	39.1
сухари панировочные	0.00	0.00	0.0	0.11	0.0	12	5	1	1	3	0.1	0.0	0.7
масло сливочное	0.00	0.01	39.2	0.02	0.00	1	1	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	294	0	3	0	1	0.0	40.0	0.0
Выход:	0.38	2.07	5694	14.30	30.4	407	1073	39	55	405	8.3	56.3	41.4

Номер рецептуры: 54-17м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	5.5	5	0.6	0.51	0.03	7.1
картофель	280.5	206.2	3.88	0.73	30.59	144.4
петрушка (зелень)	6.2	5	0.17	0.02	0.35	2.2
печень говяжья	145.6	140	23.56	4.56	6.75	162.3
сухари панировочные	3.8	3.8	0.4	0.1	2.3	11.2
масло сливочное	12.5	12.5	0.1	9.1	0.1	82.3
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		250	28.7	14.9	40.1	409.5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0.00	0.02	7.8	0.14	0	5.1	5.81	2.4	0.5	8.4	0.11	1	1.4
картофель	0.18	0.12	3.7	2.97	16.5	7.8	972	18	41	104	1.61	10.3	0.5
петрушка (зелень)	0.00	0	28.5	0.03	3	1.3	33.2	11	3.7	4.1	0.08	0.2	0
печень говяжья	0.30	2.45	7028	14.6	18.5	111	322	11	22	382	8.4	8.8	48.9
сухари панировочные	0.01	0.00	0.0	0.13	0.0	15	6	1	2	4	0.1	0.0	0.8
масло сливочное	0.00	0.01	49.0	0.02	0.00	1	2	1	0	2	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	368	0	4	0	1	0.0	50.0	0.0
Выход:	0.49	2.60	7117	17.85	38.0	509	1341	49	69	506	10.4	70.3	51.7

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ

Номер рецептуры: 54-18м-2020 (7-10 лет)

54-18м-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
печень говяжья	0.16	1.31	3760	7.79	9.89	59	172	5.9	12	205	4.5	4.7	26.2
мука пшеничная высший сорт	0.00	0	0.0	0.01	0	0	1.32	0.2	0.2	1	0.01	0	0.1
сметана	0.01	0.02	25.6	0.13	0.03	7.1	24.2	20	1.9	14	0.05	2.4	0.1
масло сливочное	0.00	0	5	0	0	0.1	0.16	0.1	0	0.2	0	0	0
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.0	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	382	0	4	0	1	0.0	52.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.17	1.33	3791	7.93	9.9	449	198	31	14	221	4.6	59.1	26.4

Технология приготовления:

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3x3x35 мм., посыпают солью, запекают 3-4 минуты, заливают сметанным соусом и кипятят 5-7 минут. Отпускают с гарниром и соусом.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ

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

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,01	0,00	0,00	0,06	0,64	0	23	4	2	8	0,1	0,5	0,1
печень говяжья	0,10	0,78	2229	4,62	5,86	35	102	4	7	121	2,7	2,8	15,5
яйцо куриное	0,00	0,02	9,36	0,17	0,00	6	7	3	1	10	0,1	1,2	1,6
масло сливочное	0,00	0,01	70,52	0,03	0,00	1	2	2	0	3	0,0	0,0	0,2
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	353	0	4	0	1	0,0	48,0	0,0
Выход:	0,11	0,81	2309	4,88	6,50	396	135	17	10	143	3,0	52,5	17,4

Номер рецептуры: 54-19м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	26,7	21,3	0,28	0,04	1,59	7,8
печень говяжья	61,6	59,2	9,96	1,93	2,86	68,6
яйцо куриное	8,8	8,0	1,0	0,8	0,1	11,3
масло сливочное	24,0	24,0	0,1	17,4	0,2	158,1
соль поваренная йодированная	1,6	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80	11,3	20,2	4,7	245,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	PP	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,01	0	0,0	0,09	0,85	0,7	31	5,8	2,6	11	0,15	0,6	0,1
печень говяжья	0,13	1,04	2972	6,16	7,81	47	136	4,7	9,3	162	3,55	3,7	20,7
яйцо куриное	0,00	0,03	12,5	0,23	0,0	8	9	4	1	13	0,2	1,6	2,2
масло сливочное	0,00	0,02	94,0	0,04	0,00	1	3	3	0	4	0,0	0,0	0,2
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	471	0	5	0	1	0,0	64,0	0,0
Выход:	0,14	1,09	3078	6,52	8,7	528	180	22	13	191	4,0	69,9	23,2

Технология приготовления:

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ;**Номер рецептуры: 54-20м-2020 (7-11 лет)**

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

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина I категории	0,04	0,12	0,00	6,38	0,00	48	263	8	19	159	2,3	7,0	0,0
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	28,80	0,02	0,05	0	4	1	1	1	0,0	0,1	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,12	28,80	6,41	0,15	166	271	10	20	162	2,3	23,2	0,0

Номер рецептуры: 54-20м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
говядина I категории	146,4	129,6	22,66	18,25	0	254,9
лук репчатый	3,6	3,2	0,04	0,01	0,24	1,2
морковь	3,6	3,2	0,0	0,0	0,2	1,0
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	228,8	228,8	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80	22,7	18,3	0,4	257,1

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
говядина I категории	0,06	0,16	0,0	8,5	0	64	351	10	25	212	3,04	9,3	0
лук репчатый	0,00	0	0	0,01	0,13	0,1	4,65	0,9	0,4	1,6	0,02	0,1	0
морковь	0,00	0,00	38,4	0,03	0,1	1	5	1	1	2	0,0	0,2	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	157	0	2	0	0	0,0	21,3	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,16	38	8,54	0,2	222	361	14	26	215	3,1	30,9	0,0

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КУРИЦА ОТВАРНАЯ;
Номер рецептуры: 54-21м-2020 (3-7 лет)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,01	0,10	0	3	1	0	1	0,0	0,1	0,0
петрушка (зелень)	0,00	0,00	13,68	0,01	1,44	1	16	5	2	2	0,0	0,1	0,0
куриная грудка (филе)	0,04	0,05	4,67	5,32	0,62	39	209	6	65	129	1,1	5,2	17,3
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0	0	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,05	18,35	5,34	2,16	128	229	13	67	132	1,1	17,4	17,4

Номер рецептуры: 54-21м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
лук репчатый	3,6	3,2	0,04	0,01	0,24	1,2
петрушка (зелень)	3,6	3,2	0,11	0,01	0,22	1,4
куриная грудка (филе)	130,2	115,2	25,6	1,9	0,4	121,2
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	288,0	288,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		80	25,7	2,0	0,9	123,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)				Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)								
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
лук репчатый	0,00	0	0,0	0,01	0,13	0,1	4,65	0,9	0,4	1,6	0,02	0,1	0
петрушка (зелень)	0,00	0	18	0,02	1,92	0,8	21,3	6,9	2,4	2,6	0,05	0,1	0
куриная грудка (филе)	0,06	0,06	6,2	7,10	0,8	53	279	8	86	171	1,4	6,9	23,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	118	0	1	0	0	0,0	16,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,06	0,06	24	7,13	2,9	171	305	17	89	176	1,5	23,1	23,1

Технология приготовления:

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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

Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов.

Характеристика блюда на выходе:

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

РАГУ ИЗ КУРИЦЫ;

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

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	93.8	83	18.41	1.39	0.3	87.3
картофель	123.8	91	1.7	0.3	13.5	63.7
мука пшеничная высший сорт	1.1	1.1	0.1	0.0	0.7	3.4
томатное пюре	7.0	7	0.2	0.0	0.8	4.0
лук репчатый	14.4	11.5	0.15	0.02	0.86	4.2
морковь	23.8	19	0.23	0.02	1.19	5.9
петрушка (зелень)	3.8	3	0.1	0.01	0.21	1.3
масло подсолнечное	6.0	6	0.0	5.3	0.0	47.5
лавровый лист	0.03	0.03	0.0	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		200	21.0	7.0	17.5	217.4

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

Номер рецептуры: 54-22м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	117.2	103.8	23.02	1.73	0.38	109.2
картофель	164.9	114	2.1	0.4	16.9	79.6
мука пшеничная высший сорт	1.4	1.4	0.1	0.0	0.9	4.2
томатное пюре	8.8	9	0.3	0.0	0.9	4.9
лук репчатый	18	14.4	0.19	0.03	1.07	5.3
морковь	29.7	23.8	0.29	0.02	1.49	7.3
петрушка (зелень)	4.7	3.8	0.13	0.01	0.26	1.7
масло подсолнечное	7.5	8	0.0	6.6	0.0	59.3
лавровый лист	0.04	0.04	0.0	0.0	0.0	0.1
соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		250	26.2	8.8	21.9	271.6

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.05	0.06	5.6	6.39	0.75	47.3	251	7.3	77.6	154	1.26	6.2	20.8
картофель	0.1	0.06	2.1	1.64	9.1	4.32	536	10	22.8	57.4	0.9	5.7	0.3
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.01	0	0.03	1.39	0.2	0.19	1	0.01	0	0.1
томатное пюре	0	0	10.5	0.08	0.91	0.67	48.7	1.5	3.5	5.3	0.15	0	0.1
лук репчатый	0.01	0	0	0.06	0.58	0.44	20.9	3.9	1.8	7.3	0.1	0.4	0.1
морковь	0.01	0.01	285	0.19	0.47	3.79	39.4	5.6	7.9	11.4	0.14	1.2	0
петрушка (зелень)	0	0	21.4	0.02	2.25	0.97	24.9	8.1	2.8	3.1	0.06	0.2	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0
лавровый лист	0	0	0.07	0	0.01	0.01	0.16	0.28	0.04	0	0.01	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0.07	3.24	0.19	0.7	0.03	40	0
Выход:	0.17	0.13	325	8.39	14.1	352	923	40	117	241	2.7	53.7	21.4

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ;

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

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3.0	3.45	0.40	26	136	4	42	83	0.7	3.4	11.2
молоко	0.00	0.02	1.7	0.08	0.07	5	16	14	2	10	0.0	1.2	0.2
хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.0	0.16	0.00	35	7	2	1	5	0.1	0.3	0.5
сухари панировочные	0.01	0.01	0.0	0.29	0.00	34	13	2	3	9	0.2	0.0	1.8
масло подсолнечное	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	59	0	1	0	0	0.0	8.0	0.0
вода	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0.0	0.0	0.0
Выход:	0.05	0.06	4.7	3.98	0.47	158	172	22	48	108	1.0	12.8	13.8

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ;

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

54-24м-2020 (11 лет и старше)

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

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

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ;

Номер рецептуры: 54-25м-2020 (от 7 до 11 лет)

54-25м-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3.21	3.67	0.43	27.1	144	4.2	44.5	88.5	0.72	3.6	11.9
сметана	0	0.01	8.74	0.04	0.01	2.42	8.23	6.9	0.6	4.8	0.02	0.8	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0.03	0	0.06	2.73	0.4	0.4	2	0.03	0.0	0.1
лук репчатый	0	0	0	0.04	0.41	0.3	15.0	2.8	1.3	5.2	0.07	0.3	0
морковь	0.01	0.01	272.4	0.18	0.45	3.6	37.7	5.4	7.5	10.9	0.14	1.1	0
масло сливочное	0	0	7.05	0	0	0.1	0.22	0.2	0	0.3	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.05	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	215	0.05	2.36	0.14	0.5	0.02	29	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.04	0.05	291	3.96	1.3	248	208	22	54	112	1	35	12

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ

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

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

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
булгур	0,09	0,05	0,0	2,61	0,00	8	218	20	91	167	1,4	0,0	1,3
лук репчатый	0,00	0,00	0,0	0,04	0,40	0	15	3	1	5	0,1	0,3	0,0
морковь	0,01	0,01	180,0	0,12	0,30	2	25	4	5	7	0,1	0,8	0,0
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	2,9	3,33	0,39	25	131	4	40	80	0,7	3,2	10,8
масло подсолнечное	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	294	0	3	0	1	0,0	40,0	0,0
Выход:	0,13	0,09	182,9	6,10	1,1	330	388	33	138	260	2,2	44,3	12,2

Номер рецептуры: 54-26м-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
булгур	80	80	9.25	0.92	46.16	229.9
лук репчатый	15.6	12.5	0.16	0.02	0.93	4.6
морковь	23.4	18.8	0.2	0.0	1.2	5.8
куриная грудка (филе)	76.3	67.5	15.0	1.1	0.3	71.0
масло подсолнечное	10.0	10.0	0.0	8.8	0.0	79.1
соль поваренная йодированная	1.3	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Выход:		250	24.6	10.9	48.5	390.4

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
булгур	0.12	0.06	0	3.26	0	10.3	272	25	114	209	1.71	0	1.6
лук репчатый	0	0	0	0.05	0.5	0.4	18.2	3.4	1.5	6.3	0.09	0.4	0.1
морковь	0.01	0.01	225	0.15	0.4	3.0	31.1	4.5	6.2	9.0	0.1	0.9	0
куриная грудка (филе)	0.03	0.04	3.7	4.16	0.5	30.8	164	4.8	50.5	100	0.8	4.1	13.5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0.1	4.1	0.2	0.8	0.03	50	0
Выход:	0.16	0.11	229	7.62	1.4	412	485	41	173	325	2.8	55.4	15.2

Технология приготовления:

Булгур перебирают и промывают.

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

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

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

2.8 СОУСЫ**СОУС СМЕТАННЫЙ;**

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

54-1соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0,0	1,6	7,6
сметана	50,0	50,0	1,2	6,6	1,6	70,8
масло сливочное	2,5	2,5	0,0	1,8	0,0	16,5
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	55,0	55,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	1,5	8,4	3,2	94,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0	3	0	0,4	1,9	0,0	0,0	0,1
сметана	0,01	0,04	32,10	0,24	0,08	15	48	39	3,9	26,1	0,1	4,5	0,2
масло сливочное	0,00	0,00	9,80	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,04	41,90	0,26	0,08	24	51	39	4,3	28,4	0,1	5,7	0,3

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ;

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

54-2соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
лук репчатый	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
петрушка (корень)	3,4	3,0	0,0	0,0	0,3	1,4
лавровый лист	0,5	0,5	0,0	0,0	0,2	1,4
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	117,7	110,0	2,1	0,5	0,3	13,8
Выход:		100,0	2,7	4,2	4,3	66,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0	6	1	0,5	2,0	0,0	0,1	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,04	0,03	0,42	0	9	2	0,6	1,9	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,93	0,01	0,09	0	2	4	0,5	0,5	0,2	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	19,59	0,01	0,00	0	1	1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
бульон	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,00	20,56	0,12	0,67	10	22	8	2,3	9,0	0,3	1,4	0,3

Технология приготовления:

В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет.

В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 градусов Цельсия, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

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

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ;

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

54-Соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	2,5	2,5	0,0	0,0	2,3	9,1
лавровый лист	0,02	0,02	0,0	0,0	0,0	0,1
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
томатное пюре	20,0	20,0	0,7	0,0	2,1	11,3
лук репчатый	4,5	4,0	0,1	0,0	0,3	1,5
морковь	9,0	8,0	0,1	0,0	0,5	2,5
петрушка (корень)	2,3	2,0	0,0	0,0	0,2	0,9
масло сливочное	3,0	3,0	0,0	2,2	0,0	19,8
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0
бульон	107,0	100,0	1,9	0,4	0,3	12,6
Выход:		100,0	3,3	2,7	8,9	73,1

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лавровый лист	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0	5	1	0,7	3,7	0,1	0,1	0,3
томатное пюре	0,01	0,00	24,00	0,18	2,08	2	111	4	8,0	12,2	0,4	0,0	0,1
лук репчатый	0,00	0,00	0,00	0,02	0,16	0	6	1	0,5	2,0	0,0	0,1	0,0
морковь	0,00	0,00	96,00	0,06	0,16	1	13	2	2,6	3,8	0,1	0,4	0,0
петрушка (корень)	0,00	0,00	0,02	0,02	0,28	0	6	1	0,4	1,3	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,00	11,75	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9	0	0	0,0	0,0	0,0	1,2	0,0
бульон	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,00	131,8	0,33	2,68	12	142	9	12,2	23,6	0,5	1,8	0,4

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

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

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

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

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

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

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

54-4соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	5,0	5,0	0,5	0,1	3,2	15,3
сметана	100,0	100,0	2,4	13,2	3,3	141,7
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	5,0	5,0	0,0	3,6	0,0	32,9
Выход:		100,0	2,9	16,9	6,5	189,9

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

Технология приготовления:

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, добавляют соль и доводят до кипения повторно.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ

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

54-5соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	100,0	100,0	2,7	2,8	4,3	53,4
мука пшеничная высший сорт	8,0	8,0	0,8	0,1	5,1	24,4
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	8,0	8,0	0,0	5,8	0,1	52,7
Выход:		100,0	3,5	8,7	9,5	130,5

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38	121	106	12,2	78,3	0,1	9,0	1,8
мука пшеничная высший сорт	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0	8	1	1,1	6,0	0,1	0,1	0,4
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
масло сливочное	0,00	0,01	31,34	0,01	0,00	0	1	1	0,0	1,3	0,0	0,0	0,1
Выход:	0,04	0,13	44,54	0,73	0,52	127	130	109	13,4	85,8	0,2	21,1	2,3

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ

Номер рецептуры: 54-6соус-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-6соус-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука рисовая	6,0	6,0	0,4	0,0	4,4	19,5
молоко	75,0	75,0	2,0	2,1	3,2	40,0
масло сливочное	13,0	13,0	0,1	9,4	0,1	85,6
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	15,0	15,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100,0	2,5	11,5	7,7	145,1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука рисовая	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	1	2	1	1,6	6,2	0,1	0,0	0,8
молоко	0,02	0,09	9,90	0,48	0,39	29	91	79	9,1	58,7	0,1	6,8	1,3
масло сливочное	0,00	0,01	50,93	0,02	0,00	1	2	1	0,0	2,2	0,0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	0	1	0,1	0,2	0,0	12,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,10	60,83	0,65	0,39	118	95	83	10,8	67,3	0,2	18,8	2,2

Технология приготовления:

Муку пассируют на масле.

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС ШОКОЛАДНЫЙ

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

54-7соус-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
какао-порошок	0,0	0,0	0	0,5	0,0	1	125	11,3	37,0	57,0	1,9	0,0	0,0
молоко сгущенное с сахаром	0,0	0,1	13	0,7	0,2	45	138	123	13,5	86,7	0,1	3,2	1,2
сахар-песок	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	1	0,4	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
вода	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ванилин	0,0	0,0	0	0,0	0,0	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,0	0,2	13	1,2	0,2	46	264	135	50,4	144	2,0	3,2	1,2

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СИРОП ШОКОЛАДНЫЙ

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

54-8соус-2020 (11 лет и старше)

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

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

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС КЛЮКВЕННЫЙ

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

54-9соус-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
клюква	0	0	0	0,02	0,6	0	10	1	1,3	1	0,1	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0,02	0,6	0	11	2	1,3	3	0,1	0	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

СОУС ИЗ КУРАГИ

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

54-10соус-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
курага	11,8	11	0,5	0,0	5,1	22,8
сахар-песок	60	60	0,0	0,0	54,5	218
вода	40	40	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		100	0,5	0,0	59,6	240,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
курага	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0,2	0	0
сахар-песок	0,01	0,02	38,5	0,26	0,18	1	157	15	10,1	14	0,3	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,02	38,5	0,26	0,18	2	158	17	10,1	14	0,5	0	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

2.9 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ БЕЗ САХАРА

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

54-1гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	0,1	1,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С САХАРОМ

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

54-2гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ

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

54-3гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
лимон	8,0	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	195,0	195,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,0	6,7	27,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
лимон	0,00	0,00	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,00	0,01	0,38	0,10	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0,0	0,0

Технология приготовления:

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

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ

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

54-4гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,06	6,60	0,32	0,26	19,0	60,6	52,8	6,1	39,2	0,0	4,5	0,9
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
чай черный байховый	0,00	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,01	0,07	6,90	0,41	0,30	19,7	81,3	57,3	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ

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

54-5гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,36	25,4
облепиха	12,8	12,0	0,14	0,6	0,62	8,2
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,0	0,06	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,6	7,0	35,0

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0
облепиха	0	0	18	0,04	9,60	0,4	19,2	2,3	3,1	0,9	0,2	0,1	0,1
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	18,3	0,13	9,64	1,0	40,0	6,8	7	8,1	0,9	0,1	0,1

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ

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

54-6гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,36	25,4
смородина черная	12,8	12,0	0,11	0,04	0,80	4,0
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,04	0,06	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	7,2	30,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0
смородина черная	0	0	1,22	0,03	9,60	2,9	34,9	3,8	3,2	3,5	0,1	0,1	0,1
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	1,52	0,12	9,64	3,59	55,6	8,28	7,07	10,6	0,87	0,1	0,1

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И САХАРОМ

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

54-7гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,36	25,4
малина	12,8	12,0	0,09	0,05	0,91	4,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,04	0,06	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	7,3	31,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0
малина	0	0	2,38	0,06	1,20	0,9	22,3	4,2	2,3	3,9	0,1	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,68	0,15	1,24	1,58	43,1	8,70	6,13	11,0	0,86	0	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И САХАРОМ

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

54-8гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0
черника	0	0	0	0,03	0,48	0,6	5,1	1,7	0,6	1,4	0,1	1,3	0
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,30	0,12	0,52	1,22	25,8	6,17	4,46	8,5	0,8	1,3	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И САХАРОМ

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

54-9гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,36	25,4
брусника	12,8	12,0	0,08	0,05	0,90	4,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,04	0,06	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	7,3	31,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0
брусника	0	0	0,58	0,03	0,72	0,64	8,96	2,64	0,73	1,67	0,04	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,88	0,12	0,76	1,31	29,7	7,12	4,56	8,9	0,77	0	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ

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

54-10гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0
клюква	0	0	0	0,02	0,72	0,09	11,9	1,48	1,57	1,15	0,06	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,30	0,11	0,76	0,76	32,6	5,96	5,40	8,3	0,79	0	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МЕДОМ

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

54-11гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0	0,8	3,0	1,2	0,3	1,6	0,1	0,2	0
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,30	0,12	0,04	1,4	23,6	5,6	4,1	8,8	0,8	0,2	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

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

54-12гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,04	0,00	0,9	3,6	1,5	0,3	1,9	0,08	0,24	0
лимон	0	0	0,08	0,01	1,12	0,6	9,5	2,5	0,7	1,3	0,0	0,01	0,02
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0,14	1,16	2,12	33,6	8,3	4,9	10,4	0,83	0,25	0,02

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и лимоном.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И МЕДОМ

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

54-13гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0	0,76	3,0	1,23	0,26	1,57	0,07	0,2	0
облепиха	0	0,0	18,0	0,04	9,60	0,36	19,2	2,32	3,13	0,94	0,15	0,1	0,1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	18,3	0,16	9,64	1,74	42,8	7,91	7,22	9,69	0,93	0,3	0,1

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ

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

54-14гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0	0,76	2,99	1,23	0,26	1,57	0,07	0,2	0
смородина черная	0	0	1,22	0,03	9,6	2,92	34,9	3,80	3,24	3,45	0,14	0,1	0,1
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	1,5	0,15	9,64	4,3	58,4	9,39	7,33	12,2	0,92	0,3	0,1

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ

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

54-15гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0,00	0,76	2,99	1,23	0,26	1,57	0,07	0,2	0
малина	0	0	2,38	0,06	1,20	0,91	22,3	4,22	2,3	3,86	0,13	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,68	0,18	1,24	2,29	45,9	9,81	6,39	12,6	0,91	0,2	0

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И МЕДОМ

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

54-16гн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	10,0	10,0	0,08	0,0	7,31	29,5
черника	12,8	12,0	0,12	0,06	0,83	4,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,04	0,06	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,4	0,1	8,2	35,3

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0	0,76	2,99	1,23	0,26	1,57	0,07	0,20	0
черника	0	0	0	0,03	0,48	0,55	5,08	1,69	0,63	1,36	0,07	1,30	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0,15	0,52	1,93	28,7	7,28	4,72	10,1	0,85	1,5	0

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И МЕДОМ

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

54-17гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1,B2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0	0,76	2,99	1,23	0,26	1,57	0,07	0,2	0
брусника	0	0	0,58	0,03	0,72	0,64	8,96	2,64	0,73	1,67	0,04	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,88	0,15	0,76	2,02	32,5	8,23	4,82	10,4	0,82	0,2	0

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И МЕДОМ

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

54-18гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0	0,76	2,99	1,23	0,26	1,57	0,07	0,2	0
клюква	0	0	0	0,02	0,72	0,09	11,9	1,48	1,57	1,15	0,06	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0,14	0,76	1,47	35,4	7,07	5,66	9,9	0,84	0,2	0

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

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

54-19гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вишня	0	0	0,61	0,02	0,36	0,9	12,8	2,0	1,4	1,6	0	0,1	0
яблоко	0	0	0,18	0,01	0,24	1,2	13,8	0,8	0,5	0,6	0,1	0,1	0
малина	0	0	1,19	0,03	0,60	0,5	11,2	2,1	1,2	1,9	0,1	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,28	0,15	1,24	3,2	58,3	9,3	6,8	11,3	0,9	0,2	0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ

Номер рецептуры: 54-20гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-20гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
апельсин	14,7	10,0	0,08	0,02	0,74	3,4
груша	11,3	10,0	0,04	0,03	0,94	4,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,04	0,06	1,4
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	1,7	8,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
апельсин	0	0	0,48	0,02	2,4	0,99	16,4	2,99	1,13	2	0,03	0,2	0
груша	0	0	0,12	0,01	0,20	1,06	12,9	1,67	1,04	1,39	0,20	0,1	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,9	0,12	2,64	2,67	49,8	9,02	6,0	10,6	0,94	0,3	0

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.

Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют апельсины и груши.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушами.

КАКАО С МОЛОКОМ

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

54-21гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
какао-порошок	0,00	0,01	0,09	0,27	0,00	0,5	62,6	5,6	18,5	28,5	1,0	0,0	0,0
молоко	0,04	0,16	17,16	0,83	0,68	49,4	158	137	15,8	102	0,1	11,7	2,3
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,04	0,17	17,25	1,10	0,68	49,9	220	143	34,3	130	1,1	11,7	2,3

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ

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

54-22гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
какао-порошок	0,00	0,01	0,07	0,22	0,00	0,4	50,1	4,5	14,8	22,8	0,8	0,0	0,0
молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,12	10,72	0,55	0,15	37,5	115	103	11,2	72,4	0,1	2,7	1,0
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,02	0,13	10,79	0,77	0,15	38,0	165	107	26,0	95,2	0,9	2,7	1,0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

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

54-23гн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
кофейный напиток	0,00	0,01	0,09	0,27	0,00	0,5	62,6	5,6	18,5	28,5	1,0	0,0	0,0
молоко	0,03	0,12	13,20	0,64	0,52	38,0	121	106	12,2	78,3	0,1	9,0	1,8
сахар-песок	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
вода	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9,0	1,8

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

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

ЧАЙ ЗЕЛЕНый С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-24гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-24гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
чай зеленый листовый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,0
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,2	0,0	1,6	6,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай зеленый листовый	0	0,01	0	0,06	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0	0,06	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-25гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-25гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,2	0,0	1,5	7,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

ЧАЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-26гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-26гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
молоко	50,0	50,0	1,4	1,4	2,1	26,7
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	150,0	150,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	1,6	1,4	3,7	33,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
молоко	0,01	0,06	6,6	0,32	0,26	19,0	60,6	52,8	6,1	39,2	0	4,5	0,9
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,07	6,9	0,41	0,3	19,6	81,2	57,2	9,9	46,3	0,8	4,5	0,9

Технология приготовления:

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

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-27гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-27гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
лимон	7,5	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,0	1,8	8,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0,08	0,01	1,12	0,59	9,47	2,46	0,73	1,34	0,04	0,01	0,02
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0,10	1,16	1,21	30,1	6,82	4,56	8,52	0,75	0,01	0,02

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-28гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-28гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,46	5,8
облепиха	12,8	12,0	0,14	0,57	0,62	8,2
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,04	0,06	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,6	2,1	15,4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0	0	18	0,04	9,6	0,36	19,2	2,32	3,13	0,94	0,15	0,1	0,1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	18,3	0,13	9,64	0,98	39,8	6,68	6,96	8,12	0,86	0,1	0,1

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-29гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-29гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
смородина черная	12,8	12,0	0,1	0,0	0,8	4,0
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,6	2,1	15,4

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
смородина черная	0	0	1,22	0,03	9,6	2,92	34,9	3,8	3,24	3,45	0,14	0,1	0,1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	1,52	0,12	9,64	3,54	55,4	8,16	7,07	10,6	0,85	0,1	0,1

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-30гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-30гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
малина	12,8	12,0	0,1	0,1	0,9	4,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	2,4	11,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
малина	0	0	2,38	0,06	1,2	0,91	22,3	4,22	2,3	3,86	0,13	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,68	0,15	1,24	1,53	42,9	8,58	6,13	11	0,84	0	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-31гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-31гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,46	5,8
черника	12,8	12,0	0,12	0,06	0,83	4,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,04	0,06	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	2,4	11,6

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
черника	0	0	0	0,03	0,48	0,55	5,08	1,69	0,63	1,36	0,07	1,30	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0,12	0,52	1,17	25,7	6,05	4,46	8,54	0,78	1,3	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-32гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-32гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,46	5,8
брусника	12,8	12,0	0,08	0,05	0,9	4,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,04	0,06	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	2,4	11,6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0	0	0,58	0,03	0,72	0,64	8,96	2,64	0,73	1,67	0,04	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,88	0,12	0,76	1,26	29,5	7,00	4,56	8,85	0,75	0	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-33гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-33гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,46	5,8
клюква	12,8	12,0	0,06	0,02	0,4	2,0
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,04	0,06	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	1,9	9,2

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
клюква	0	0	0	0,02	0,72	0,09	11,9	1,48	1,57	1,15	0,06	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0,11	0,76	0,71	32,4	5,84	5,40	8,33	0,77	0	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-34гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-34гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5,0	5,0	0,0	0,0	1,5	5,8
яблоко	13,6	12,0	0,1	0,0	1,1	4,8
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,2	0,1	2,6	12,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яблоко	0	0	0,36	0,03	0,48	2,37	27,7	1,69	0,94	1,15	0,23	0,2	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,66	0,12	0,52	2,99	48,3	6,05	4,77	8,33	0,94	0,2	0

Технология приготовления:

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

Характеристика блюда на выходе: Вкус и запах - свойственные чаю с яблоком

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-35гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-35гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп малина на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	3,0	11,8
лимон	7,5	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,0	3,3	14,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0,08	0,01	1,12	0,59	9,47	2,46	0,73	1,34	0,04	0,01	0,02
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0,10	1,16	1,21	30,1	6,82	4,56	8,52	0,75	0,01	0,02

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-36гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-36гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп брусника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,3
лимон	7,5	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,0	2,6	11,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0,08	0,01	1,12	0,59	9,47	2,46	0,73	1,34	0,04	0,01	0,02
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0,10	1,16	1,21	30,1	6,82	4,56	8,52	0,75	0,01	0,02

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-37гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-37гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп облепиха на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,9	11,5
облепиха	12,8	12,0	0,14	0,57	0,62	8,2
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,6	3,6	21,1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп облепиха на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0	0	18	0,04	9,6	0,36	19,2	2,32	3,13	0,94	0,15	0,1	0,1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	18,3	0,13	9,64	0,98	39,8	6,68	6,96	8,12	0,86	0,1	0,1

Технология приготовления:

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-38гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-38гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп малина на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	3,0	11,8
малина	12,8	12,0	0,1	0,1	0,9	4,5
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	185,0	185,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	3,9	17,7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
малина	0	0	2,38	0,06	1,20	0,91	22,3	4,22	2,30	3,86	0,13	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	2,68	0,15	1,24	1,53	42,9	8,58	6,13	11	0,84	0	0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-39гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-39гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп черника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,1
черника	12,8	12,0	0,1	0,1	0,8	4,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	3,2	14,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп черника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
черника	0	0	0	0,03	0,48	0,55	5,08	1,69	0,63	1,36	0,07	1,3	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0,12	0,52	1,17	25,7	6,05	4,46	8,54	0,78	1,3	0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-40гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-40гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп брусника на фруктозе	5,0	5,0	0,0	0,0	2,3	9,3
брусника	12,8	12,0	0,1	0,1	0,9	4,4
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	3,3	15,1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0	0	0,58	0,03	0,72	0,64	8,96	2,64	0,73	1,67	0,04	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,88	0,12	0,76	1,26	29,5	7	4,56	8,85	0,75	0	0

Технология приготовления:

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-41гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-41гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп клюква на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	2,64	10,6
чай черный байховый	1,0	1,0	0,19	0,0	0,06	1,4
вода	200,0	200,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,2	0,0	2,7	12,0

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,3	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0

Технология приготовления:

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-42гн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-42гн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп клюква на сорбите	5,0	5,0	0,0	0,0	2,6	10,6
лимон	7,5	7,0	0,1	0,0	0,2	1,1
чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,0	0,1	1,4
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200	0,3	0,1	2,9	13,1

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лимон	0	0	0,08	0,01	1,12	0,59	9,47	2,46	0,73	1,34	0,04	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,30	0,09	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	0,38	0,1	1,16	1,21	30,1	6,82	4,56	8,52	0,75	0	0

Технология приготовления:

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

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

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

2.10. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

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

54-1хн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
смесь сухофруктов	0	0	15	0,05	0	0	0	49	2	4	0,1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0

Технология приготовления:

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

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

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ

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

54-2хн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0
курага	0,01	0,03	70,0	0,48	0,3	3	285	28	18	25	0,6	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,03	69,96	0,48	0,3	3	285	28	18	25	0,6	0	0

Технология приготовления:

Фрукты перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

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

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА

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

54-3хн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0
чернослив	0	0,02	1,50	0,34	0,3	2	179	18	22	18	0,7	0,1	0,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,02	1,50	0,34	0,3	2	179	18	22	18	0,7	0,1	0,1

Технология приготовления:

Фрукты перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

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

Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения.

Чернослив варят 10-20 минут.

Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают компотом.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА

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

54-4хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
изюм	20,4	20,0	0,4	0,1	12,0	50,4
вода	202,0	202,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	18,4	75,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
изюм	0,02	0,01	0,72	0,10	0	18	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,02	0,01	0,72	0,10	0,0	18	138	14	7	22	0,5	0,2	0,1

Технология приготовления:

Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.

Готовый компот разливают по стаканам.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ

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

54-5хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	20,0	18,0	0,1	0,0	1,7	7,8
яблоко	24,6	23,0	0,1	0,1	2,1	9,3
вода	180,0	180,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,1	10,2	42,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0	0	1,84	0,07	1,1	3	38	6	4	5	0,1	0,4	0
яблоко	0	0	0,69	0,06	0,9	5	53	3	2	2	0,4	0,5	0,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	2,53	0,13	2,0	7	91	9	6	7	0,5	0,8	0,1

Технология приготовления:

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают удаляют плодоножки, промывают.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар, лимонную кислоту и вишню, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды и яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ ВИШНИ

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

54-6хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	42,4	40,0	0,3	0,1	3,9	17,3
вода	162,0	162,0	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
Выход:		200,0	0,3	0,1	10,3	42,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вишня	0,01	0,01	4,08	0,16	2,4	6	85	13	9	10	0,2	0,8	0
вода	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	4,08	0,16	2,5	6	85	13	9	10	0,2	0,8	0

Технология приготовления:

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

Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.

В подготовленный горячий сироп погружают плоды и доводят до кипения, процеживают.

Компот охлаждают. Разливают по стаканам и раскладывают ягоды.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневый.

КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ

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

54-7хн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0,07	24,0	7	87	10	8	9	0,3	0,3	0,3
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	3,06	0,07	24,0	7	87	10	8	9	0,4	0,3	0,3

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ

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

54-8хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
малина	21,4	20,0	0,2	0,1	1,5	7,4
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,1	7,9	32,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
малина	0	0,01	3,96	0,10	2,0	2	37	7	4	6	0,2	0,1	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	3,96	0,10	2,0	2	37	7	4	6	0,2	0,1	0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ

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

54-9хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
облепиха	21,4	20,0	0,2	1,0	1,0	13,6
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	1,0	7,4	39,0

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0	0,01	30	0,06	16	1	32	4	5	2	0,2	0,2	0,2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	30	0,06	16	1	32	4	5	2	0,3	0,2	0,2

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ

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

54-10хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
черника	21,4	20,0	0,2	0,1	1,4	7,3
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,1	7,8	32,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
черника	0	0	0	0,05	0,8	1	8	3	1	2	0,1	2,2	0
вода	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0,05	0,8	1	9	3	1	2	0,1	2,2	0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ

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

54-11хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
брусника	21,4	20,0	0,1	0,1	1,5	7,3
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,1	0,1	7,9	32,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0	0	0,96	0,05	1,2	1	15	4	1	3	0,1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,96	0,05	1,2	1	15	5	1	3	0,1	0	0

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ

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

54-12хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
клюква	21,4	20,0	0,1	0,0	0,7	3,4
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,1	0,0	7,1	28,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
клюква	0	0	0	0,03	1,2	0	20	2	3	2	0,1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0,03	1,2	0	20	3	3	2	0,1	0	0

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

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

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА

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

54-13хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
шиповник (сухой)	21,4	20,0	0,6	0,2	8,8	39,9
вода	230,0	230,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,6	0,2	15,2	65,3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98,04	0,19	80,0	2	8	11	3	3	0,5	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,05	98,04	0,19	80,0	2	8	11	3	3	0,5	0	0

Технология приготовления:

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения. Охлаждают разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ С МЁДОМ

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

54-14хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	10,0	10,0	0,1	0,0	7,3	29,5
смородина черная	32,1	30,0	0,3	0,1	2,0	10,0
вода	165,0	165,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	9,3	39,5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0	1	3	1	0	2	0,1	0,2	0
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0,07	24,0	7	87	10	8	9	0,3	0,3	0,3
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	3,06	0,10	24,0	8	90	11	8	10	0,4	0,5	0,3

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют мед, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий смородиновый; запах: смородиновый.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ С МЁДОМ

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

54-15хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	10,0	10,0	0,1	0,0	7,3	29,5
малина	21,4	20,0	0,2	0,1	1,5	7,4
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	8,8	36,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0	1	3	1	0	2	0,1	0,2	0
малина	0	0,01	3,96	0,10	2,0	2	37	7	4	6	0,2	0,1	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	3,96	0,13	2,0	2	40	8	4	8	0,3	0,3	0

Технология приготовления:

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий, малиновый; запах: малиновый.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ С МЁДОМ

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

54-16хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	10,0	10,0	0,1	0,0	7,3	29,5
облепиха	21,4	20,0	0,2	1,0	1,0	13,6
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	1,0	8,3	43,1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0	1	3	1	0	2	0,1	0,2	0
облепиха	0	0,01	30,00	0,06	16,0	1	32	4	5	2	0,2	0,2	0,2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	30,0	0,09	16,0	1	35	5	5	3	0,3	0,4	0,2

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий облепиховый; запах: облепиховый.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ С МЁДОМ

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

54-17хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	10,0	10,0	0,1	0,0	7,3	29,5
черника	21,4	20,0	0,2	0,1	1,4	7,3
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,3	0,1	8,7	36,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0	1	3	1	0	2	0,1	0,2	0
черника	0	0	0	0,05	0,8	1	8	3	1	2	0,1	2,2	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0,08	0,8	2	11	4	1	4	0,2	2,4	0

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий черничный; запах: черничный.

КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ С МЁДОМ

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

54-18хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	10,0	10,0	0,1	0,0	7,3	29,5
брусника	21,4	20,0	0,1	0,1	1,5	7,3
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,1	8,8	36,8

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0,0	1	3	1	0	2	0,1	0,2	0
брусника	0	0	0,96	0,05	1,2	1	15	4	1	3	0,1	0,0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,96	0,08	1,2	2	18	6	1	4	0,1	0,2	0

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий брусничный; запах: брусничный.

КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С МЁДОМ

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

54-19хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мед пчелиный	10,0	10,0	0,1	0,0	7,3	29,5
клюква	21,4	20,0	0,1	0,0	0,7	3,4
вода	203,0	203,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,2	0,0	8,0	32,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мед пчелиный	0	0	0	0,03	0,0	1	3	1	0	2	0,1	0,2	0
клюква	0	0	0	0,03	1,2	0	20	2	3	2	0,1	0	0
вода	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0,06	1,2	1	23	4	3	3	0,2	0,2	0

Технология приготовления:

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

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Компот охлаждают.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет: темный, насыщенный; вкус: кисло-сладкий; запах: клюквы.

КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

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

54-20хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
апельсин	73,5	50,0	0,4	0,1	3,7	17,2
вода	160,0	160,0	0,0	0,0	0,0	0,0
кислота лимонная	0,02	0,02	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,4	0,1	14,4	59,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	0
апельсин	0,01	0,01	2,40	0,08	12,0	5	82	15	6	10	0,1	1,0	0,2
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0,03	0,02	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	2,40	0,08	12,0	5	83	17	6	14	0,2	1,0	0,2

Технология приготовления:

Апельсины моют, очищают от кожицы. Удаляют семена, протирают, отжимают сок.

Из цедры и оставшейся после отжима мякоти плодов готовят отвар, цедру и мякоть заливают закипевшей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, процеживают.

К процеженному отвару добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, разведенный в охлажденной кипяченой воде (1 часть крахмала на 5 частей отвара), добавляют отжатый сок, лимонную кислоту и вновь доводят до кипения. Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

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

КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ

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

54-21хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	10,0	10,0	0,0	0,0	9,1	36,3
брусника	21,4	20,0	0,1	0,1	1,5	7,3
вода	190,0	190,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		200,0	0,1	0,1	14,9	60,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,03	0	0
брусника	0	0	0,96	0,05	1,2	1	15	4	1	3	0,1	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0,96	0,05	1,2	1	16	7	1	7	0,1	0	0

Технология приготовления:

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

Ягоды заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют

отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах: брусничный.

КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ

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

54-22хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6,0	6,0	0,0	0,0	4,3	17,1
сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0,0	6,4	25,4
вишня	25,4	24,0	0,2	0,0	2,3	10,4
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		200	0,2	0	13	52,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0	1	2	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0	0
вишня	0,01	0,01	2,45	0,10	1,4	4	51	8	5	6	0,1	0,48	0,02
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	2,45	0,1	1,4	4	52	10	5,43	10	0,12	0,48	0,02

Технология приготовления:

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

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

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

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

КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ

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

54-23хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
смородина черная	25,7	24	0,2	0,1	1,6	8
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		200	0,2	0,1	12,3	50,5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0	0	0	0	0,0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0,0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0
смородина черная	0,01	0,01	2,45	0,06	19,2	5,8	70	7,6	6,47	6,9	0,27	0,24	0,23
вода	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	2,45	0,06	19,2	6,2	71	9,8	6,47	11	0,29	0,24	0,23

Технология приготовления:

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

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

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

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

КИСЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ

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

54-24хн-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
облепиха	25,7	24	0,3	1,1	1,2	16,3
вода	180	180	0	0	0	0
Выход:		200	0,3	1,1	11,9	58,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0	0	0	0	0,0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0,0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0
облепиха	0,01	0,01	36	0,08	19,2	0,7	38	4,7	6,26	1,9	0,29	0,26	0,2
вода	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	36	0,08	19,2	1,1	39	6,9	6,26	5,9	0,31	0,26	0,2

Технология приготовления:

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

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

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

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

КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ

Номер рецептуры: 54-25хн-2020 (от 7 до 11 лет)

54-25хн-2020 (11 лет и старше)

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

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
крахмал картофельный	0	0	0	0	0,0	0,3	0,8	2,1	0	4	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0,0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0
клюква	0	0	0	0,03	1,2	0,2	20	2,5	2,61	1,9	0,1	0,01	0,02
вода	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0	0	0,03	1,2	0,5	21	4,8	2,61	5,9	0,13	0,01	0,02

Технология приготовления:

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

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

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Характеристика блюда на выходе:

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

КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-26хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-26хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
яблоко	45,2	40	0,2	0,1	3,6	16,1
вода	172	172	0	0	0	0
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0,1
Выход:		200	0,2	0,1	5,1	22

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
яблоко	0,01	0,01	1,2	0,1	1,6	7,9	92	5,6	3,13	3,8	0,77	0,8	0,11
вода	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,1	0	0,3	0,2	0,03	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,01	1,2	0,1	1,7	7,9	93	5,9	3,16	3,9	0,77	0,8	0,11

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. Яблочные ломтики заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, и варят 2-3 мин. Охлаждают разливают в стакан, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный, яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОПОМ ШИПОВНИКА НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-27хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-27хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп шиповник на сорбите	5	5	0	0	3,6	14,6
шиповник (сухой)	21,4	20	0,6	0,2	8,8	39,9
вода	230	230	0	0	0	0
Выход:		200	0,6	0,2	12,4	54,5

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп шиповник на сорбите	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98	0,19	80,0	1,7	8,3	11	2,96	3	0,52	0	0
вода	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,01	0,05	98	0,19	80	1,7	8,3	11	2,96	3	0,52	0	0

Технология приготовления:

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают. Охлаждают разливают в стаканы, порционно добавляют сироп.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-28хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-28хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
облепиха	21,4	20	0,2	1	1	13,6
вода	201,5	201,5	0	0	0	0
Выход:		200	0,2	1	2,5	19,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
облепиха	0	0,01	30	0,06	16,0	0,6	32	3,9	5,22	1,6	0,24	0,22	0,17
вода	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,01	30	0,06	16,0	0,6	32	3,9	5,22	1,6	0,24	0,22	0,17

Технология приготовления:

Подготовленные ягоды (свежие и свежемороженые) промывают кипяченной водой через дуршлаг, протирают и отжимают сок. Ягоду заливают горячей водой, варят 5-8 минут и процеживают. Отвар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. При отпуске сироп кладут в каждую порцию. Напиток можно подавать как в охлажденном, так и в горячем виде.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД С СИРОПОМ СТЕВИИ (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА)

Номер рецептуры: 54-29хн-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с СД

54-29хн-2020 (11 лет и старше) – для детей с СД

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3
малина	21,2	20	0,2	0,1	1,5	7,4
смородина черная	21,4	20	0,2	0,1	1,3	6,7
вода	150	150	0	0	0	0
Выход:		200	0,5	0,3	5,8	27,2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сироп на стевии	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
брусника	0	0	0,96	0,05	1,2	1,1	15	4,4	1,22	2,8	0,07	0	0
малина	0	0,01	3,96	0,1	2,0	1,5	37	7	3,83	6,4	0,21	0,06	0,04
смородина черная	0	0,01	2,04	0,05	16,0	4,9	58	6,3	5,39	5,7	0,23	0,2	0,19
вода	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0	0,02	6,96	0,2	19,2	7,4	110	18	10,4	15	0,51	0,26	0,23

Технология приготовления:

Ягоды (свежие и свежемороженые) тщательно промыть, ошпарить, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. При отпуске в стакан кладут ягоды, сироп и заливают отваром.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

2.11 МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ

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

54-1в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	13.3	13.3	1.4	0.2	8.5	40.7
творог	33.3	33.3	5.6	2.6	1.6	52.6
яйцо куриное	1.9	1.7	0.2	0.2	0	2.4
масло сливочное	13.3	13.3	0.1	9.7	0.1	87.8
сахар-песок	6.7	6.7	0	0	6.1	24.2
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
масса полуфабриката		68.6				
Выход:		50	7.3	12.7	16.3	207.7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.02	0	0	0.13	0	0.3	13.5	2.11	1.86	9.97	0.14	0.2	0.7
творог	0.01	0.07	10	0.11	0.07	10.4	31	48.1	6.67	63.8	0.12	3	8.8
яйцо куриное	0	0.01	2.7	0.05	0	1.76	2.01	0.84	0.18	2.89	0.04	0.35	0.47
масло сливочное	0	0.01	52.2	0.02	0	0.71	1.66	1.41	0	2.2	0.02	0	0.12
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.05	0.17	0.12	0	0	0.02	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88.3	0.02	0.97	0.06	0.2	0.01	12	0
Выход:	0.0	0.1	65	0.3	0.1	101	48	53.6	8.8	79.1	0.4	15.6	10

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Масло сливочное взбивают с сахарным песком до однородной пышной массы. Затем добавляют протертый творог, массу перемешивают, всыпают муку. Тесто замешивают в течение 1-2 минут. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 7-8 мм и формируют двумя разными формочками различного диаметра круглые сочни. Первый слой изделия (большого диаметра) смазывают яйцом, накладывают сверху второй. Сверху делают углубление и заполняют сахарным песком. Выпекают при температуре 220-230 градусов.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид готового изделия: круглой формы, посыпано сахарным песком, золотистого цвета. Вкус приятный сладкий, без посторонних привкусов и запахов. Консистенция мягкая.

КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ

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

54-2в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	2.2	2	0.2	0.2	0	2.8
молоко	4	4	0.1	0.1	0.2	2.1
мука пшеничная высший сорт	22.5	22.5	2.3	0.3	14.3	68.8
сахар-песок	11.3	11.3	0	0	10.3	41.2
масло сливочное	5.3	5.3	0	3.9	0	35.1
ванилин	0.01	0.01	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0.3	0.3	0	0	0	0
масса полуфабриката		45.4				
Выход:		40	2.6	4.5	24.8	150.0

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0	0.01	3.1	0.06	0	2.04	2.32	0.97	0.21	3.34	0.04	0.4	0.54
молоко	0	0	0.5	0.03	0.02	1.52	4.85	4.22	0.49	3.13	0	0.36	0.07
мука пшеничная высший сорт	0.03	0.01	0	0.22	0	0.51	22.8	3.57	3.14	16.9	0.24	0.34	1.19
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.09	0.28	0.20	0	0	0.03	0	0
масло сливочное	0	0	20.9	0.01	0	0.28	0.66	0.56	0	0.88	0.01	0	0.05
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	62.4	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.0	0.0	25	0.3	0.0	67	31	9.5	3.8	24.2	0.3	1.1	2

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлитель и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто 1-4 минут. Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200-220 градусов в течение 10-12 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделия круглой формы с узорчатой поверхностью, края с зубчиками. Цвет светло-желтый.

КЕКС «ЗДОРОВЬЕ»

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

54-3в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	12.2	12.2	1.2	0.1	7.8	37.3
цукаты	8.2	7.7	0	0	5.7	22.8
яйцо куриное	11.4	10.4	1.2	1.1	0.1	14.7
масло подсолнечное	9.9	9.9	0	8.7	0	78.2
сахар-песок	13.3	13.3	0	0	12.1	48.3
сыворотка молочная	2	2	0	0	0.1	0.4
крахмал картофельный	3.1	3.1	0	0	2.2	8.8
соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	6.2	6.2	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0.4	0.4	0	0	0	0
масса полуфабриката		65.3				
Выход:		50	2.4	9.9	28.0	210.5

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.01	0	0	0.12	0	0.28	12.4	1.93	1.7	9.13	0.13	0.18	0.64
цукаты	0	0	0.05	0	0	5.72	0	1.22	0.27	0.33	0.01	0	0.04
яйцо куриное	0.01	0.04	16.22	0.3	0	10.6	12.1	5.03	1.09	17.4	0.23	2.08	2.81
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.17	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.10	0.33	0.23	0	0	0.03	0	0
сыворотка молочная	0	0	0.02	0.01	0	0.74	2.4	1.83	0.18	1.37	0	0	0.03
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0.14	0.39	1.09	0	2.08	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	44.1	0.01	0.49	0.03	0.1	0	6	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	79	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.04	16	0.43	0	141	27.6	11.8	3.3	30.6	0.4	8.3	3.5

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Сахар соединяют с яйцом и взбивают до увеличения в объеме в 2.5-3 раза. В сбитуемую массу добавляют воду, сыворотку и взбивают. Подготовленную муку, крахмал, сахар, разрыхлитель, соль смешивают, добавляют во взбитую смесь. Затем небольшими дозами вводят масло подсолнечное, добавляют мелко нарезанные фруктовые цукаты. Готовое тесто делят на шарики их размещают на лист или распределяют по формочкам и выпекают при температуре 170-180 С в течение 20-25 мин в пароконвектомате (иди в духовом шкафу).

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякши плотный; цвет – желтый; вкус – сладкий; запах свежесдобитого теста, приятный.

КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ»

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

54-4в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	16	16	1.6	0.2	10.2	48.9
яйцо куриное	7.3	6.7	0.8	0.7	0	9.4
изюм	9.5	9.3	0.2	0	5.6	23.5
масло сливочное	11.7	11.7	0.1	8.5	0.1	76.9
сахар-песок	12	12	0	0	10.9	43.6
пудра рафинадная	0.5	0.5	0	0	0.5	1.9
соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0.1	0.1	0	0	0	0
масса полуфабриката		56.4				
Выход:		50	2.7	9.4	27.3	204.2

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0	0.15	0	0.36	16.2	2.53	2.23	12	0.17	0.24	0.84
яйцо куриное	0	0.02	10.4	0.19	0	6.79	7.75	3.23	0.7	11.1	0.15	1.33	1.8
изюм	0.01	0.01	0.3	0.04	0	8.3	64.3	6.57	3.41	10.5	0.24	0.07	0.05
масло сливочное	0	0.01	45.7	0.02	0	0.62	1.45	1.23	0	1.93	0.02	0	0.1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.09	0.3	0.21	0	0	0.03	0	0
пудра рафинадная	0	0	0	0	0	0	0.01	0.01	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	14.7	0	0.16	0.01	0.03	0	2	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	10.4	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.03	0.05	56.5	0.4	0	41.3	90	13.9	6.4	35.5	0.6	3.6	3

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 мин, добавляют сахар и взбивают еще 5-7 минут, постепенно вливая яйца. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, эссенцию, соду и соль, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто. Тесто раскладывают на листе или в специальные формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205-215 градусов в течение 25-30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – сладкий; запах свежесдобитого теста, приятный.

КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»

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

54-5в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
яйцо куриное	3.7	3.3	0.4	0.3	0	4.7
мука пшеничная высший сорт	19.3	19.3	2	0.2	12.3	59
пудра рафинадная	0.7	0.7	0	0	0.6	2.4
сахар-песок	11	11	0	0	10	40
творог	16.7	16.7	2.8	1.3	0.8	26.3
масло сливочное	10	10	0.1	7.3	0.1	65.9
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	0
масса полуфабриката		61				
Выход:		50	5.3	9.1	23.8	198.3

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.эquiv)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
яйцо куриное	0	0.01	5.2	0.1	0	3.39	3.87	1.61	0.35	5.56	0.07	0.67	0.9
мука пшеничная высший сорт	0.02	0.01	0	0.19	0	0.44	19.6	3.06	2.69	14.5	0.2	0.29	1.02
пудра рафинадная	0	0	0	0	0	0.01	0.02	0.02	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.08	0.27	0.19	0	0	0.03	0	0
творог	0	0.04	5	0.05	0.03	5.19	15.5	24.1	3.34	31.9	0.06	1.5	4.4
масло сливочное	0	0.01	39.2	0.02	0	0.53	1.25	1.06	0	1.65	0.02	0	0.09
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	6.24	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.07	49.4	0.36	0.03	15.9	40.5	30	6.4	53.6	0.38	2.46	6.4

Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло и сахар взбивают в течение 10-15 минут, добавляют творог и взбивают до получения однородной массы. Затем добавляют яйца, соду, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3-5 минут. Тесто раскладывают на лист или в подготовленные формы и выпекают при температуре 160-185 С в течение 55-60 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – сладкий; запах свежесдобитого теста, приятный.

КЕКС РИСОВЫЙ С ГРУШЕЙ

Номер рецептуры: 54-6в-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-6в-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
груша	16.9	15.0	0.1	0	1.4	6.2
мука рисовая	15	15	1	0.1	10.9	48.7
крахмал картофельный	5.4	5.4	0	0	3.8	15.4
сахар-песок	5.4	5.4	0	0	4.9	19.6
масло подсолнечное	5.4	5.4	0	4.7	0	42.7
соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0	0	0	0
вода	15	15	0	0	0	0
натрий двууглекислый	3	3	0	0	0	0
масса полуфабриката		64.3				
Выход:		60	1.1	4.8	21.0	132.6

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
груша	0	0	0.18	0.01	0.3	1.6	19.3	2.51	1.57	2.09	0.3	0.15	0.01
мука рисовая	0.01	0	0	0.38	0	2.51	6.22	2.64	3.92	15.5	0.17	0	1.99
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0.25	0.67	1.9	0	3.62	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.04	0.13	0.1	0	0	0.01	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.09	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	29.4	0.01	0.32	0.02	0.07	0	4	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	624	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.01	0	0.18	0.39	0.3	658	26.3	7.47	5.51	21.4	0.48	4.2	2

Технология приготовления:

Груши очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими кубиками.

Рисовую муку просеивают, добавляют крахмал, разрыхлитель и сахар. Тщательно перемешивают до равномерного распределения сухих компонентов. Добавляют растительное масло и еще раз перемешивают массу. Вливают воду и перемешивают до однородного теста средней густоты.

Добавляют мякоть груши.

Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 180 градусов в течение 55-60 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кекс прямоугольной или другой формы, поверхность выпуклая. Консистенция: мякиш плотный. Вкус: сладкий.

КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ

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

54-7в-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
куриная грудка (филе)	17.9	15.8	3.5	0.3	0.1	16.6
яблоко	31.8	29.7	0.1	0.1	2.7	12
тыква	32.6	28.9	0.3	0	1.2	5.9
яйцо куриное	13.8	13.8	1.7	1.4	0.1	19.6
кунжут	1.1	1.1	0.2	0.5	0.1	5.8
мука кокосовая	9.2	9.2	1.7	0.8	0.3	15.6
соль поваренная йодированная	0.6	0.6	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0.6	0.6	0	0	0	0
масса полуфабриката		99.7				
Выход:		60	7.5	3.1	4.5	75.5

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
куриная грудка (филе)	0.01	0.01	0.85	0.97	0.11	7.21	38.3	1.11	11.8	23.5	0.19	0.95	3.17
яблоко	0.01	0	0.89	0.07	1.19	5.87	68.6	4.19	2.33	2.85	0.57	0.59	0.08
тыква	0.01	0.01	43.3	0.12	0.92	0.88	48.9	6.35	3.51	6.27	0.1	0.29	0.08
яйцо куриное	0.01	0.05	21.6	0.4	0	14.1	16.1	6.7	1.45	23.1	0.3	2.77	3.74
кунжут	0.01	0	0	0.1	0	0.66	4.74	14.9	5.40	7.2	0.16	0.08	0.35
мука кокосовая	0	0.01	0	0.04	0.06	2.6	41.6	2.11	7.23	16.5	0.27	0	1.5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	171	0.04	1.88	0.11	0.38	0.01	23.2	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	121	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.05	0.08	66.6	1.7	2.3	323	218	37.3	31.9	79.9	1.6	27.9	8.9

Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.

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

Характеристика блюда на выходе:

Запах свежесвыпеченного теста, курицы.

БУЛОЧКА МАКОВАЯ

Номер рецептуры: 54-8в-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

54-8в-2020 (11 лет и старше) – для детей с целиакией

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
творог	17.6	17.6	3	1.4	0.8	27.8
яблоко	12.7	11.2	0	0	1	4.5
мука рисовая	12.8	12.8	0.9	0.1	9.3	41.5
яйцо куриное	10.6	9.6	1.1	1	0.1	13.6
мак	2.4	2.4	0.4	1	0.3	11.9
сахар-песок	11.2	11.2	0	0	10.2	40.7
сметана	4.8	4.8	0.1	0.6	0.2	6.8
соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0	0	0	0
натрий двууглекислый	0.4	0.4	0	0	0	0
масса полуфабриката		70.3				
Выход:		60	5.5	4.1	21.9	146.8

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
творог	0.01	0.04	5.28	0.06	0.04	5.48	16.4	25.4	3.52	33.7	0.06	1.58	4.65
яблоко	0	0	0.34	0.03	0.45	2.21	25.8	1.58	0.88	1.07	0.21	0.22	0.03
мука рисовая	0.01	0	0	0.33	0	2.14	5.31	2.25	3.34	13.3	0.14	0	1.7
яйцо куриное	0	0.03	14.98	0.28	0	9.78	11.2	4.65	1	16	0.21	1.92	2.59
мак	0	0	0	0	0	0.35	11.7	35.2	9.23	18.9	0.21	0.15	0.29
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.09	0.28	0.2	0	0	0.03	0	0
сметана	0	0	3.08	0.02	0.01	1.46	4.62	3.72	0.38	2.51	0.01	0.43	0.02
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88.3	0.02	0.97	0.06	0.2	0.01	12	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	83.2	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0.02	0.07	23.7	0.7	0.5	193	75.3	74	18.4	85.6	0.88	16.3	9.3

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт.

Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Перетертый творог соединяют с яйцами, сметаной, маком, разрыхлителем и тщательно перемешивают.

Затем в массу добавляют яблочное пюре, перемешивают.

Всыпают рисовую муку и перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на противень в форме шариков со швом вниз. Выпекают в пароконвектомате (или духовом шкафу) 15 минут при температуре 180 градусов.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – форма правильная в соответствии с технологией; консистенция – мякиш хорошо пропечен, не липкий, не влажный на ощупь, пористость равномерная; вкус и запах приятные.

БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ

Номер рецептуры: 54-9в-2020 (от 7 до 11 лет)

54-9в-2020 (11 лет и старше)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал)
	брутто	нетто				
мука пшеничная высший сорт	49	49	5	0,6	31,2	149,6
масло сливочное	1,5	1,5	0	1,1	0	9,9
масло подсолнечное	0,2	0,2	0	0,2	0	1,9
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
дрожжи прессованные	1,5	1,5	0,2	0	0,1	1,5
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	24	24	0	0	0	0
масса полуфабриката		79,9				
Выход:		60	5,2	1,9	34,0	173,8

Продукты	Витамины (B1, B2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
мука пшеничная высший сорт	0,06	0,02	0	0,47	0	1,12	49,6	7,76	6,82	36,7	0,51	0,73	2,59
масло сливочное	0	0	5,9	0	0	0,08	0,19	0,16	0	0,25	0	0	0,01
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,02	0,07	0,05	0	0	0,01	0	0
дрожжи прессованные	0,01	0,01	0	0,17	0	0,24	7,35	0,36	0,67	5,22	0,04	0,06	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	206	0,05	2,27	0,13	0,46	0,02	28	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,07	0,03	6	0,64	0	207	57	10,6	7,6	42,6	0,6	28,8	2,6

Технология приготовления:

Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные маслом листы на расстоянии 10 мм один от другого и ставят в теплое место для расстойки на 40-50 мин.

Выпекают в увлажненной камере 21-23 мин при температуре 170-200 градусов Цельсия.

Характеристика блюда на выходе:

Форма круглая, без притисков, с гладкой поверхностью. Мякиш хорошо пропечен, пористый. Цвет от золотистого до светло-коричневого. Вкус и запах свойственные свежеспекечному изделию из дрожжевого теста.

1. Меню для детей 7-11 лет

1.1. Основное меню

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	525	13,6	15,7	68	467,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	27,2	27,2	82	680,6
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
54-7соус-2020	Соус шоколадный	30	1,6	1,4	12,6	69,7
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	330	24,5	15,4	43	409,2
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	26,1	24,9	35,8	470,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2535	97,8	88,2	270,2	2263,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	18,1	19,8	53,1	463,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	24,2	26,3	95,8	717,9
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	320	9,9	15	44,2	351,2
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	560	32	37,3	62,6	714,7
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2600	91,8	103,6	302,5	2511,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9
54-13гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	570	11,7	14,3	72,7	466,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-14хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	815	34,5	32,8	101,8	840,4
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	22,8	9,3	60,1	414,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2545	88,9	80,6	288,6	2235,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	18,5	13,9	89,1	553,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	765	30,4	24,5	91,4	707,5
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	5,8	1,9	67	308,2
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	23	19,9	38,7	424,9
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2435	87,6	68,5	338,4	2317,8
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4
54-6гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	10,9	11,8	70,3	430,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8

54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	31,5	37,2	72,3	749,8
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	260	11,5	9,5	43,3	304,2
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	28,4	19,8	47,5	482,2
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2500	90,3	83,5	267	2180,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	24,4	27,1	52,9	552,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	30,4	26,5	99,1	757,3
	Полдник					
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	Итого за Полдник	250	6,2	6,5	49,3	280,1
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-5гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	18,5	16,6	60,4	465,2
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2480	85,9	81,9	303,5	2295
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					

54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	500	30,2	18	86,8	628,8
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-24хн-2020	Кисель из ягод	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	40,5	26,9	93,3	777,6
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	250	3,1	9,9	60,9	344,9
	Ужин					
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	550	28,9	17,1	70,2	550,4
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2470	113,3	78,1	364,2	2611,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,6	37,5	288
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	15,5	16,8	74,5	511,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4

	Итого за Обед	815	35,4	26,3	109,8	818,7
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	310	10,1	9,5	41,2	290,7
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-28гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,6	32,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	23	9,3	62,2	424
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2595	93	67,1	323,9	2272,6
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	18,1	19,9	53,3	464,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	26,3	24,7	100,1	728,9
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	10,5	10,9	41,7	306,4
	Ужин					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	23,7	24	48,8	506,2
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2490	85,4	84,7	272,5	2194,2
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3

54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	525	13,6	15,6	67,8	466
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-9хн-2020	Компот из ягод	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	815	27,9	29	79,8	690,7
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
Пром.	Молоко сгущ. с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	330	25,1	16,6	47,1	437,7
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	26,6	17	46,3	443,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2580	99,2	83,2	295,6	2325,7
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	540	28,8	17	79,4	585,6
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	815	37,4	22,7	103,1	765,7

	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	250	7,9	12,6	49,2	342,2
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	29,6	27,7	41,5	533,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2515	113,6	88,3	325,6	2551,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,3	10,8	44,5	308,6
54-5гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	510	11,2	11,9	68,7	426,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-19хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	765	26,4	28,3	74,3	657,4
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	8,5	15,8	36,7	322,6
	Ужин					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-9гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Ужин	525	19,5	23,2	68,9	563,1
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2450	74,6	84,4	284,8	2197,5
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7

	Итого за Завтрак	550	18,1	19,8	53,1	463,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	36	34,7	97,1	845,6
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	330	11,6	7	47,5	299,3
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	540	29,1	20,8	70,8	587,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2590	101,6	87,5	297,1	2383,8
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	540	33,1	21,2	83,6	657,8
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	770	27,6	33	85,5	749,6
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	Итого за Полдник	250	7,2	5,1	50,9	277,9
	Ужин					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3

54-13гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Ужин	510	25,7	13,4	39,7	381,8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2470	99,4	77,7	301,9	2304,1
	Средние показатели за период	2518,2	94,5	82,7	302,6	2351,7

Энергетическая и биологическая ценность основного меню

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	2351,7 ккал	100,1	2350
Витамин С	155,7 мг	259,5	60,0
Витамин В1	1,3 мг	108,3	1,2
Витамин В2	2,1 мг	150,0	1,4
Витамин А	987,0 рет. экв.	141,0	700,0
Кальций	1122,1 мг	100,9	1100,0
Фосфор	1610,3 мг	146,4	1100,0
Магний	441,4 мг	176,5	250,0
Железо	21,5 мг	179,2	12,0
Калий	1650,0 мг	150,0	1100,0
Йод	0,2 мг	200,0	0,1
Селен	0,08мг	266,7	0,03

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков
(основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Название продукта	ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30,0
сухари панировочные	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	20	1,4
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	114	8,1
крупа манная	-	-	-	15	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	44	3,2
крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	100	7,1
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	3,6
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
морковь	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	118	8,4
джем фруктовый	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	30	-	-	30	160	11,4
банан	-	130	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	520	37,1
лимон	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	15	1,1
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	70	-	70	-	-	350	25,0
яблоко	-	-	130	-	130	-	-	130	-	-	130	-	-	130	650	46,4
клюква	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	21	1,5
облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	26	1,8
смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26	1,8
изюм	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,5
молоко	100	58	100	73	106	54	50	234	58	100	-	106	58	130	1226	87,6
творог	-	-	-	56	-	-	140	-	-	-	140	-	-	140	475	33,9
сыр российский	16	-	-	-	-	35	-	-	-	16	-	-	-	-	66	4,7
сметана	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	20	1,4
масло сливочное	10	12	10	8	10	11	5	10	12	10	5	10	12	5	128	9,2
яйцо куриное	-	102	-	7	-	94	4	-	102	-	4	-	102	4	419	29,9
сахар-песок	10	7	3	13	10	7	17	10	7	10	10	10	7	17	137	9,8
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	20	1,4
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	12	0,9
какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	10	0,7
соль йодированная	1	0,5	1	0,4	1	0,4	0,4	1	0,5	1	0,4	1	0,5	0,4	10	0,7
ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	0,01	-	-	0,01	0,03	0

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню второго завтраков
(основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Название продукта	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	-	450	32,1
напиток тыквенный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	14,3
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок фруктовый и мякотью	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок фруктовый осветленный	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	60	60	74	69	60	60	74	69	60	74	69	74	60	60	925	66,1
сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	8	-	8	8	8	-	-	58	4,2
мука пшеничная в/с	1	-	3	1	6	1	-	1	-	3	3	1	4	3	27	1,9
крупа рисовая	4	54	-	-	-	-	-	-	54	-	-	4	54	-	170	12,1
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	69	-	-	-	138	9,9
горох	-	-	-	16	-	-	75	-	16	-	-	-	-	-	107	7,6
макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	51	-	-	-	-	-	51	153	10,9
картофель	270	23	142	142	183	23	80	116	73	206	80	157	116	-	1609	114,9
огурец соленый	15	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	60	4,3
томат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90	-	-	90	6,5
свекла	-	40	15	-	-	40	-	-	-	40	95	-	-	-	230	16,4
репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	60	4,3
петрушка (корень)	-	5	4	3	1	2	-	3	7	2	2	-	3	2	30	2,1
перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	90	-	271	19,4
огурец	-	-	-	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	-	181	12,9
морковь	10	99	25	50	10	95	6	20	96	17	6	40	10	78	562	40,1
лук репчатый	10	24	30	35	10	12	6	23	24	12	9	25	13	12	244	17,4
капуста белокочанная	-	20	-	163	70	20	-	125	-	20	-	38	-	70	525	37,5
томатное пюре	-	13	12	-	1	6	-	2	7	16	-	-	2	1	61	4,3
смородина черная	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	2,3
облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	21	-	-	-	-	47	3,4
клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	1,5
брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	64	4,6
яблоко	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	27	81	5,8
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	25	-	-	-	-	-	68	4,8
чернослив	-	-	-	27	-	21	-	27	-	-	-	-	-	-	75	5,4
курага	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	64	4,6
говядина 1 кат.	-	-	99	-	-	73	73	26	-	73	-	73	26	73	515	36,8
печень говяжья	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	5,6
куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	63	-	-	63	-	-	-	190	13,6
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	34	-	-	-	34	-	94	-	255	18,2
молоко	24	-	17	13	24	-	32	13	-	41	28	17	-	-	210	15,0
сыр	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	11	0,8
сметана	37	10	-	23	57	30	-	25	-	10	-	33	47	30	301	21,5
масло сливочное	8	7	14	1	12	8	15	8	7	14	14	6	12	8	133	9,5
масло подсолнечное	11	18	8	18	11	4	-	10	18	4	6	8	7	12	135	9,7
яйцо куриное	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	5	0,4
сахар-песок	7	14	1	9	10	11	7	9	9	10	7	-	10	7	112	8,0
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,4
крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	-	6	-	30	2,1
соль йодированная	2,1	1,3	1,4	1,3	1,1	1	1	1,5	1,3	1	1,3	1	1,3	1,2	18	1,3
лавровый лист	0,04	0,04	0,05	0,04	0,04	0,04	0,02	0,04	0,04	0,05	0,29	0,04	0,04	0,04	0,8	0,1
кислота лимонная	-	0,2	-	0,1	-	0,4	-	0,1	-	0,2	-	-	-	-	1	0,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдников (основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ПОЛДНИК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
мука пшеничная в/с	7	12	13	49	41	-	12	23	41	7	13	16	49	-	282	20,1
крупа манная	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	15	1,0
мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	70	-	210	15,0
изюм	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10	0,7
цукаты	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	16	1,2
Сок фруктовый с мякотью	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
молоко	-	-	200	-	-	200	-	4	200	-	-	200	-	-	804	57,4
молоко сгущ. с сах.	14	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	44	3,1
варенец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	14,3
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	800	57,1
кефир	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сыворожка молочная	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4	0,3
творог	90	-	33	-	-	-	-	-	-	90	33	-	-	-	247	17,6
сметана	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	7	0,5
масло сливочное	1	-	13	2	5	-	-	5	5	1	13	12	2	-	59	4,2
масло подсолнечное	-	10	-	0	-	-	10	-	-	-	-	-	0	-	20	1,4
яйцо куриное	4	11	2	-	4	-	11	2	4	4	2	7	-	-	52	3,7
пудра рафинадная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,04
сахар-песок	16	13	7	3	7	-	13	11	7	10	7	12	3	-	109	7,8
зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	100	7,1
какао-порошок	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,2
дрожжи прессованные	-	-	-	2	1	-	-	-	1	-	-	-	2	-	5	0,3
крахмал картофельный	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	6	0,4
соль йодированная	0,2	0,2	0,3	1	1	-	0,2	-	1	0,2	0,3	0,1	1	-	5	0,3
ванилин	0,02	-	-	-	0,03	-	-	0,01	0,03	0,01	-	-	-	-	0,1	0,01
натрий двууглекислый	-	0,4	-	-	-	-	0,4	0,3	-	-	-	0,05	-	-	1	0,08

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню ужинов (основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	30	30	30	30	30	30	60	30	30	30	30	45	60	30	495	35,4
сухари панировочные	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	9	0,6
мука пшеничная в/с	2	1	-	-	1	-	3	-	-	1	2	-	-	1	10	0,7
булгур	-	-	64	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	128	9,1
крупа рисовая	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	54	-	-	109	7,8
картофель	-	239	-	151	132	-	239	-	151	132	-	26	239	132	1440	102,9
огурец соленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	30	2,1
томат	-	-	90	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	23	204	14,6
свекла	-	83	-	-	-	-	-	-	75	-	-	15	-	-	173	12,4
петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	0,1
петрушка (зелень)	-	-	-	-	4	-	5	-	-	4	-	-	5	4	21	1,5

перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	181	12,9
огурец	90	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	204	14,6
морковь	7	-	19	-	85	25	-	19	-	34	7	35	10	24	263	18,8
лук репчатый	13	-	13	17	14	10	2	13	17	24	13	25	10	14	187	13,4
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	37	2,6
капуста белокочанная	191	-	-	-	-	-	-	-	-	125	191	-	125	-	632	45,1
томатное пюре	8	-	-	7	7	-	-	-	7	7	8	-	-	7	50	3,6
смородина черная	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	26	1,8
малина	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,2
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	13	0,9
яблоко	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27	1,9
лимон	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	15	1,1
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	9	0,6
чернослив	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	0,7
изюм	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,6
говядина 1 кат.	121	127	-	114	-	73	-	-	114	-	121	73	-	-	742	53,0
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	117	-	233	16,6
куриная грудка (филе)	-	-	61	-	94	-	-	61	-	94	-	-	-	94	403	28,8
молоко	50	130	-	-	130	-	-	-	-	50	130	-	-	-	490	35,0
сметана	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	1,8
масло сливочное	10	11	-	7	-	8	13	-	7	-	10	8	10	-	83	5,9
масло подсолнечное	1	5	8	-	14	-	-	8	5	14	1	8	8	11	81	5,8
яйцо куриное	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	11	25	1,8
сахар-песок	11	7	7	-	7	7	-	7	7	9	11	7	9	-	90	6,4
мед пчелиный	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	30	2,1
чай черный байховый	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	11	0,8
какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	15	1,1
соль йодированная	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1,0
лавровый лист	0,1	-	-	0,03	0,03	-	0,3	-	0,03	0,03	0,1	-	-	0,03	0,6	0,04
кислота лимонная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,1	-	0,2	0,01

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов (основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ВТОРОЙ УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
кефир	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню (основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	СУТКИ														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	120	120	134	129	120	120	164	129	120	134	129	149	150	120	1840	131,4
сухари панировочные	-	3	8	12	-	-	17	8	-	8	14	8	3	5	87	6,2
мука	10	14	16	50	48	1	15	24	41	10	17	17	53	4	319	22,8

пшеничная в/с																
горох	-	-	-	16	-	-	75	-	16	-	-	-	-	-	107	7,6
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	69	-	-	-	138	9,9
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	114	8,1
крупа манная	7	-	-	15	-	-	10	-	-	7	10	-	-	10	59	4,2
крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	100	7,1
крупа рисовая	4	54	-	-	-	54	-	-	54	-	-	58	54	-	279	19,9
булгур	-	-	64	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	128	9,1
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	3,6
макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	51	-	-	-	-	-	51	153	10,9
картофель	270	263	142	293	315	23	319	116	223	338	80	182	355	132	3049	217,8
петрушка (зелень)	-	-	-	-	4	-	5	-	-	4	-	-	5	4	21	1,5
петрушка (корень)	-	5	4	3	1	2	2	3	7	2	2	-	3	2	31	2,2
репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	60	4,3
свекла	-	123	15	-	-	40	-	-	75	40	95	15	-	-	403	28,8
томат	-	-	90	-	-	90	-	-	-	-	-	90	-	23	294	21,0
огурец соленый	15	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	45	-	-	90	6,4
перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	90	-	90	-	452	32,3
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
томатное пюре	8	13	12	7	8	6	-	2	14	23	8	-	2	8	111	7,9
капуста белокочанная	191	20	-	163	70	20	-	125	-	145	191	38	125	70	1157	82,6
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	37	2,6
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
лук репчатый	23	24	42	52	24	22	9	35	41	37	22	50	23	26	431	30,8
морковь	17	99	43	168	95	120	6	39	96	51	13	75	20	102	942	67,3
огурец	90	-	-	90	-	-	90	-	-	90	-	-	-	23	385	27,5
клюква	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	21	-	-	43	3,1
малина	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,2
облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	21	-	13	-	13	98	7,0
смородина черная	-	-	32	-	13	-	13	-	-	-	13	-	-	-	71	5,0
брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	13	21	-	77	5,5
яблоко	-	27	130	-	157	-	-	130	27	-	130	-	-	157	758	54,2
мандарин	70	70	-	70	-	-	70	70	-	70	-	70	70	-	560	40,0
джем фруктовый	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	30	-	-	30	160	11,4
банан	-	130	-	150	-	130	150	-	130	-	150	-	130	-	970	69,3
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	25	-	-	-	-	-	68	4,8
лимон	8	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	8	-	30	2,1
чернослив	-	10	-	27	-	21	-	27	-	-	-	-	-	-	85	6,1
курага	21	-	-	-	-	-	-	-	9	-	21	-	-	21	73	5,2
изюм	-	-	10	-	-	-	-	-	8	-	-	20	-	-	38	2,7
цукаты	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	16	1,2
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок фруктовый с мякотью	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	-	1000	71,4
сок фруктовый осветленный	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
напиток тыквенный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	14,3
говядина 1 кат.	121	127	99	114	-	146	73	26	114	73	121	146	26	73	1257	89,8
печень говяжья	78	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	117	-	311	22,2
куриная	-	-	61	63	94	-	-	124	-	94	63	-	-	94	593	42,4

грудка (филе)																	
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	34	-	-	-	34	-	94	-	255	18,2	
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2	
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7	
молоко сгущ.с сах.	14	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	44	3,1	
молоко	174	188	317	86	260	254	82	251	258	191	158	323	58	130	2730	195,0	
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1	
сыворотка молочная	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4	0,3	
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1	
кефир	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	42,9	
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	800	57,1	
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6	
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	200	-	800	57,1	
творог	90	-	33	56	-	-	140	-	-	90	173	-	-	140	721	51,5	
сыр	16	-	-	-	6	35	-	-	-	16	-	-	6	-	77	5,5	
сметана	40	35	-	27	57	30	5	25	-	13	5	33	47	35	352	25,1	
масло сливочное	29	30	37	17	27	27	33	23	30	25	43	36	35	13	403	28,8	
масло подсолнечное	11	33	16	18	25	4	10	18	23	18	7	16	15	23	237	16,9	
яйцо куриное	4	117	4	7	4	94	20	4	106	4	6	7	108	16	500	35,7	
сахар-песок	44	41	18	25	34	25	37	38	30	40	34	29	29	24	448	32,0	
пудра рафинадная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,04	
зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	100	7,1	
мед пчелиный	-	-	20	10	-	-	10	-	-	-	10	10	-	10	70	5,0	
чай черный байховый	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	23	1,6	
какао-порошок	3	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	28	2,0	
дрожжи прессованные	-	-	-	2	1	-	-	-	1	-	-	-	2	-	5	0,3	
крахмал картофельный	-	9	-	-	6	-	9	-	6	-	-	-	6	-	36	2,6	
соль йодированная	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	45	3,2	
лавровый лист	0,1	0,04	0,1	0,1	0,1	0,04	0,3	0,04	0,1	0,1	0,4	0,04	0,04	0,1	1,4	0,1	
ванилин	0,02	-	-	-	0,03	-	0,01	0,01	0,03	0,01	0,01	-	-	0,01	0,13	0,01	
кислота лимонная	-	0,2	-	0,1	-	0,4	-	0,1	-	0,3	-	-	0,1	-	1,2	0,09	
натрий двууглекислый	-	0,38	-	-	-	-	0,38	0,3	-	-	-	0,05	-	-	1,1	0,08	

1.2. Меню для организации питания детей с сахарным диабетом

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3	3,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	525	13,6	15,7	68	467,1	5,7
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	2,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4	2,8
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	1,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	770	27,2	27,2	82	680,6	6,8
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3	1,9
54-7соус-2020	Соус шоколадный	30	1,6	1,4	12,6	69,7	1,1
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	330	24,5	15,4	43	409,2	3,6
	Ужин						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1	1,1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	510	26,1	24,9	35,8	470,6	3,0
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	2535	97,8	88,2	270,2	2263,7	22,5
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	550	18,1	19,8	53,1	463,2	4,4
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,8

	со сметаной						
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	3,0
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	770	24,2	26,3	95,8	717,9	8,0
	Полдник						
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5	2,3
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
	Итого за Полдник	320	9,9	15	44,2	351,2	3,7
	Ужин						
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85	0,9
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3	2,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	560	32	37,3	62,6	714,7	5,2
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2600	91,8	103,6	302,5	2511,4	25,2
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	3,3
54-13гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,6	8	39,1	0,7
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	570	11,7	14,3	72,7	466,4	6,1
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	0,4
54-14хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6	0,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	815	34,5	32,8	101,8	840,4	8,5
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2	2,1
	Ужин						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	3,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	510	22,8	9,3	60,1	414,9	5,0
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за день	2545	88,9	80,6	288,6	2235,5	24,1
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	14	11,9	27,3	272,4	2,3
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	3,0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,7
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	500	18,5	13,9	89,1	553,9	7,4
	Второй завтрак						
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1	3,7
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	1,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	765	30,4	24,5	91,4	707,5	7,6
	Полдник						
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	2,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	2,8
	Итого за Полдник	260	5,8	1,9	67	308,2	5,6
	Ужин						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9	1,4
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	510	23	19,9	38,7	424,9	3,2
	Второй ужин						
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за день	2435	87,6	68,5	338,4	2317,8	28,2
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4	3,2
54-6гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	0,6
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	560	10,9	11,8	70,3	430,7	5,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со	200	4,6	6,1	5,7	96,1	0,5

	сметаной						
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	770	31,5	37,2	72,3	749,8	6,0
	Полдник						
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188	2,7
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	260	11,5	9,5	43,3	304,2	3,6
	Ужин						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	1,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	510	28,4	19,8	47,5	482,2	4,0
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	2500	90,3	83,5	267	2180,1	22,3
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9	0,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	550	24,4	27,1	52,9	552,8	4,4
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7	1,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	3,0
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,2
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	770	30,4	26,5	99,1	757,3	8,3
	Полдник						
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7	3,3
	Итого за Полдник	250	6,2	6,5	49,3	280,1	4,1
	Ужин						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4	3,2
54-5гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	510	18,5	16,6	60,4	465,2	5,0
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8

	Итого за день	2480	85,9	81,9	303,5	2295	25,3
	Воскресенье, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3	2,1
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	3,0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,7
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	500	30,2	18	86,8	628,8	7,2
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1	3,7
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4	0,8
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	2,8
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	0,0
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-24хн-2020	Кисель из ягод	200	0,3	1,1	11,9	58,9	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	770	40,5	26,9	93,3	777,6	7,8
	Полдник						
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5	2,3
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	2,8
	Итого за Полдник	250	3,1	9,9	60,9	344,9	5,1
	Ужин						
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9	0,4
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6	2,7
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1	0,2
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Ужин	550	28,9	17,1	70,2	550,4	5,9
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за день	2470	113,3	78,1	364,2	2611,4	30,4
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	11,6	37,5	288	3,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1,0
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	560	15,5	16,8	74,5	511,6	6,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7

54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	815	35,4	26,3	109,8	818,7	9,2
	Полдник						
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150	2,1
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
	Итого за Полдник	310	10,1	9,5	41,2	290,7	3,4
	Ужин						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	3,2
54-28гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,6	32,4	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	510	23	9,3	62,2	424	5,2
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за день	2595	93	67,1	323,9	2272,6	27,0
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
Пром.	Горшечек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	550	18,1	19,9	53,3	464,3	4,4
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	3,0
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	770	26,3	24,7	100,1	728,9	8,3
	Полдник						
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188	2,7
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	260	10,5	10,9	41,7	306,4	3,5
	Ужин						
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,8	1,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9	1,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	510	23,7	24	48,8	506,2	4,1
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7

	Итого за день	2490	85,4	84,7	272,5	2194,2	22,7
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,3	10,7	44,2	302,3	3,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	525	13,6	15,6	67,8	466	5,7
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	2,8
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4	2,8
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	0,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	1,7
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	0,4
54-9хн-2020	Компот из ягод	200	0,2	1	7,4	39	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	815	27,9	29	79,8	690,7	6,7
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3	1,9
Пром.	Молоко сгущ. с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	1,4
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	330	25,1	16,6	47,1	437,7	3,9
	Ужин						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	1,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	510	26,6	17	46,3	443,9	3,9
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2580	99,2	83,2	295,6	2325,7	24,6
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3	2,1
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9	1,8
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35	0,7
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	540	28,8	17	79,4	585,6	6,6
	Второй завтрак						
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1	3,7
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,5
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4	0,8

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	3,0
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1	0,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	815	37,4	22,7	103,1	765,7	8,6
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4	2,8
	Итого за Полдник	250	7,9	12,6	49,2	342,2	4,1
	Ужин						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	21,9	22,9	13,3	347,1	1,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	510	29,6	27,7	41,5	533,6	3,5
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за день	2515	113,6	88,3	325,6	2551,2	27,1
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,3	10,8	44,5	308,6	3,7
54-5гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,6	7	35	0,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	510	11,2	11,9	68,7	426,8	5,7
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	1,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,6	13,6	134,2	1,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-19хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,2	0	8	32,9	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	765	26,4	28,3	74,3	657,4	6,2
	Полдник						
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2	2,3
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	8,5	15,8	36,7	322,6	3,1
	Ужин						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4	3,2
54-9гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2	0,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Ужин	525	19,5	23,2	68,9	563,1	5,7
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за день	2450	74,6	84,4	284,8	2197,5	23,7

	Суббота, 2 неделя							
	Завтрак							
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1	0,2	
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3	0,3	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5	
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3	2,4	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0	
	Итого за Завтрак	550	18,1	19,8	53,1	463,2	4,4	
	Второй завтрак							
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7	
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7	
	Обед							
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3	
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	1,2	
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	3,0	
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4	
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	1,2	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0	
	Итого за Обед	770	36	34,7	97,1	845,6	8,1	
	Полдник							
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	2,8	
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4	
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7	
	Итого за Полдник	330	11,6	7	47,5	299,3	4,0	
	Ужин							
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7	
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,9	11,9	32,1	327,6	2,7	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,6	
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0	
	Итого за Ужин	540	29,1	20,8	70,8	587,3	5,9	
	Второй ужин							
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7	
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7	
	Итого за день	2590	101,6	87,5	297,1	2383,8	24,8	
	Воскресенье, 2 неделя							
	Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,7	16	25	347,3	2,1	
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9	1,8	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	1,0	
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1	
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0	
	Итого за Завтрак	540	33,1	21,2	83,6	657,8	7,0	
	Второй завтрак							
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7	
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7	
	Обед							
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1	0,5	
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7	
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,2	
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	1,3	

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Обед	770	27,6	33	85,5	749,6	7,1
	Полдник						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7	3,3
	Итого за Полдник	250	7,2	5,1	50,9	277,9	4,2
	Ужин						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7	0,2
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	1,5
54-13гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,6	8	39,1	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	510	25,7	13,4	39,7	381,8	3,3
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2470	99,4	77,7	301,9	2304,1	25,2
	Средние показатели за период	2518	94,5	82,7	302,6	2351,7	25,2

Энергетическая и биологическая ценность меню для детей 7-11 лет

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	2351,7 ккал	100,2	2350
Витамин С	155,7 мг	259,5	60,0
Витамин В1	1,3 мг	108,3	1,2
Витамин В2	2,1 мг	150,0	1,4
Витамин А	987,0 рет. экв.	141,0	700,0
Кальций	1122,1 мг	102,0	1100,0
Фосфор	1610,3 мг	146,4	1100,0
Магний	441,4 мг	176,5	250,0
Железо	21,5 мг	179,2	12,0
Калий	1650,0 мг	150,0	1100,0
Йод	0,2 мг	200,0	0,1
Селен	0,08мг	266,7	0,03

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков
(Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Название продукта	ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30,0
сухари панировочные	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	20	1,4
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	114	8,1
крупа манная	-	-	-	15	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	44	3,2
крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	100	7,1
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	3,6
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
морковь	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	118	8,4
джем фруктовый	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	30	-	-	30	160	11,4
банан	-	130	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	520	37,1
лимон	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	15	1,1
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	70	-	70	-	-	350	25,0
яблоко	-	-	130	-	130	-	-	130	-	-	130	-	-	130	650	46,4
клюква	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	21	1,5
облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	26	1,8
смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26	1,8
изюм	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,5
молоко	100	58	100	73	106	54	50	234	58	100	-	106	58	130	1226	87,6
творог	-	-	-	56	-	-	140	-	-	-	140	-	-	140	475	33,9
сыр российский	16	-	-	-	-	35	-	-	-	16	-	-	-	-	66	4,7
сметана	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	20	1,4
масло сливочное	10	12	10	8	10	11	5	10	12	10	5	10	12	5	128	9,2
яйцо куриное	-	102	-	7	-	94	4	-	102	-	4	-	102	4	419	29,9
сахар-песок	10	7	3	13	10	7	17	10	7	10	10	10	7	17	137	9,8
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	20	1,4
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	12	0,9
какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	10	0,7
соль йодированная	1	0,5	1	0,4	1	0,4	0,4	1	0,5	1	0,4	1	0,5	0,4	10	0,7
ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	0,01	-	-	0,01	0,03	0

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню второго завтраков
(Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Название продукта	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	-	450	32,1
напиток тыквенный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	14,3
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок фруктовый и мякотью	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок фруктовый осветленный	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	60	60	74	69	60	60	74	69	60	74	69	74	60	60	925	66,1
сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	8	-	8	8	8	-	-	58	4,2
мука пшеничная в/с	1	-	3	1	6	1	-	1	-	3	3	1	4	3	27	1,9
крупа рисовая	4	54	-	-	-	-	-	-	54	-	-	4	54	-	170	12,1
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	69	-	-	-	138	9,9
горох	-	-	-	16	-	-	75	-	16	-	-	-	-	-	107	7,6
макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	51	-	-	-	-	-	51	153	10,9
картофель	270	23	142	142	183	23	80	116	73	206	80	157	116	-	1609	114,9
огурец соленый	15	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	60	4,3
томат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90	-	-	90	6,5
свекла	-	40	15	-	-	40	-	-	-	40	95	-	-	-	230	16,4
репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	60	4,3
петрушка (корень)	-	5	4	3	1	2	-	3	7	2	2	-	3	2	30	2,1
перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	90	-	271	19,4
огурец	-	-	-	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	-	181	12,9
морковь	10	99	25	50	10	95	6	20	96	17	6	40	10	78	562	40,1
лук репчатый	10	24	30	35	10	12	6	23	24	12	9	25	13	12	244	17,4
капуста белокочанная	-	20	-	163	70	20	-	125	-	20	-	38	-	70	525	37,5
томатное пюре	-	13	12	-	1	6	-	2	7	16	-	-	2	1	61	4,3
смородина черная	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	2,3
облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	21	-	-	-	-	47	3,4
клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	1,5
брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	64	4,6
яблоко	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	27	81	5,8
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	25	-	-	-	-	-	68	4,8
чернослив	-	-	-	27	-	21	-	27	-	-	-	-	-	-	75	5,4
курага	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	64	4,6
говядина 1 кат.	-	-	99	-	-	73	73	26	-	73	-	73	26	73	515	36,8
печень говяжья	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	5,6
куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	63	-	-	63	-	-	-	190	13,6
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	34	-	-	-	34	-	94	-	255	18,2
молоко	24	-	17	13	24	-	32	13	-	41	28	17	-	-	210	15,0
сыр	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	11	0,8
сметана	37	10	-	23	57	30	-	25	-	10	-	33	47	30	301	21,5
масло сливочное	8	7	14	1	12	8	15	8	7	14	14	6	12	8	133	9,5
масло подсолнечное	11	18	8	18	11	4	-	10	18	4	6	8	7	12	135	9,7
яйцо куриное	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	5	0,4
сахар-песок	7	14	1	9	10	11	7	9	9	10	7	-	10	7	112	8,0
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,4
крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	-	6	-	30	2,1
соль йодированная	2,1	1,3	1,4	1,3	1,1	1	1	1,5	1,3	1	1,3	1	1,3	1,2	18	1,3
лавровый лист	0,04	0,04	0,05	0,04	0,04	0,04	0,02	0,04	0,04	0,05	0,29	0,04	0,04	0,04	0,8	0,1
кислота лимонная	-	0,2	-	0,1	-	0,4	-	0,1	-	0,2	-	-	-	-	1	0,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдников (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ПОЛДНИК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
мука пшеничная в/с	7	12	13	49	41	-	12	23	41	7	13	16	49	-	282	20,1
крупа манная	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	15	1,0
мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	70	-	210	15,0
изюм	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10	0,7
цукаты	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	16	1,2
Сок фруктовый с мякотью	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
молоко	-	-	200	-	-	200	-	4	200	-	-	200	-	-	804	57,4
молоко сгущ. с сах.	14	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	44	3,1
варенец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	14,3
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	800	57,1
кефир	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сыворожка молочная	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4	0,3
творог	90	-	33	-	-	-	-	-	-	90	33	-	-	-	247	17,6
сметана	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	7	0,5
масло сливочное	1	-	13	2	5	-	-	5	5	1	13	12	2	-	59	4,2
масло подсолнечное	-	10	-	0	-	-	10	-	-	-	-	-	0	-	20	1,4
яйцо куриное	4	11	2	-	4	-	11	2	4	4	2	7	-	-	52	3,7
пудра рафинадная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,04
сахар-песок	16	13	7	3	7	-	13	11	7	10	7	12	3	-	109	7,8
зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	100	7,1
какао-порошок	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,2
дрожжи прессованные	-	-	-	2	1	-	-	-	1	-	-	-	2	-	5	0,3
крахмал картофельный	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	6	0,4
соль йодированная	0,2	0,2	0,3	1	1	-	0,2	-	1	0,2	0,3	0,1	1	-	5	0,3
ванилин	0,02	-	-	-	0,03	-	-	0,01	0,03	0,01	-	-	-	-	0,1	0,01
натрий двууглекислый	-	0,4	-	-	-	-	0,4	0,3	-	-	-	0,05	-	-	1	0,08

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню ужинов (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	30	30	30	30	30	30	60	30	30	30	30	45	60	30	495	35,4
сухари панировочные	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	9	0,6
мука пшеничная в/с	2	1	-	-	1	-	3	-	-	1	2	-	-	1	10	0,7
булгур	-	-	64	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	128	9,1
крупа рисовая	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	54	-	-	109	7,8
картофель	-	239	-	151	132	-	239	-	151	132	-	26	239	132	1440	102,9
огурец соленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	30	2,1
томат	-	-	90	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	23	204	14,6
свекла	-	83	-	-	-	-	-	-	75	-	-	15	-	-	173	12,4
петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	0,1
петрушка (зелень)	-	-	-	-	4	-	5	-	-	4	-	-	5	4	21	1,5

перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	181	12,9
огурец	90	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	204	14,6
морковь	7	-	19	-	85	25	-	19	-	34	7	35	10	24	263	18,8
лук репчатый	13	-	13	17	14	10	2	13	17	24	13	25	10	14	187	13,4
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	37	2,6
капуста белокочанная	191	-	-	-	-	-	-	-	-	125	191	-	125	-	632	45,1
томатное пюре	8	-	-	7	7	-	-	-	7	7	8	-	-	7	50	3,6
смородина черная	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	26	1,8
малина	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,2
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	13	0,9
яблоко	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27	1,9
лимон	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	15	1,1
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	9	0,6
чернослив	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	0,7
изюм	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,6
говядина 1 кат.	121	127	-	114	-	73	-	-	114	-	121	73	-	-	742	53,0
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	117	-	233	16,6
куриная грудка (филе)	-	-	61	-	94	-	-	61	-	94	-	-	-	94	403	28,8
молоко	50	130	-	-	130	-	-	-	-	50	130	-	-	-	490	35,0
сметана	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	1,8
масло сливочное	10	11	-	7	-	8	13	-	7	-	10	8	10	-	83	5,9
масло подсолнечное	1	5	8	-	14	-	-	8	5	14	1	8	8	11	81	5,8
яйцо куриное	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	11	25	1,8
сахар-песок	11	7	7	-	7	7	-	7	7	9	11	7	9	-	90	6,4
мед пчелиный	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	30	2,1
чай черный байховый	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	11	0,8
какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	15	1,1
соль йодированная	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1,0
лавровый лист	0,1	-	-	0,03	0,03	-	0,3	-	0,03	0,03	0,1	-	-	0,03	0,6	0,04
кислота лимонная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,1	-	0,2	0,01

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов
(Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Название продукта	ВТОРОЙ УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
кефир	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	СУТКИ														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	120	120	134	129	120	120	164	129	120	134	129	149	150	120	1840	131,4
сухари панировочные	-	3	8	12	-	-	17	8	-	8	14	8	3	5	87	6,2
мука	10	14	16	50	48	1	15	24	41	10	17	17	53	4	319	22,8

пшеничная в/с																
горох	-	-	-	16	-	-	75	-	16	-	-	-	-	-	107	7,6
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	69	-	-	-	138	9,9
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	114	8,1
крупа манная	7	-	-	15	-	-	10	-	-	7	10	-	-	10	59	4,2
крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	3,6
крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	100	7,1
крупа рисовая	4	54	-	-	-	54	-	-	54	-	-	58	54	-	279	19,9
булгур	-	-	64	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	128	9,1
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	3,6
макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	51	-	-	-	-	-	51	153	10,9
картофель	270	263	142	293	315	23	319	116	223	338	80	182	355	132	3049	217,8
петрушка (зелень)	-	-	-	-	4	-	5	-	-	4	-	-	5	4	21	1,5
петрушка (корень)	-	5	4	3	1	2	2	3	7	2	2	-	3	2	31	2,2
репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	60	4,3
свекла	-	123	15	-	-	40	-	-	75	40	95	15	-	-	403	28,8
томат	-	-	90	-	-	90	-	-	-	-	-	90	-	23	294	21,0
огурец соленый	15	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	45	-	-	90	6,4
перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	90	-	90	-	452	32,3
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
томатное пюре	8	13	12	7	8	6	-	2	14	23	8	-	2	8	111	7,9
капуста белокочанная	191	20	-	163	70	20	-	125	-	145	191	38	125	70	1157	82,6
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	37	2,6
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
лук репчатый	23	24	42	52	24	22	9	35	41	37	22	50	23	26	431	30,8
морковь	17	99	43	168	95	120	6	39	96	51	13	75	20	102	942	67,3
огурец	90	-	-	90	-	-	90	-	-	90	-	-	-	23	385	27,5
клюква	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	21	-	-	43	3,1
малина	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,2
облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	21	-	13	-	13	98	7,0
смородина черная	-	-	32	-	13	-	13	-	-	-	13	-	-	-	71	5,0
брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	13	21	-	77	5,5
яблоко	-	27	130	-	157	-	-	130	27	-	130	-	-	157	758	54,2
мандарин	70	70	-	70	-	-	70	70	-	70	-	70	70	-	560	40,0
джем фруктовый	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	30	-	-	30	160	11,4
банан	-	130	-	150	-	130	150	-	130	-	150	-	130	-	970	69,3
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	25	-	-	-	-	-	68	4,8
лимон	8	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	8	-	30	2,1
чернослив	-	10	-	27	-	21	-	27	-	-	-	-	-	-	85	6,1
курага	21	-	-	-	-	-	-	-	9	-	21	-	-	21	73	5,2
изюм	-	-	10	-	-	-	-	-	8	-	-	20	-	-	38	2,7
цукаты	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	16	1,2
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок фруктовый с мякотью	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	-	1000	71,4
сок фруктовый осветленный	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
напиток тыквенный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	14,3
говядина 1 кат.	121	127	99	114	-	146	73	26	114	73	121	146	26	73	1257	89,8
печень говяжья	78	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	117	-	311	22,2
куриная	-	-	61	63	94	-	-	124	-	94	63	-	-	94	593	42,4

грудка (филе)																	
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	34	-	-	-	34	-	94	-	255	18,2	
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2	
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7	
молоко сгущ.с сах.	14	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	44	3,1	
молоко	174	188	317	86	260	254	82	251	258	191	158	323	58	130	2730	195,0	
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1	
сыворотка молочная	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4	0,3	
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1	
кефир	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	42,9	
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	800	57,1	
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6	
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	200	-	800	57,1	
творог	90	-	33	56	-	-	140	-	-	90	173	-	-	140	721	51,5	
сыр	16	-	-	-	6	35	-	-	-	16	-	-	6	-	77	5,5	
сметана	40	35	-	27	57	30	5	25	-	13	5	33	47	35	352	25,1	
масло сливочное	29	30	37	17	27	27	33	23	30	25	43	36	35	13	403	28,8	
масло подсолнечное	11	33	16	18	25	4	10	18	23	18	7	16	15	23	237	16,9	
яйцо куриное	4	117	4	7	4	94	20	4	106	4	6	7	108	16	500	35,7	
сахар-песок	44	41	18	25	34	25	37	38	30	40	34	29	29	24	448	32,0	
пудра рафинадная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,04	
зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	100	7,1	
мед пчелиный	-	-	20	10	-	-	10	-	-	-	10	10	-	10	70	5,0	
чай черный байховый	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	23	1,6	
какао-порошок	3	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	28	2,0	
дрожжи прессованные	-	-	-	2	1	-	-	-	1	-	-	-	2	-	5	0,3	
крахмал картофельный	-	9	-	-	6	-	9	-	6	-	-	-	6	-	36	2,6	
соль йодированная	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	45	3,2	
лавровый лист	0,1	0,04	0,1	0,1	0,1	0,04	0,3	0,04	0,1	0,1	0,4	0,04	0,04	0,1	1,4	0,1	
ванилин	0,02	-	-	-	0,03	-	0,01	0,01	0,03	0,01	0,01	-	-	0,01	0,13	0,01	
кислота лимонная	-	0,2	-	0,1	-	0,4	-	0,1	-	0,3	-	-	0,1	-	1,2	0,09	
натрий двууглекислый	-	0,38	-	-	-	-	0,38	0,3	-	-	-	0,05	-	-	1,1	0,08	

1.3. Меню для организации питания детей с целиакией

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	525	13,9	17,5	68,4	486,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	750	16,8	45,8	66,7	747,1
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	260	11,4	9,1	29,9	247
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	550	24,1	46,5	34,3	650,9
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2485	72,6	123,9	240,7	2367,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	550	17,2	20,6	54	470,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7

Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	770	22,4	27,9	98	734,4
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	8,5	10	37,4	273,3
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	560	18,4	23,8	61,9	535,5
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2610	74,1	87,5	298,1	2277,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	26,6	195,4
54-13гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	560	9,1	9	60,3	359,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-14хн-2020	Компот из ягоды с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	800	25,6	33,6	97,4	795,2
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	13,3	9,5	13,8	193,9
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	570	37,3	10	58,2	471,2
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2590	92,1	67,3	258,1	2007
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3

Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	500	17	14	68,8	467,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	750	34,5	21,1	76,9	635
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	6,2	4,1	54,9	281,2
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	510	22,1	20,7	39,8	433,1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2420	89,7	68,2	292,6	2140,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшеница с курагой	210	8,8	11,7	42,1	308,7
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	570	10,7	13,5	75	464,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	760	19,6	18,9	91,4	615,3
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	260	7,9	9,9	32,1	248,8
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8

54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	520	26,5	53,8	39,5	748,8
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2510	72,7	101,3	271,6	2290,3
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,6	2,9	326,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	550	23,5	27,9	53,8	559,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	780	26,1	27,9	106,5	782,7
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	6,2	6,5	49,3	280,1
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-5гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	510	17,6	17,4	61,5	473,4
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2490	79,8	84,9	312,9	2335,5
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	500	17	14	68,8	467,9
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8

54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-24хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	755	42,1	28,6	83,5	760,5
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	8,1	3,1	37,4	209,9
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	530	15,2	28,4	52,4	525,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2445	92,3	82,4	294,5	2288
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	560	14,6	17,6	75,6	519,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-18г-2020	Макаронные безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	800	37,4	27,3	106,4	821,1
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	13	9,2	38,2	287,5
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-28гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,6	32,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	510	29,6	9,5	57,7	434,5
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2600	104	68,8	314,1	2290,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					

54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	550	17,2	20,7	54,2	471,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	770	24,5	26,3	102,3	745,4
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	6,9	11,3	30,5	251
	Ужин					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,4	4,3	13,3	97,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,2	322,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	510	22,8	24,8	49,9	514,4
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2490	78,2	88,3	265,5	2170,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	26,6	195,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	515	12,5	12,4	51,3	367,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-9хн-2020	Компот из ягоды	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	800	29,2	35,1	69,4	709,7
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	260	13,3	8,1	12,4	175,7
	Ужин					

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	560	27,6	20	67,6	560,3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2535	88,6	80,6	255,3	2100,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	540	14,3	11,3	64,7	417,1
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	7,4	6	9,5	121,4
54-18г-2020	Макаронные безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	780	24,7	29,4	98,6	757,2
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	6,2	4,1	54,9	281,2
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	520	26,8	45,8	37,7	670,4
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2500	81,9	98,9	308,3	2450
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23,9	178
54-5гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	515	10,5	13,3	49,2	358,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					

54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-19хн-2020	Компот из ягоды с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	780	29,7	30,3	59,4	629
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	6,9	11,3	30,5	251
	Ужин					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4
54-9гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	45	1,6	1,8	19,5	100,4
	Итого за Ужин	525	18,1	24,5	70,6	575,5
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2480	74,2	84,6	245,9	2041,2
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	237,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	550	17,2	20,6	54	470,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	80	1	0,1	3,9	20,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	760	26,9	20,1	99,4	687,2
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	330	13,9	8,2	17,9	201
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,5	15,1	3,5	184,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Ужин	520	14,9	30,6	51,2	539,4
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2560	79,7	84,7	251,1	2086,1

Воскресенье, 2 неделя						
Завтрак						
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	150	10,1	6,9	14,1	159,3
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Итого за Завтрак		560	20	17,2	80	554,8
Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
Итого за Второй завтрак		200	0,4	0	20,6	84
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	80	0,7	8,1	5,7	99
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-18г-2020	Макаронные безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,8	133,6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Итого за Обед		750	17,4	27,5	92,3	687,5
Полдник						
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Итого за Полдник		250	7,2	5,1	50,9	277,9
Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7
54-23г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-13гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
Итого за Ужин		525	37,6	14,1	57,8	507,8
Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
Итого за Второй ужин		200	5,4	5	21,6	153
Итого за день		2485	88	68,9	323,2	2265
Средние показатели за период		2514	83,4	85	280,9	2222,2

Энергетическая и биологическая ценность меню

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	2222,2 ккал	94,6	2350
Витамин С	160,4 мг	267,3	60,0
Витамин В1	1,2 мг	100,0	1,2
Витамин В2	1,8 мг	128,6	1,4
Витамин А	937,2 рет. экв.	133,9	700,0
Кальций	1093,8 мг	90,3	1100,0
Фосфор	1370,9 мг	124,6	1100,0
Магний	377,8 мг	151,1	250,0
Железо	16,4 мг	136,7	12,0
Калий	1650,0 мг	150,0	1100,0
Йод	0,1 мг	100,0	0,1
Селен	0,05мг	166,7	0,03

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	420	30,0
крупа гречневая ядрица	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	76	5,4
крупа рисовая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	15	1,1
крупа пшеничная	50	-	-	20	50	-	20	50	-	-	20	11	-	20	241	17,2
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
банан	-	130	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	520	37,1
лимон	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	15	1,1
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	70	-	70	-	-	350	25,0
яблоко	-	-	130	-	130	-	-	130	-	-	130	-	-	130	650	46,4
облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	26	1,8
смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26	1,8
изюм	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	0,7
курага	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	0,8
молоко сгущ. с сах.	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	30	-	-	50	180	12,9
молоко	104	58	96	50	104	54	50	234	58	96	-	102	58	130	1193	85,2
творог	-	-	-	40	-	-	40	-	-	-	40	-	-	40	160	11,4
сыр	16	-	-	-	-	35	-	-	-	16	-	16	-	-	81	5,8
масло сливочное	10	12	4	3	10	11	3	10	12	4	3	5	12	3	100	7,2
яйцо куриное	-	102	-	11	-	94	11	-	102	-	11	-	102	11	443	31,6
сахар-песок	10	7	3	7	10	7	7	10	7	10	-	10	7	7	102	7,3
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	20	1,4
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	12	0,9
какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	10	0,7
соль йодированная	1	0,5	1	0,3	1	0,4	0,3	1	0,5	1	0,3	1	0,5	0,3	9	0,7

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню второго завтраков (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	-	450	32,1
напиток тыквенный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	14,3
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок фруктовый и мякотью	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок фруктовый осветленный	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	840	60,0
мука рисовая	-	-	3	-	-	2	-	3	-	3	2	2	-	-	14	1,0
крупа рисовая	8	54	6	-	54	6	-	-	54	-	6	4	54	6	252	18,0
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	-	-	69	4,9
горох	-	-	-	16	-	-	75	-	16	-	-	-	-	-	107	7,6
макаронные изделия безглютеновые	-	-	52	-	-	-	-	52	-	-	52	-	-	52	208	14,9
картофель	30	23	142	73	29	23	80	116	73	206	80	87	116	29	1105	78,9
огурец соленый	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	45	3,2
томат	10	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	90	-	11	123	8,8
свекла	-	40	15	-	-	40	-	-	-	40	95	-	-	-	230	16,4
петрушка (корень)	-	5	3	3	4	1	-	3	7	1	-	-	6	-	29	2,1
петрушка (зелень)	2	-	-	3	2	-	-	3	-	-	-	-	-	2	11	0,8
перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	90	-	271	19,4
огурец	15	-	-	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	-	196	14,0
морковь	25	99	20	20	32	88	9	20	96	15	6	13	32	71	545	39,0
лук репчатый	33	24	35	23	17	18	9	25	24	13	14	13	25	13	284	20,3
капуста цветная	-	-	-	203	-	-	-	-	-	-	-	203	-	-	405	28,9
капуста белокочанная	193	20	-	125	49	20	-	125	-	20	-	-	-	49	601	42,9
томатное пюре	-	13	2	-	6	6	-	2	7	6	-	-	8	-	51	3,6
смородина черная	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	2,3
облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	21	-	-	-	-	47	3,4
клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	1,5
брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	64	4,6
яблоко	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	27	81	5,8
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	25	-	-	-	-	-	68	4,8
курага	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	64	4,6
чернослив	-	-	-	27	-	21	-	27	-	-	-	-	-	-	75	5,4
говядина 1 кат.	-	-	77	-	-	52	110	26	-	110	52	110	26	52	613	43,8
печень говяжья	46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	3,3
куриная грудка (филе)	-	-	-	98	-	-	-	98	-	-	-	-	-	-	195	13,9
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
горбуша (филе)	-	-	-	-	63	-	34	-	-	-	34	-	63	-	194	13,9
молоко	-	-	46	-	-	31	15	38	-	62	46	23	-	8	268	19,1
сметана	-	10	-	-	-	10	-	-	-	10	-	10	-	-	40	2,9
масло сливочное	18	7	7	-	7	11	10	7	7	13	9	4	7	-	105	7,5
масло подсолнечное	32	18	15	17	9	6	-	13	18	4	11	9	5	19	176	12,6
яйцо куриное	7	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	12	0,9
сахар-песок	7	14	-	9	12	11	7	9	9	9	7	-	12	7	113	8,1
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,4
крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	-	6	-	30	2,1
соль йодированная	2	1,3	1,7	1,4	1	1,2	1,2	1,7	1,3	1,4	1,5	1,3	1,2	1,4	20	1,4
лавровый лист	-	0,04	0,04	0,04	-	0,04	0,02	0,04	0,04	0,04	0,02	0,04	0,04	-	0,4	0,03
кислота лимонная	-	0,2	-	0,1	-	0,4	-	0,1	-	0,2	-	-	-	-	1	0,07

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдников (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ПОЛДНИК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
мука рисовая	13	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	-	-	-	51	3,7
мука кокосовая	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	-	-	9	-	37	2,6
кунжут	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	5	0,3
мак	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	10	0,7
тыква	-	-	33	-	-	-	33	-	-	33	-	-	33	-	130	9,3
груша	-	17	-	-	17	-	-	-	17	-	-	17	-	-	68	4,9
мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	70	-	210	15,0
яблоко	13	-	32	13	-	-	32	13	-	32	13	-	32	-	178	12,7
сок фруктовый с мякотью	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
куриная грудка (филе)	-	-	18	-	-	-	18	-	-	18	-	-	18	-	72	5,1
молоко	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	800	57,1
варенец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	14,3
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	800	57,1
кефир	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
творог	18	-	-	18	-	-	-	18	-	-	18	-	-	-	70	5,0
сметана	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	19	1,4
масло подсолнечное	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	22	1,5
яйцо куриное	11	-	14	11	-	-	14	11	-	14	11	-	14	-	98	7,0
сахар-песок	11	5	-	11	5	-	-	11	5	-	11	5	-	-	66	4,7
зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	100	7,1
крахмал картофельный	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	22	1,5
соль йодированная натрий двууглекислый	0,3	0,1	0,6	0,3	0,1	-	0,6	0,3	0,1	0,6	0,3	0,1	0,6	-	4	0,3
	0,4	3	0,6	0,4	3	-	0,6	0,4	3	0,6	0,4	3	0,6	-	16	1,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню ужинов (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	45	30	30	435	31,1
мука рисовая	2	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	8	0,6
крупа рисовая	-	5	-	-	-	54	-	45	-	5	-	54	-	-	164	11,7
фасоль	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	146	10,4
горох	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75	75	5,4
картофель	-	183	-	151	-	-	183	-	151	-	-	26	183	-	875	62,5
огурец соленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	30	2,1
томат	10	-	90	-	10	90	-	-	-	-	10	-	-	23	234	16,7
свекла	-	83	-	-	-	-	-	-	75	-	-	15	-	-	173	12,4
петрушка (зелень)	-	-	6	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3	12	0,9
перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	181	12,9
огурец	90	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	-	-	23	204	14,6
морковь	15	-	-	-	76	25	-	13	-	10	15	35	10	-	200	14,3
лук репчатый	13	8	3	17	13	10	20	8	17	18	13	25	30	3	197	14,0
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	37	2,6
капуста белокочанная	193	75	-	-	193	-	-	-	-	200	193	-	125	-	978	69,8

томатное пюре	-	-	-	7	-	-	-	11	7	-	-	-	-	-	24	1,7
смородина черная	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	26	1,8
малина	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,2
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	13	0,9
яблоко	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27	1,9
лимон	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	15	1,1
чернослив	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	0,7
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	9	0,6
изюм	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	0,6
говядина 1 кат.	110	45	-	114	110	73	-	-	114	45	110	73	-	-	794	56,7
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	46	-	-	-	-	-	46	-	92	6,6
куриная грудка (филе)	-	-	98	-	-	-	-	121	-	-	-	-	-	98	316	22,6
молоко	73	154	38	-	130	-	62	-	-	50	130	-	24	-	660	47,1
масло сливочное	4	10	7	7	-	8	31	-	7	3	-	8	25	5	113	8,1
масло подсолнечное	30	5	-	-	38	-	-	7	5	8	30	8	8	5	143	10,2
яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	7	11	25	1,8
сахар-песок	7	7	7	-	7	7	-	7	7	9	7	7	9	-	82	5,8
мед пчелиный	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	30	2,1
чай черный байховый	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	11	0,8
какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	15	1,1
соль йодированная	1	0,8	1	0,8	1,2	0,8	1,9	0,8	1,1	1,1	0,9	1	2	1,1	16	1,1
лавровый лист	-	-	-	0,03	-	-	-	-	0,03	-	-	-	-	-	0,06	0
кислота лимонная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,1	-	0,2	0,01

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ВТОРОЙ УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
кефир	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	СУТКИ														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	135	120	120	1695	121,1
мука кокосовая	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	-	-	9	-	37	2,6
мука рисовая	15	-	6	13	-	2	3	16	-	3	15	2	-	-	73	5,2
горох	-	-	-	16	-	-	75	-	16	-	-	-	-	75	182	13,0
мак	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	10	0,7
кунжут	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	5	0,3
фасоль	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	146	10,4
крупа гречневая ядрица	-	-	38	-	-	69	-	-	-	38	-	-	-	-	145	10,4
крупа рисовая	8	59	6	-	54	60	-	45	54	5	6	73	54	6	431	30,8
крупа пшеничная	50	-	-	20	50	-	20	50	-	-	20	11	-	20	241	17,2
макаронные изделия безглютеновые	-	-	52	-	-	-	-	52	-	-	52	-	-	52	208	14,9
картофель	30	206	142	223	29	23	263	116	223	206	80	113	299	29	1980	141,4
огурец соленый	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	45	-	-	75	5,4
томат	20	-	90	-	21	90	-	-	-	-	10	90	-	34	357	25,5
свекла	-	123	15	-	-	40	-	-	75	40	95	15	-	-	403	28,8
петрушка (корень)	-	5	3	3	4	1	-	3	7	1	-	-	6	-	29	2,1
петрушка (зелень)	2	-	6	3	2	-	-	3	-	3	-	-	-	5	23	1,6
перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	90	-	90	-	452	32,3
огурец	105	-	-	90	-	-	90	-	-	90	-	-	-	23	400	28,5
морковь	41	99	20	20	108	113	9	33	96	25	22	48	42	71	745	53,2
лук репчатый	45	32	38	40	30	28	29	34	41	30	27	38	55	15	480	34,3
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
капуста цветная	-	-	-	203	-	-	-	-	-	-	-	203	-	37	442	31,6
капуста белокочанная	385	95	-	125	242	20	-	125	-	220	193	-	125	49	1579	112,8
томатное пюре	-	13	2	7	6	6	-	13	14	6	-	-	8	-	75	5,3
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
тыква	-	-	33	-	-	-	33	-	-	33	-	-	33	-	130	9,3
смородина черная	-	-	32	-	13	-	13	-	-	-	13	-	-	-	71	5,0
облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	21	-	13	-	13	98	7,0
малина	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,2
клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	1,5
брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	13	21	-	77	5,5
яблоко	13	27	162	13	157	-	32	143	27	32	143	-	32	157	936	66,9
мандарин	70	70	-	70	-	-	70	70	-	70	-	70	70	-	560	40,0
лимон	8	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	8	-	30	2,1
груша	-	17	-	-	17	-	-	-	17	-	-	17	-	-	68	4,9
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	25	-	-	-	-	-	68	4,8
банан	-	130	-	150	-	130	150	-	130	-	150	-	130	-	970	69,3
чернослив	-	10	-	27	-	21	-	27	-	-	-	-	-	-	85	6,1
изюм	10	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	18	1,3
курага	21	-	-	-	11	-	-	-	9	-	21	-	-	21	84	6,0
сок фруктовый осветленный	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
сок фруктовый с мякотью	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	-	1000	71,4
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	14,3

тыквенный																
говядина I кат.	110	45	77	114	110	125	110	26	114	155	161	183	26	52	1408	100,5
печень говяжья	46	-	-	-	-	-	46	-	-	-	-	-	46	-	139	9,9
куриная грудка (филе)	-	-	116	98	-	-	18	218	-	18	-	-	18	98	583	41,6
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
горбуша (филе)	-	-	-	-	63	-	34	-	-	-	34	-	63	-	194	13,9
молоко	177	212	379	50	234	285	127	272	258	208	176	325	82	138	2920	208,6
молоко сгущ.с сах.	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	30	-	-	50	180	12,9
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
кефир	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	42,9
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	800	57,1
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	200	-	800	57,1
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6
творог	18	-	-	58	-	-	40	18	-	-	58	-	-	40	230	16,5
сыр	16	-	-	-	-	35	-	-	-	16	-	16	-	-	81	5,8
сметана	5	10	-	5	-	10	-	5	-	10	5	10	-	-	59	4,2
масло сливочное	32	28	17	10	17	29	44	17	25	20	12	17	43	8	319	22,8
масло подсолнечное	62	28	15	17	52	6	-	20	28	12	41	22	13	24	341	24,3
яйцо куриное	17	102	16	22	-	94	31	12	102	14	22	-	124	22	577	41,2
сахар-песок	35	34	10	28	34	25	14	38	29	28	25	22	28	14	363	26,0
зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	100	7,1
мед пчелиный	-	-	20	10	-	-	10	-	-	-	10	10	-	10	70	5,0
чай черный байховый	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	23	1,6
какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	25	1,8
крахмал картофельный	-	11	-	-	11	-	6	-	11	-	-	5	6	-	52	3,7
соль йодированная	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	48	3,4
лавровый лист	-	0,04	0,04	0,07	-	0,04	0,02	0,04	0,07	0,04	0,02	0,04	0,04	-	0,5	0,03
натрий двууглекислый	0,4	3	0,6	0,4	3	-	0,6	0,4	3	0,6	0,4	3	0,6	-	16	1,1
кислота лимонная	-	0,2	-	0,1	-	0,4	-	0,1	-	0,3	-	-	0,1	-	1,2	0,09

2. Меню для детей 11 лет и старше

2.1. Основное меню

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Завтрак	590	16,3	18,3	84,5	568,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	17,5	6,6	250,6
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	910	33	34,3	94,3	816,7
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
54-7соус- 2020	Соус шоколадный	30	1,6	1,4	12,6	69,7
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	330	24,5	15,4	43	409,2
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	33,8	30,9	51,5	618,9
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2840	114	103,9	314,7	2649,4
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Завтрак	615	23,3	26,4	60,1	571,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8

	(минтай)					
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	890	26,8	31,7	111,9	840,8
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	320	9,9	15	44,2	351,2
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	30,1	33	520,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	660	40,2	44,7	83,7	898,6
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2885	107,8	123	346,7	2926,5
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9
54-13гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88
	Итого за Завтрак	635	14,8	17,5	88,2	569,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-14хн-2020	Компот из ягоды с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	935	38,8	37,5	117,6	962,4
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	29,9	11,8	82,5	556
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2830	103,4	91	342,3	2601,9
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2

Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	23,1	17,9	98,2	644,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	885	33,5	30,1	102,1	814,1
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	5,8	1,9	67	308,2
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	30,2	25,1	55,4	567,1
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2705	102,5	83,3	374,9	2657,4
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	610	12,9	14,5	79,9	501,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	890	34	40,7	81,3	827,5
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	260	11,5	9,5	43,3	304,2
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	35,8	24	65,2	620,1

	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2770	102,2	93,9	303,3	2466,6
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,4	3,9	435,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	600	30,7	35,9	53,9	661,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,6	2,4	210,2
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	910	37,7	33,6	118,4	926,4
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	6,2	6,5	49,3	280,1
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-5гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	24,5	20,8	82,8	616,8
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2770	105,5	102	346,2	2724,7
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1
Пром.	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	38,8	23,4	95,2	744,6
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8
54-23г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-24хн-2020	Кисель из ягод	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	890	47,3	28,9	107,4	879,1
	Полдник					

54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	27,9	210,5
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	250	3,1	9,9	60,9	344,9
	Ужин					
Пром.	Кукуруза сахарная	40	0,9	0,2	4,5	22,9
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-14гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	600	35,4	18	78,8	617,9
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2690	134,5	88,5	394,7	2910,6
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,4	14,6	46,9	360
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	610	17,6	19,8	83,9	583,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	935	39,9	31,3	126,3	946,9
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,7	4,4	24,9	150
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	310	10,1	9,5	41,2	290,7
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-28гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,6	32,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	30,2	11,8	84,8	565,9
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2865	106,8	77,6	372,4	2614,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	600	22,3	26,4	54,4	543,3
	Второй завтрак					

Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	890	29,4	29,7	117,7	856,6
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4,7	4,5	32,3	188
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	10,5	10,9	41,7	306,4
	Ужин					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	31,1	30,3	68,3	670,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2760	100,1	102,5	310,7	2564,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	575	15,3	18,1	78,4	538
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-9хн-2020	Компот из ягод	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	935	30,3	32,5	89,4	770,6
	Полдник					
54-6г-2020	Сырники	100	17,1	9	22,4	239,3
Пром.	Молоко сгущ. с сах.	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	330	25,1	16,6	47,1	437,7
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	34,3	21,1	64,7	585,6
	Второй ужин					

Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2850	111	93,3	334,2	2619,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
54-14гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	590	37,4	22,4	87,8	701,4
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	935	42,1	27,5	119	891
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	250	7,9	12,6	49,2	342,2
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	37,4	33,7	57,7	684,2
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2785	134,7	104,5	366,1	2942,9
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,3	13,4	55,1	382,1
54-5гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	560	13,2	14,5	79,3	500,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9
54-6м-2020	Биточек из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4
54-19хн-2020	Компот из ягод с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	885	28,7	32,4	83,1	738,7
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,7	9,4	27,3	204,2

Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	8,5	15,8	36,7	322,6
	Ужин					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-9гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	24,6	29	86	703,5
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2705	84	96,9	321,3	2492,7
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,6	16,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	600	22,3	26,3	54,2	542,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	890	39,7	37,6	113,8	952,6
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	330	11,6	7	47,5	299,3
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	10,2	10,7	144,7
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	35,5	25,9	81,2	699,5
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2830	115,9	102	325,3	2682
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	590	41,7	26,6	92	773,6
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84
	Обед					

54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1
54-1г-2020	Макаронные отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,6	2,4	210,2
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	910	33,8	41,6	99,7	907,7
	Полдник					
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	Итого за Полдник	250	7,2	5,1	50,9	277,9
	Ужин					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-13гн-2020	Чай с ягодами и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Ужин	610	33,4	16,8	56,5	511,5
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2760	121,9	95,1	341,3	2707,7
	Средние показатели за период	2788,6	110,3	97	342,4	2783

Энергетическая и биологическая ценность меню для детей 11 лет и старше

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	2783ккал	102,3	2720,0
Витамин С	183,1 мг	261,6	70,0
Витамин В1	1,5 мг	107,1	1,4
Витамин В2	2,4 мг	150,0	1,6
Витамин А	994,3 рет. экв.	110,5	900,0
Кальций	1213,1 мг	101,0	1200,0
Фосфор	1851,4 мг	154,3	1200,0
Магний	508,7 мг	169,6	300,0
Железо	25,2 мг	140,0	18,0
Калий	1800,0 мг	150,0	1200,0
Йод	0,03 мг	300,0	0,1
Селен	0,09 мг	180,0	0,05

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков
(Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Название продукта	ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	45	45	45	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	465	33,2
сухари панировочные	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	26	1,9
крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	141	10,1
крупа манная	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	59	4,2
крупа овсяная	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
крупа пшеничная	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	62	-	-	124	8,9
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	4,5
горошек зел. консерв.	-	40	-	-	-	40	-	-	40	-	-	-	40	-	160	11,4
морковь	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	157	11,2
джем фруктовый	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	30	-	-	30	160	11,4
банан	-	130	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	520	37,1
лимон	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	15	1,1
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	70	-	70	-	-	350	25,0
яблоко	-	-	130	-	130	-	-	130	-	-	130	-	-	130	650	46,4
клюква	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	26	1,9
облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	26	1,8
смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26	1,8
изюм	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	25	1,8
молоко	124	77	124	81	133	71	50	260	77	124	-	131	77	130	1458	104,1
творог	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	186	-	-	186	633	45,2
сыр	16	-	-	-	-	46	-	-	-	16	-	-	-	-	77	5,5
сметана	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	26	1,9
масло сливочное	12	15	12	10	13	14	7	13	15	12	7	12	15	7	166	11,8
яйцо куриное	-	135	-	9	-	126	6	-	135	-	6	-	135	6	558	39,9
сахар-песок	11	7	4	15	11	7	20	11	7	11	13	11	7	20	153	10,9
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	20	1,4
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	12	0,9
какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	10	0,7
соль йодированная	1,2	0,6	1,2	0,5	1,3	0,6	0,5	1,3	0,6	1,2	0,5	1,2	0,6	0,5	12	0,8
ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	0,01	-	-	0,01	0,03	0

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню второго завтраков
(Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Название продукта	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	-	450	32,1
напиток тыквенный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	14,3
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок фруктовый и мякотью	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок фруктовый осветленный	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	60	60	74	69	60	60	74	69	60	74	69	74	60	60	925	66,1
сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	8	-	8	8	8	-	-	58	4,2
мука пшеничная в/с	2	-	3	2	7	1	-	1	-	3	3	2	4	4	30	2,1
крупа рисовая	5	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	5	72	-	226	16,1
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	92	-	-	-	184	13,1
горох	-	-	-	20	-	-	100	-	20	-	-	-	-	-	140	10,0
макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	68	204	14,6
картофель	352	29	177	183	244	29	100	145	91	273	100	202	145	-	2069	147,8
огурец соленый	19	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	19	-	-	75	5,4
томат	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	113	-	-	113	8,1
свекла	-	50	19	-	-	50	-	-	-	50	119	-	-	-	288	20,5
репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7
петрушка (корень)	-	5	4	3	1	2	-	3	7	2	2	-	3	2	34	2,4
перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	113	-	339	24,2
огурец	-	-	-	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	-	226	16,1
морковь	13	117	30	65	13	119	8	25	114	20	8	53	13	98	692	49,5
лук репчатый	13	27	37	45	13	15	8	28	27	15	10	33	16	15	299	21,3
капуста белокочанная	-	25	-	206	88	25	-	156	-	25	-	50	-	88	663	47,3
томатное пюре	-	15	13	-	2	8	-	3	7	18	-	-	3	2	67	4,8
смородина черная	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	2,3
облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	21	-	-	-	-	47	3,4
клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	1,5
брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	64	4,6
яблоко	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	34	102	7,3
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	25	-	-	-	-	-	68	4,8
чернослив	-	-	-	27	-	27	-	27	-	-	-	-	-	-	80	5,7
курага	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	64	4,6
говядина 1 категории	-	-	105	-	-	91	73	32	-	73	-	73	32	91	571	40,8
печень гов.	97	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	97	7,0
куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	63	-	-	63	-	-	-	190	13,6
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	42	-	-	-	42	-	94	-	272	19,4
молоко	32	-	17	13	32	-	36	13	-	49	32	17	-	-	242	17,3
сыр	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	11	0,8
сметана	46	13	-	30	60	38	-	25	-	13	-	43	47	38	350	25,0
масло сливочное	11	9	16	2	14	10	17	10	9	16	18	7	14	10	162	11,6
масло подсолнечное	13	21	10	22	12	5	-	12	21	5	7	10	7	15	162	11,6
яйцо куриное	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	7	0,5
сахар-песок	7	15	1	10	10	12	7	10	9	11	7	-	10	7	115	8,2
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,4
крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	-	6	-	30	2,1
соль йодированная	3	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	22	1,6
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,9	0,1
кислота лимонная	-	0,3	-	0,2	-	0,5	-	0,2	-	0,3	-	-	-	-	1,5	0,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдников (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ПОЛДНИК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
мука пшеничная в/с	7	12	13	49	41	-	12	23	41	7	13	16	49	-	282	20,1
крупа манная	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	15	1,0
мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	70	-	210	15,0
изюм	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	10	0,7
цукаты	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	16	1,2
Сок фруктовый с мякотью	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
молоко	-	-	200	-	-	200	-	4	200	-	-	200	-	-	804	57,4
молоко сгущ. с сах.	14	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	44	3,1
варенец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	14,3
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	800	57,1
кефир	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сыворожка молочная	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4	0,3
творог	90	-	33	-	-	-	-	-	-	90	33	-	-	-	247	17,6
сметана	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	7	0,5
масло сливочное	1	-	13	2	5	-	-	5	5	1	13	12	2	-	59	4,2
масло подсолнечное	-	10	-	0	-	-	10	-	-	-	-	-	0	-	20	1,4
яйцо куриное	4	11	2	-	4	-	11	2	4	4	2	7	-	-	52	3,7
пудра рафинадная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,04
сахар-песок	16	13	7	3	7	-	13	11	7	10	7	12	3	-	109	7,8
зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	100	7,1
какао-порошок	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	0,2
дрожжи прессованные	-	-	-	2	1	-	-	-	1	-	-	-	2	-	5	0,3
крахмал картофельный	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	6	0,4
соль йодированная	0,2	0,2	0,3	1	1	-	0,2	-	1	0,2	0,3	0,1	1	-	5	0,3
ванилин	0,02	-	-	-	0,03	-	-	0,01	0,03	0,01	-	-	-	-	0,1	0,01
натрий двууглекислый	-	0,4	-	-	-	-	0,4	0,3	-	-	-	0,05	-	-	1	0,08

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню ужинов (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	840	60,0
сухари панировочные	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	11	0,8
мука пшеничная в/с	2	1	-	-	1	-	3	-	-	1	2	-	-	1	12	0,9
булгур	-	-	80	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	160	11,4
крупа рисовая	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	68	-	-	136	9,7
картофель	-	299	-	188	165	-	299	-	188	165	-	32	299	165	1800	128,6
огурец соленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	2,7
томат	-	-	113	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	29	255	18,2
свекла	-	104	-	-	-	-	-	-	94	-	-	19	-	-	216	15,5
петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	0,1
петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	-	6	-	-	5	-	-	6	5	27	1,9

перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	226	16,1
огурец	113	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29	255	18,2
морковь	8	-	23	-	106	31	-	23	-	42	8	44	13	30	329	23,5
лук репчатый	17	-	16	22	18	13	2	16	22	31	17	31	13	18	233	16,6
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	46	3,3
капуста белокочанная	239	-	-	-	-	-	-	-	-	156	239	-	156	-	790	56,4
томатное пюре	10	-	-	8	9	-	-	-	8	9	10	-	-	9	63	4,5
смородина черная	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	26	1,8
малина	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,2
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	13	0,9
яблоко	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	2,4
лимон	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	15	1,1
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11	0,8
чернослив	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
изюм	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	0,7
говядина 1 кат.	151	158	-	143	-	92	-	-	143	-	151	92	-	-	928	66,3
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	146	-	291	20,8
куриная грудка (филе)	-	-	76	-	117	-	-	76	-	117	-	-	-	117	504	36,0
молоко	50	130	-	-	130	-	-	-	-	50	130	-	-	-	490	35,0
сметана	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	1,8
масло сливочное	13	14	-	8	-	10	15	-	8	-	13	10	13	-	103	7,3
масло подсолнечное	1	6	10	-	18	-	-	10	6	18	1	10	10	14	102	7,3
яйцо куриное	-	6	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6	14	31	2,2
сахар-песок	12	7	7	-	7	7	-	7	7	10	12	7	10	-	93	6,6
мед пчелиный	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	30	2,1
чай черный байховый	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	11	0,8
какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	15	1,1
соль йодированная	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	17	1,2
лавровый лист	0,1	-	-	0,03	0,04	-	0,27	-	0,03	0,04	0,13	-	-	0,04	0,7	0,05
кислота лимонная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	6	-	6,2	0,4

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов
(Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. бруто**

Название продукта	ВТОРОЙ УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
кефир	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню (Основное меню) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	СУТКИ														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	165	165	179	159	150	150	164	159	150	164	159	164	150	150	2230	159,3
сухари панировочные	-	4	8	14	-	-	19	8	-	8	15	8	4	7	96	6,8
мука пшеничная в/с	10	14	16	51	49	1	15	24	41	11	18	18	53	5	324	23,1
горох	-	-	-	20	-	-	100	-	20	-	-	-	-	-	140	10,0
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	92	-	-	-	184	13,1
крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	141	10,1
крупа манная	7	-	-	20	-	-	13	-	-	7	13	-	-	13	73	5,2
крупа овсяная	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
крупа пшеничная	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	62	-	-	124	8,9
крупа рисовая	5	72	-	-	-	68	-	-	72	-	-	73	72	-	362	25,9
булгур	-	-	80	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	160	11,4
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	4,5
макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	68	204	14,6
картофель	352	328	177	372	409	29	399	145	279	438	100	234	444	165	3869	276,3
петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	-	6	-	-	5	-	-	6	5	27	1,9
петрушка (корень)	-	5	4	3	1	2	2	3	7	2	2	-	3	2	36	2,6
репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7
свекла	-	154	19	-	-	50	-	-	94	50	119	19	-	-	504	36,0
томат	-	-	113	-	-	113	-	-	-	-	-	113	-	29	368	26,3
огурец соленый	19	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	-	113	8,0
перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	113	-	113	-	565	40,4
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
томатное пюре	10	15	13	8	10	8	-	3	15	26	10	-	3	10	130	9,3
капуста белоочанная	239	25	-	206	88	25	-	156	-	181	239	50	156	88	1453	103,8
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	46	3,3
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
лук репчатый	29	27	52	67	31	28	10	44	48	45	27	64	28	33	532	38,0
морковь	21	117	53	222	118	150	8	48	114	62	16	96	25	128	1178	84,1
огурец	113	-	-	113	-	-	113	-	-	113	-	-	-	29	481	34,3
клюква	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	21	-	-	48	3,4
малина	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,2
облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	21	-	13	-	13	98	7,0
смородина черная	-	-	32	-	13	-	13	-	-	-	13	-	-	-	71	5,0
брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	13	21	-	77	5,5
яблоко	-	34	130	-	164	-	-	130	34	-	130	-	-	164	786	56,1
мандарин	70	70	-	70	-	-	70	70	-	70	-	70	70	-	560	40,0
джем фруктовый	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	30	-	-	30	160	11,4
банан	-	130	-	150	-	130	150	-	130	-	150	-	130	-	970	69,3
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	25	-	-	-	-	-	68	4,8
лимон	8	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	8	-	30	2,1
чернослив	-	13	-	27	-	27	-	27	-	-	-	-	-	-	93	6,7
курага	21	-	-	-	-	-	-	-	11	-	21	-	-	21	75	5,4
изюм	-	-	13	-	-	-	-	-	10	-	-	22	-	-	45	3,2
цукаты	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	16	1,2

сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок фруктовый с мякотью	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	-	1000	71,4
сок фруктовый осветленный	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
напиток тыквенный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	14,3
говядина 1 кат.	151	158	105	143	-	183	73	32	143	73	151	164	32	91	1499	107,0
печень говяжья	97	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	146	-	389	27,8
куриная грудка (филе)	-	-	76	63	117	-	-	140	-	117	63	-	-	117	694	49,6
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	42	-	-	-	42	-	94	-	272	19,4
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7
молоко сгущ. с сах.	14	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	44	3,1
молоко	206	207	341	94	295	271	86	277	277	223	162	349	77	130	2993	213,8
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1
сыворотка молочная	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4	0,3
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
кефир	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	42,9
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	800	57,1
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	200	-	800	57,1
творог	90	-	33	75	-	-	186	-	-	90	219	-	-	186	879	62,8
сыр	16	-	-	-	6	46	-	-	-	16	-	-	6	-	89	6,3
сметана	49	38	-	35	60	38	7	25	-	16	7	43	47	44	408	29,1
масло сливочное	37	38	42	21	31	35	39	28	38	30	51	41	43	17	489	35,0
масло подсолнечное	14	37	20	23	30	5	10	22	27	23	8	20	17	29	284	20,3
яйцо куриное	4	152	4	9	4	126	23	4	139	4	8	7	143	20	647	46,2
сахар-песок	46	42	19	28	35	26	40	39	30	42	39	30	30	27	471	33,6
пудра рафинадная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	0,04
зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	100	7,1
мед пчелиный	-	-	20	10	-	-	10	-	-	-	10	10	-	10	70	5,0
чай черный байховый	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	23	1,6
какао-порошок	3	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	28	2,0
дрожжи прессованные	-	-	-	2	1	-	-	-	1	-	-	-	2	-	5	0,3
крахмал картофельный	-	9	-	-	6	-	9	-	6	-	-	-	6	-	36	2,6
соль йодированная	5	4	5	4	5	3	3	4	4	4	3	4	5	3	56	4,0
лавровый лист	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,4	0,1	0,1	0,1	1,6	0,1
ванилин	0,02	-	-	-	0,03	-	0,01	0,01	0,03	0,01	0,01	-	-	0,01	0,1	0,01
кислота лимонная	-	0,3	-	0,2	-	0,5	-	0,2	-	0,4	-	-	6	-	7,6	0,5
натрий двууглекислый	-	0,4	-	-	-	-	0,4	0,3	-	-	-	0,1	-	-	1,1	0,1

2.2. Меню для организации питания детей с сахарным диабетом

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3	4,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Завтрак	545	13,3	17,8	61,8	460,8	5,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	2,0
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14	5,3	200,5	0,4
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	825	25,5	29,5	61,8	614,2	5,2
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	75	12,8	6,8	16,8	179,5	1,4
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	275	18,6	11,8	24,8	279,7	2,1
	Ужин						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9	1,4
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	2,0
	Итого за Ужин	610	33,8	30,9	46,6	599,3	3,9
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	2655	98	95	228,8	2161,4	19,1
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	620	22,6	26,3	53,6	540,4	4,5
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4

	(минтай)						
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Обед	875	26,5	30,2	56,6	605,5	4,7
	Полдник						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
	Итого за Полдник	340	7,9	5,3	21,5	165,2	1,8
	Ужин						
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2	1,1
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,5	24,1	26,4	416,3	2,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Ужин	565	26,9	34	49,2	611	4,1
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2800	91,5	101	227,7	2186,5	19,0
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,9	15,9	49,7	384,9	4,1
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	485	12,3	25	57,8	504,4	4,8
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	1,2
	Итого за Второй завтрак	350	2,6	0,6	20,5	97,8	1,7
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-31хн-2020	Компот из смородины с сиропом стевии	200	0,3	0,1	3,4	15,9	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	840	30,9	63,6	56,5	922	4,7
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2	2,1
	Ужин						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	3,2
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Ужин	515	22	9,1	50	370,2	4,2
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7

	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за день	2640	86,7	122,3	218,6	2321,6	18,2
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18,6	15,9	36,4	363,2	3,0
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	500	22,8	17,9	57,3	480,3	4,8
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	180	2,3	3,8	23,3	137,4	1,9
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	1,5
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	Итого за Обед	825	29,2	30,2	61,4	634,8	5,1
	Полдник						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	220	8,3	7	25,9	199,4	2,2
	Ужин						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6	1,8
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Ужин	595	29,1	24,9	43,5	514	3,6
	Второй ужин						
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за день	2520	97,5	88,8	219,4	2066,1	18,3
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3	4,0
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	495	15,9	18,4	62,3	478	5,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1	0,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	2,2
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	860	32,1	40,4	59,6	730,1	5,0
	Полдник						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9

Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1
	Итого за Полдник	330	7,3	5,5	23,7	173,9	2,0
	Ужин						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	580	29,4	19,5	43,3	465,9	3,6
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	2665	92,7	89	222,5	2061,1	18,5
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,4	3,9	435,9	0,3
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Завтрак	635	32	36	59,2	689,3	4,9
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,9	31,8	211,2	2,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,2
54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	825	25,5	37,5	64,6	698,4	5,4
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2	2,1
	Ужин						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	354,4	3,2
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
	Итого за Ужин	500	16,7	16,2	44,4	391,2	3,7
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2610	93,7	113,9	235,6	2344,7	19,6
	Воскресенье, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1	2,8
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Завтрак	515	39,5	23,5	60,2	609,5	5,0
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7	1,1

Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	180	2,3	3,8	23,3	137,4	1,9
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8	1,0
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	1,6
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	855	30,7	29,4	60,5	628,7	5,0
	Полдник						
Пром.	Простокваша	200	5,8	6,4	8,2	113,6	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	7,3	8,4	23,1	196,8	1,9
	Ужин						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,5
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5	3,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1	0,2
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	Итого за Ужин	560	31,6	17,3	50,7	485,2	4,2
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за день	2530	117	87,4	226	2158,6	18,8
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,6	46,9	360	3,9
54-33гн-2020	Чай с клюквой и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Завтрак	490	12,7	23,4	60,8	502,8	5,1
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	
	Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,6	47,5	0,1
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	890	34,9	29,2	59,4	641,3	5,0
	Полдник						
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
	Итого за Полдник	340	7,9	5,3	21,5	165,2	1,8
	Ужин						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3	3,2
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2

Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Ужин	515	22,3	9,1	52	379	4,3
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за день	2635	86,8	72,2	229,9	1915,9	19,2
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Завтрак	635	23,6	26,5	59,7	570,8	5,0
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8	0,4
54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	860	26,6	57,7	60,4	867	5,0
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2	2,1
	Ужин						
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	1,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6	1,8
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Ужин	565	28,1	29,8	45,5	562,4	3,8
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	2710	98,2	138,2	219,8	2514,8	18,3
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,0
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,2	54,8	374,3	4,6
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	490	13,7	17,8	62,2	464,5	5,2
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
	Итого за Второй завтрак	270	1	0,1	25,9	108,5	2,2
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со	250	5,9	7,6	12,6	142,8	1,1

	сметаной						
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175	2,0
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-28хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	820	25,3	29,8	59,5	607	5,0
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	75	12,8	6,8	16,8	179,5	1,4
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	275	18,6	11,8	24,8	279,7	2,1
	Ужин						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-26гн-2020	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,5	3,7	33,9	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Ужин	580	32,3	20,8	47,9	507,3	4,0
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2635	96,3	85,3	241,9	2120	20,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1	2,8
54-29гн-2020	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	565	36,2	22,3	56,3	570,3	4,7
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
	Итого за Второй завтрак	120	2,4	3,4	15,9	104,2	1,3
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8	1,0
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1	0,8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,3
54-26хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	1,0
	Итого за Обед	905	33,6	30	57,9	636,5	4,8
	Полдник						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	1,0
	Итого за Полдник	220	9,7	5	26,7	190,2	2,2
	Ужин						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,9	1,4
54-30гн-2020	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Ужин	595	32	29,3	41,7	559,3	3,5
	Второй ужин						
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за день	2605	120	95	206,7	2161,5	17,2

	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,3	13,4	55,1	382,1	4,6
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	485	11,7	22,5	63,2	501,6	5,3
	Второй завтрак						
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	Обед						
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	1,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	1,5
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	13,7	13,6	12,3	226,4	1,0
54-29хн-2020	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	840	26	32,1	63	644,9	5,3
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,8
	Итого за Полдник	250	13,1	19	25,6	326,2	2,1
	Ужин						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,9	34,7	318,9	2,9
54-32гн-2020	Чай с брусникой и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
	Итого за Ужин	480	15,3	22,9	43,8	442,4	3,7
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за день	2455	75,1	101,7	231,8	2142,7	19,3
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	0,2
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	0,4
54-25гн-2020	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4	2,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Завтрак	635	23,6	26,4	59,5	569,7	5,0
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	1,5
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	3,0
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,7	24,1	4,3	309,2	0,4
54-32хн-2020	Компот из брусники с сиропом стевии	200	0,1	0,1	2,9	13,1	0,2
	Итого за Обед	780	34,5	35,1	65,9	718	5,5
	Полдник						
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9

Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	340	6,9	5,3	18,7	150	1,6
	Ужин						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	14,9	40,1	409,5	3,3
54-27гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Ужин	550	31,4	25,1	52,2	560,8	4,4
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за день	2705	103	97,1	224,9	2186,9	18,7
	Воскресенье, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	34,3	21,4	33,4	463,1	2,8
54-38гн-2020	Чай с малиной и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,3	0,1	3,9	17,7	0,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	1,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Завтрак	565	36,2	22,3	57,9	576,7	4,8
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1	0,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	2,7
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,5	1,9	168,2	0,2
54-30хн-2020	Компот из вишни с сиропом стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1	0,2	5,9	29,3	0,5
	Итого за Обед	795	25,3	36,1	60,1	666,5	5,0
	Полдник						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	Итого за Полдник	220	8,3	7	25,9	199,4	2,2
	Ужин						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,2
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-28гн-2020	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	1,5
	Итого за Ужин	595	32,3	16,6	44,6	458,4	3,7
	Второй ужин						
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за день	2575	108	87	230,7	2138	19,2
	Средние показатели за период	2624	97,5	98,1	226	2177,1	18,8

Энергетическая и биологическая ценность меню для детей 11 лет и старше

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	2177,1 ккал	80,0	2720
Витамин С	210,9 мг	301,3	70,0
Витамин В1	1,4 мг	100,1	1,4
Витамин В2	2,3 мг	143,8	1,6

Витамин А	1260,7 рет. экв.	140,1	900,0
Кальций	1202,3 мг	100,2	1200,0
Фосфор	1623,9 мг	135,3	1200,0
Магний	413,3 мг	137,8	300,0
Железо	20,5 мг	113,9	18,0
Калий	1800,0 мг	150,0	1200,0
Йод	0,3 мг	300,0	0,1
Селен	0,08	160,0	0,05

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (для детей с СД) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	-	30	15	30	30	45	45	30	45	15	15	15	45	15	375	26,8
сухари панировочные	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	26	1,9
крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	141	10,1
крупа манная	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	59	4,2
крупа овсяная	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
крупа пшеничная	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	62	-	-	124	8,9
крупа пшеничная	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	4,5
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
морковь	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	157	11,2
банан	-	150	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	600	42,9
лимон	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	15	1,1
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	-	-	-	-	-	210	15,0
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	150	300	21,4
клюква	13	-	-	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	39	2,8
малина	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	13	0,9
облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	26	1,8
смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26	1,8
изюм	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	25	1,8
молоко	124	77	124	81	133	71	50	130	77	124	-	131	77	-	1198	85,6
творог	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	186	-	-	186	633	45,2
сыр	16	-	-	-	16	46	-	-	-	16	-	-	-	-	93	6,6
сметана	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	26	1,9
масло сливочное	12	15	22	10	13	14	7	23	15	12	7	22	15	7	196	14,0
яйцо куриное	-	135	-	9	-	126	6	-	135	-	6	-	135	6	558	39,9
сахар-песок	4	-	4	8	4	-	13	4	-	4	13	4	-	13	69	4,9
сироп малина на фруктозе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	0,4
сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	65	4,6
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1,0
соль йодированная	1	0,6	1	0,5	1	0,6	0,5	1	0,6	1	0,5	1	0,6	0,5	12	0,8
ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	0,01	-	-	0,01	0,03	0

**Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню второго завтраков
(для детей с СД) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Название продукта	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70	70	-	-	-	140	10,0
яблоко	-	-	150	130	-	-	130	-	-	-	-	-	-	-	410	29,3
напиток тыквенный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	400	28,6
сок фруктовый с мякотью	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок томатный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок фруктовый осветленный	-	-	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	600	42,9
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (для детей с СД) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	15	45	29	9	30	15	44	24	30	29	39	29	-	15	355	25,4
сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	8	-	8	8	8	-	-	58	4,2
мука пшеничная в/с	1	-	-	2	7	10	2	1	-	-	3	2	4	4	35	2,5
крупа рисовая	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	54	-	64	4,6
горох	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	40	2,9
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	51	51	3,6
картофель	328	29	177	183	244	261	100	145	91	248	100	202	145	-	2252	160,9
огурец соленый	19	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	19	-	-	75	5,4
томат	-	-	13	-	-	-	-	-	13	-	-	113	-	-	140	10,0
томатное пюре	-	15	3	-	2	8	16	3	7	8	-	-	3	2	63	4,5
капуста белокочанная	-	25	257	206	88	25	237	156	257	25	-	50	-	88	1413	101,0
свекла	-	50	19	-	-	50	-	-	-	50	119	-	-	-	288	20,5
репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7
петрушка (корень)	-	5	3	3	1	2	-	3	7	1	-	-	3	2	29	2,1
петрушка (зелень)	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	5	0,3
перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	113	-	339	24,2
огурец	-	-	-	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	-	226	16,1
морковь	13	117	42	65	13	99	17	25	130	16	8	53	13	96	705	50,3
лук репчатый	13	27	48	45	13	15	21	28	40	13	8	33	16	15	331	23,6
капуста цветная	-	270	-	-	-	-	-	270	-	-	270	-	-	-	810	57,9
смородина черная	-	21	32	-	-	-	-	21	-	-	-	21	-	-	96	6,9
облепиха	-	-	-	21	-	-	21	-	-	21	-	-	-	-	64	4,6
малина	-	21	-	-	-	-	-	21	-	-	-	21	-	-	64	4,6
брусника	-	21	-	-	-	-	-	21	-	-	-	21	21	-	86	6,1
яблоко	45	34	-	-	45	34	-	-	34	-	45	-	-	34	271	19,4
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	42	-	-	-	-	42	127	9,1
говядина 1 кат.	-	-	105	-	-	73	73	32	-	73	-	73	32	73	534	38,2
печень говяжья	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	5,6
куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	63	-	-	63	-	-	-	190	13,6
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	42	-	-	-	42	-	94	-	272	19,4

молоко	29	-	17	13	32	54	36	13	-	46	32	17	-	-	289	20,7
сыр	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	11	0,8
сметана	39	13	-	30	60	33	-	25	-	13	50	43	47	33	383	27,4
масло сливочное	10	-	5	2	14	1	21	1	-	14	9	7	12	8	101	7,2
масло подсолнечное	12	27	50	22	12	20	-	18	61	5	13	10	7	15	273	19,5
яйцо куриное	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	7	0,5
сахар-песок	-	5	-	3	-	3	6	3	2	3	-	-	-	-	24	1,7
сироп на стеви	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5,0
соль йодированная	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	22	1,5
лавровый лист	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,03	0,05	0,05	0,05	0,03	0,05	0,05	0,05	0,7	0,05
кислота лимонная	0,2	0,3	-	0,2	0,2	0,5	-	0,2	0,2	0,3	0,2	-	-	0,2	2,5	0,2

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдников (для детей с СД) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ПОЛДНИК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
мука пшеничная в/с	5	-	13	-	-	13	-	-	13	5	-	13	-	-	63	4,5
крупа манная	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	11	0,8
яблоко	-	-	-	-	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-	130	9,3
мандарин	-	140	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	140	-	420	30,0
молоко	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	800	57,1
простокваша	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
кефир	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1000	71,4
варенец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	14,3
бифидо	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
творог	68	-	33	-	-	33	-	-	33	68	-	33	-	-	268	19,2
сметана	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	5	0,4
масло сливочное	1	-	13	-	-	13	-	-	13	1	-	13	-	-	55	3,9
яйцо куриное	3	-	2	-	-	2	-	-	2	3	-	2	-	-	13	0,9
сахар-песок	8	-	7	-	-	7	-	-	7	8	-	7	-	-	42	3,0
печенье	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	80	5,7
соль йодированная	0,2	-	0,3	-	-	0,3	-	-	0,3	0,2	-	0,3	-	-	1,6	0,1
ванилин	0,01	-	-	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	0,02	0

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню ужинов (для детей с СД) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	60	15	15	45	30	-	-	15	15	30	45	-	-	45	315	22,5
сухари панировочные	-	3	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	11	0,8
мука пшеничная в/с	2	1	-	-	1	-	3	-	-	1	2	-	-	1	12	0,9
булгур	-	-	64	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	128	9,1
крупа рисовая	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	49	-	-	103	7,4
картофель	-	239	-	188	165	-	299	-	188	165	-	32	299	165	1740	124,3
огурец соленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	2,7
томат	-	-	113	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	29	255	18,2
томатное пюре	10	-	-	8	9	-	-	-	8	9	10	-	-	9	63	4,5
капуста белокочанная	239	-	-	-	-	-	-	-	-	156	239	-	156	-	790	56,4
свекла	-	104	-	-	-	-	-	-	94	-	-	19	-	-	216	15,5

петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	0,1
петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	-	6	-	-	5	-	-	6	5	27	1,9
перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	226	16,1
огурец	113	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29	255	18,2
морковь	8	-	19	-	106	25	-	19	-	42	8	35	13	30	305	21,8
лук репчатый	17	-	13	22	18	10	2	13	22	31	17	28	13	18	221	15,8
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	-	93	6,6
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	46	3,3
смородина черная	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	26	1,8
малина	-	13	-	-	13	-	-	13	-	-	13	-	-	-	51	3,7
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	13	0,9
яблоко	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	2,4
лимон	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	15	1,1
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11	0,8
чернослив	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
изюм	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	0,7
говядина 1 кат.	151	127	-	143	-	73	-	-	143	-	151	66	-	-	853	60,9
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	146	-	291	20,8
куриная грудка (филе)	-	-	61	-	117	-	-	61	-	117	-	-	-	117	474	33,8
молоко	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	100	7,1
сметана	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25	1,8
масло сливочное	13	11	-	8	-	8	15	-	8	-	13	7	13	-	95	6,8
масло подсолнечное	1	6	8	-	18	-	-	8	6	18	1	10	10	14	98	7,0
яйцо куриное	-	4	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	6	14	30	2,1
сахар-песок	5	-	-	-	-	-	-	-	-	3	5	-	3	-	16	1,1
сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5,0
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	1,0
соль йодированная	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	1,1
лавровый лист	0,1	-	-	0,03	0,04	-	0,3	-	0,03	0,04	0,13	-	-	0,04	0,7	0,05
кислота лимонная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,2	-	0,4	0,03

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов (для детей с СД) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ВТОРОЙ УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
кефир	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню (для детей с СД) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	СУТКИ														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб	75	90	59	84	90	60	89	69	90	74	99	44	45	75	1045	74,7
сухари панировочные	-	3	8	14	-	-	19	8	-	8	15	8	4	7	95	6,8
мука пшеничная в/с	8	1	13	2	8	23	5	1	13	6	5	15	4	5	111	7,9
горох	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	40	2,9
крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	141	10,1
крупа манная	6	-	-	20	-	-	13	-	-	6	13	-	-	13	70	5,0
крупа овсяная	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
крупа пшеничная	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	62	-	-	124	8,9
крупа рисовая	5	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	54	54	-	167	12,0
крупа пшенная	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	4,5
булгур	-	-	64	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	128	9,1
макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	51	51	3,6
картофель	328	268	177	372	409	261	399	145	279	413	100	234	444	165	3993	285,2
свекла	-	154	19	-	-	50	-	-	94	50	119	19	-	-	504	36,0
томат	-	-	126	-	-	113	-	-	13	-	-	113	-	29	394	28,2
огурец соленый	19	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	-	113	8,0
репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	5,7
петрушка (корень)	-	5	3	3	1	2	2	3	7	1	-	-	3	2	31	2,2
капуста белокочанная	239	25	257	206	88	25	237	156	257	181	239	50	156	88	2204	157,4
капуста цветная	-	270	-	-	-	-	-	270	-	-	270	-	-	46	856	61,2
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	-	93	6,6
лук репчатый	29	27	60	67	31	25	24	41	61	43	25	60	28	33	552	39,4
морковь	21	117	60	222	118	124	17	44	130	58	16	88	25	126	1166	83,3
огурец	113	-	-	113	-	-	113	-	-	113	-	-	-	29	481	34,3
перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	113	-	113	-	565	40,4
петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	-	11	-	-	5	-	-	6	5	31	2,2
томатное пюре	10	15	3	8	10	8	16	3	15	16	10	-	3	10	126	9,0
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
клюква	13	-	-	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	39	2,8
малина	-	34	-	-	13	-	-	34	-	-	13	21	-	13	128	9,1
облепиха	-	-	13	21	-	13	21	-	-	21	-	13	-	13	115	8,2
смородина черная	-	21	32	-	13	-	13	21	-	-	13	21	-	-	135	9,6
брусника	-	21	-	-	-	-	-	21	-	-	-	34	21	-	98	7,0
яблоко	45	34	150	130	209	34	130	-	34	-	195	-	-	184	1145	81,8
банан	-	150	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	600	42,9
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	42	-	-	-	-	42	127	9,1
лимон	8	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	8	-	30	2,1
мандарин	70	140	-	70	-	-	70	140	-	70	70	-	140	-	770	55,0
чернослив	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11	0,8
изюм	-	-	13	-	-	-	-	-	10	-	-	13	-	-	35	2,5
сок фруктовый с мякотью	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок томатный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
сок фруктовый осветленный	-	-	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	600	42,9

напиток тыквенный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	400	28,6
говядина I кат.	151	127	105	143	-	146	73	32	143	73	151	139	32	73	1387	99,1
печень говяжья	78	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	146	-	369	26,4
куриная грудка (филе)	-	-	61	63	117	-	-	124	-	117	63	-	-	117	664	47,4
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	42	-	-	-	42	-	94	-	272	19,4
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7
молоко	203	77	341	94	165	325	86	143	277	220	32	349	77	-	2387	170,5
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
простокваша	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
бифидок	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	600	42,9
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	200	-	800	57,1
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1000	71,4
кефир	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	42,9
творог	68	-	33	75	-	33	186	-	33	68	186	33	-	186	901	64,4
сыр	16	-	-	-	21	46	-	-	-	16	-	-	6	-	104	7,5
сметана	42	38	-	35	60	33	7	25	-	15	57	43	47	39	439	31,4
масло сливочное	35	27	41	20	26	37	43	24	37	27	28	50	39	15	447	32,0
масло подсолнечное	12	33	58	22	30	20	-	26	67	23	14	20	17	29	371	26,5
яйцо куриное	3	140	4	9	-	128	11	2	137	3	6	2	143	20	608	43,4
сахар-песок	16	5	10	11	4	9	19	7	9	17	18	10	3	13	151	10,8
сироп на стеви	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	205	14,6
сироп малина на фруктозе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	0,4
печенье	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	80	5,7
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2,0
соль йодированная	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	51	3,6
лавровый лист	0,2	0,05	0,05	0,08	0,09	0,05	0,29	0,05	0,08	0,09	0,15	0,05	0,05	0,09	1,4	0,1
ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,01	-	-	0,01	0,01	-	-	0,01	0,05	0
кислота лимонная	0,2	0,3	-	0,2	0,2	0,5	-	0,2	0,2	0,4	0,2	-	0,2	0,2	2,8	0,2

2.3. Меню для организации питания детей с целиакией

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	260	10,5	14,5	53,8	387,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	45	1,6	1,8	19,5	100,4
	Итого за Завтрак	590	16,4	20,9	85,2	594,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,3	20,2	4,7	245,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	890	21,2	60,2	74	922,5
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Полдник	260	11,4	9,1	29,9	247
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	690	32,5	63,4	52,1	908,3
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2830	87,9	158,6	282,6	2908,2
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	600	21,4	27,1	55,1	549,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,1	5,9	5	117,8

	(минтай)					
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	890	25	33,3	114,1	857,3
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	8,5	10	37,4	273,3
	Ужин					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	660	20,8	28	84,1	672,3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2880	83,3	103,6	337,5	2616,4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	8,4	33,3	244,2
54-13гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	45	1,6	1,8	19,5	100,4
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
	Итого за Завтрак	625	11,4	11,3	73,5	441,4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-14хн-2020	Компот из ягоды с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	950	33,6	42,5	116,2	982,3
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	13,3	9,5	13,8	193,9
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	620	38,6	11,1	72	542,5
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2855	103,7	79,6	303,9	2347,7
	Четверг, 1 неделя					

	Завтрак					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	550	20,4	16,3	73,5	521,1
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	890	44,4	26	85,3	754,3
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	6,2	4,1	54,9	281,2
	Ужин					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-12гн-2020	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	28,4	26,7	57,6	583,6
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за день	2710	109,3	81,4	323,5	2463,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	260	10,9	14,4	52,2	382,2
54-6гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	620	12,8	16,2	85,1	537,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,7	3,9	7,3	71,4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	880	21,5	21,5	106	704,3
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	260	7,9	9,9	32,1	248,8
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8

54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	640	34,4	70,5	56,7	999,1
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2800	84,6	123,3	313,5	2703,1
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,4	3,9	435,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	600	29,8	36,7	54,8	668,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	950	35,2	38,6	129,3	1005,6
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	250	6,2	6,5	49,3	280,1
	Ужин					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-5гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	22,7	22,4	85	633,3
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2810	100,3	109,4	360,2	2827,3
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	550	20,4	16,3	73,5	521,1
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4

54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8
54-23г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-24хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	895	54,5	35,2	97,7	926,2
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	8,1	3,1	37,4	209,9
	Ужин					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,3	20,2	4,7	245,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	630	20,1	36,6	73,2	702,6
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2735	113	99,5	334,2	2683,9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,6	46,9	360
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	610	16,7	20,6	85	591,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	940	47,7	32,5	123,6	978,6
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	330	13	9,2	38,2	287,5
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-28гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,6	32,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	37,8	12,6	80	585,3
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2890	124,2	80,1	363	2670,8

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	600	21,4	27,2	55,3	550,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	890	27,6	31,3	119,9	873,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	6,9	11,3	30,5	251
	Ужин					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	29,3	31,9	70,5	686,6
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2760	92	106,9	304,8	2549,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	8,4	33,3	244,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	565	14,3	14,1	58	416,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-20м-2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-9хн-2020	Компот из ягоды	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	940	37,2	43,2	79,1	853,8
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2

	Итого за Полдник	260	13,3	8,1	12,4	175,7
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,9	6,4	130,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	660	34	23,5	93,2	720,9
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2825	104,8	93,9	297,3	2453,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7т-2020	Творожно-пшеничная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-14гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	610	19,1	15,3	80,5	535,8
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	200	4,1	3,3	44,2	223,1
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	930	32,5	39,3	116,4	949,1
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,6	4,1	21,9	146,8
Пром.	Сок фруктовый с мякотью	200	0,6	0	33	134,4
	Итого за Полдник	260	6,2	4,1	54,9	281,2
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	640	34,8	60,4	54,5	901
	Второй ужин					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	2840	102,5	127,4	358,7	2991,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,6
54-5гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	565	11,7	15	55,2	402,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок овощной	200	2,2	0,2	25,2	111,4

	Итого за Второй завтрак	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-24г-2020	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-20м -2020	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5,8	3,8	72,6
54-19хн-2020	Компот из ягоды с медом	200	0,2	0	8	32,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	920	38,3	40,2	66,5	781,1
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4
	Итого за Полдник	260	6,9	11,3	30,5	251
	Ужин					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,2	443
54-9гн-2020	Чай с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	610	22,8	30,6	88,2	720
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за день	2755	88,7	102,3	276,6	2382,4
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	600	21,4	27,1	55,1	549,1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый осветленный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3
54-21хн-2020	Кисель из ягоды	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	880	30,6	23	116,1	794,2
	Полдник					
54-7в-2020	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Полдник	330	13,9	8,2	17,9	201
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,3	20,2	4,7	245,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	640	20,3	40,8	74,1	745
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8

	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за день	2850	93	104,3	291,8	2477,7
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7т-2020	Творожно-пшениная запеканка	200	13,5	9,2	18,8	212,5
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,6	4,3	27,8	163,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	Итого за Завтрак	610	23,4	19,5	84,7	608
	Второй завтрак					
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3,1	5,9	57,1
54-18г-2020	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3,5	2,3	43,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Обед	880	23,9	39,2	109,9	888,2
	Полдник					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Йогурт	200	6,8	5	11	116,2
	Итого за Полдник	250	7,2	5,1	50,9	277,9
	Ужин					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3
54-23г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-21м-2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-13гн-2020	Чай с ягодой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	Итого за Ужин	645	50,4	17,4	82,7	690,6
	Второй ужин					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за день	2785	110,7	86,2	370,4	2701,7
	Средние показатели за период	2809	99,9	104	322,7	2626,9

Энергетическая и биологическая ценность меню для детей 11 лет и старше

Показатели	Фактические значения по меню завтраков	Удельный вес от рекомендуемой величины на сутки (%)	Рекомендуемые значения на сутки
Калорийность	2626,9 ккал	96,6	2720,0
Витамин С	188,7 мг	269,6	70,0
Витамин В1	1,4 мг	100,0	1,4
Витамин В2	2,1 мг	131,3	1,6
Витамин А	1161,3 рет. экв.	129,0	900,0
Кальций	1204,0 мг	100,3	1200,0
Фосфор	1583,2 мг	131,9	1200,0
Магний	433,4 мг	144,5	300,0
Железо	19,2 мг	106,7	18,0
Калий	1800,0 мг	150,0	1200,0
Йод	0,3 мг	300,0	0,1
Селен	0,06 мг	120,0	0,05

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню завтраков (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	45	30	45	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	450	32,1
крупа гречневая ядрица	-	-	48	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	95	6,8
крупа рисовая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19	-	-	19	1,3
крупа пшеничная	62	-	-	27	62	-	27	63	-	-	27	14	-	27	307	21,9
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
банан	-	130	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	520	37,1
лимон	8	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	15	1,1
мандарин	70	-	-	70	-	-	70	-	-	70	-	70	-	-	350	25,0
яблоко	-	-	130	-	130	-	-	130	-	-	130	-	-	130	650	46,4
облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	26	1,8
смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26	1,8
изюм	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
курага	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
молоко сгущ.с сах.	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	200	14,3
молоко	129	77	120	50	129	71	50	260	77	120	-	128	77	130	1417	101,2
творог	-	-	-	53	-	-	53	-	-	-	53	-	-	53	213	15,2
сыр	16	-	-	-	-	46	-	-	-	16	-	16	-	-	93	6,6
масло сливочное	12	15	5	4	12	14	4	13	15	5	4	6	15	4	130	9,3
яйцо куриное	-	135	-	15	-	126	15	-	135	-	15	-	135	15	590	42,2
сахар-песок	11	7	4	7	11	7	7	11	7	11	-	11	7	7	107	7,6
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	20	1,4
чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	12	0,9
какао-порошок	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	10	0,7
соль йодированная	1,2	0,6	1,3	0,4	1,2	0,6	0,4	1,3	0,6	1,3	0,4	1,3	0,6	0,4	11,6	0,8

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню второго завтраков (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ВТОРОЙ ЗАВТРАК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	-	450	32,1
напиток тыквенный	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	14,3
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
сок фруктовый и мякотью	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
сок фруктовый осветленный	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню обедов (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ОБЕД														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	840	60,0
мука рисовая	-	-	3	-	-	3	-	3	-	3	3	3	-	2	20	1,4
крупа рисовая	10	72	9	-	72	9	-	-	72	-	9	5	72	9	339	24,2
крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	-	-	92	6,6
горох	-	-	-	20	-	-	100	-	20	-	-	-	-	-	140	10,0
макаронные изделия безглютеновые	-	-	69	-	-	-	-	69	-	-	69	-	-	69	277	19,8
картофель	37	29	177	91	36	29	100	145	91	273	100	109	145	29	1390	99,3
огурец соленый	-	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	19	-	-	56	4,0
томат	13	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	90	-	11	129	9,2
свекла	-	50	19	-	-	50	-	-	-	50	95	-	-	-	264	18,8
петрушка (корень)	-	5	3	3	4	1	-	3	7	1	-	-	7	-	32	2,3
петрушка (зелень)	2	-	-	4	2	-	-	4	-	-	-	-	-	2	13	1,0
перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	113	-	339	24,2
огурец	19	-	-	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	-	245	17,5
морковь	33	117	25	25	34	109	11	25	114	19	8	16	34	86	657	47,0
лук репчатый	43	27	46	29	19	24	11	32	27	16	19	16	28	16	351	25,1
капуста цветная	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	-	270	-	-	540	38,6
капуста белокочанная	257	25	-	156	62	25	-	156	-	25	-	-	-	49	755	53,9
томатное пюре	-	15	3	-	6	8	-	3	7	8	-	-	9	-	57	4,1
смородина черная	-	-	32	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	2,3
облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	21	-	-	-	-	47	3,4
клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	1,5
брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	21	-	64	4,6
яблоко	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	34	102	7,3
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	25	-	-	-	-	-	68	4,8
курага	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	64	4,6
чернослив	-	-	-	27	-	27	-	27	-	-	-	-	-	-	80	5,7
говядина 1 кат.	-	-	110	-	-	77	146	32	-	146	77	146	32	77	845	60,4
печень говяжья	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
куриная грудка (филе)	-	-	-	130	-	-	-	130	-	-	-	-	-	-	260	18,6
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2
горбуша (филе)	-	-	-	-	63	-	42	-	-	-	42	-	63	-	211	15,1
молоко	-	-	50	-	-	50	19	38	-	70	69	38	-	35	368	26,3
сметана	-	13	-	-	-	13	-	-	-	13	-	13	-	-	50	3,6
масло сливочное	24	9	7	-	9	16	11	7	9	16	13	7	9	4	139	9,9
масло подсолнечное	42	21	20	21	10	9	-	17	21	5	14	11	5	24	220	15,7
яйцо куриное	9	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	15	1,1
сахар-песок	7	15	-	10	12	12	7	10	9	10	7	-	12	7	116	8,3
мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1,4
крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	-	6	-	30	2,1
соль йодированная	2,6	1,6	2,2	1,8	1,2	1,7	1,6	2,2	1,6	1,7	2	1,7	1,5	1,9	25,3	1,8
лавровый лист	-	0,05	0,05	0,05	-	0,05	0,03	0,05	0,05	0,05	0,03	0,05	0,05	-	0,5	0,04

кислота лимонная	-	0,3	-	0,2	-	0,5	-	0,2	-	0,3	-	-	-	-	1,5	0,1
------------------	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	---	---	---	-----	-----

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню полдников (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ПОЛДНИК														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
мука рисовая	13	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	-	-	-	51	3,7
мука кокосовая	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	-	-	9	-	37	2,6
кунжут	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	5	0,3
мак	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	10	0,7
тыква	-	-	33	-	-	-	33	-	-	33	-	-	33	-	130	9,3
груша	-	17	-	-	17	-	-	-	17	-	-	17	-	-	68	4,9
мандарин	-	70	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	70	-	210	15,0
яблоко	13	-	32	13	-	-	32	13	-	32	13	-	32	-	178	12,7
сок фруктовый с мякотью	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
куриная грудка (филе)	-	-	18	-	-	-	18	-	-	18	-	-	18	-	72	5,1
молоко	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	800	57,1
варенец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	14,3
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	800	57,1
кефир	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	28,6
творог	18	-	-	18	-	-	-	18	-	-	18	-	-	-	70	5,0
сметана	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	19	1,4
масло подсолнечное	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	22	1,5
яйцо куриное	11	-	14	11	-	-	14	11	-	14	11	-	14	-	98	7,0
сахар-песок	11	5	-	11	5	-	-	11	5	-	11	5	-	-	66	4,7
зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	100	7,1
крахмал картофельный	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	22	1,5
соль йодированная натрий двууглекислый	0,3	0,1	0,6	0,3	0,1	-	0,6	0,3	0,1	0,6	0,3	0,1	0,6	-	4	0,3
	0,4	3	0,6	0,4	3	-	0,6	0,4	3	0,6	0,4	3	0,6	-	16	1,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню ужинов (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	840	60,0
мука рисовая	3	-	3	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	9	0,6
крупа рисовая	-	5	-	-	-	68	-	57	-	5	-	68	-	-	203	14,5
фасоль	-	-	73	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	170	12,1
горох	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	100	7,1
картофель	-	244	-	188	-	-	244	-	188	-	-	32	244	-	1139	81,4
огурец соленый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	2,7
томат	13	-	113	-	13	113	-	-	-	-	13	-	-	29	295	21,1
свекла	-	104	-	-	-	-	-	-	94	-	-	19	-	-	216	15,5
петрушка (зелень)	-	-	6	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	4	14	1,0
перец сладкий	-	-	-	-	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	226	16,1
огурец	113	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	-	-	29	255	18,2
морковь	20	-	-	-	97	31	-	17	-	13	20	44	13	-	254	18,1
лук репчатый	17	8	3	22	17	13	27	11	22	20	17	31	39	4	248	17,7
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	46	3,3
капуста	257	75	-	-	257	-	-	-	-	231	257	-	156	-	1233	88,1

белокочанная																
томатное пюре	-	-	-	8	-	-	-	13	8	-	-	-	-	-	30	2,1
смородина черная	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	26	1,8
малина	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,2
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	13	0,9
яблоко	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	2,4
лимон	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	15	1,1
чернослив	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	0,9
курага	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11	0,8
изюм	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	10	0,7
говядина 1 кат.	146	45	-	143	146	92	-	-	143	45	146	92	-	-	998	71,3
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	62	-	123	8,8
куриная грудка (филе)	-	-	98	-	-	-	-	151	-	-	-	-	-	130	379	27,0
молоко	88	162	38	-	130	-	70	-	-	50	130	-	32	-	699	49,9
масло сливочное	7	12	7	8	-	10	40	-	8	3	-	10	33	5	142	10,1
масло подсолнечное	40	6	-	-	50	-	-	8	6	10	40	10	10	6	186	13,3
яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	9	14	32	2,3
сахар-песок	7	7	7	-	7	7	-	7	7	10	7	7	10	-	83	5,9
мед пчелиный	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	30	2,1
чай черный байховый	1	-	1	1	-	1	1	1	1	1	-	1	1	1	11	0,8
какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	15	1,1
соль йодированная	1,4	1	1	1	1,5	1	2,4	1	1,3	1,3	1,2	1,3	2,6	1,4	19,4	1,4
лавровый лист	-	-	-	0,03	-	-	-	-	0,03	-	-	-	-	-	0,06	0
кислота лимонная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	-	-	0,2	-	0,4	0,03

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	ВТОРОЙ УЖИН														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	600	42,9
кефир	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14,3
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1

Количество продуктов, необходимое для приготовления блюд меню (для детей с целиакией) по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Название продукта	СУТКИ														Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	165	150	165	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2130	152,1
мука кокосовая	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	-	-	9	-	37	2,6
мука рисовая	16	-	6	13	-	3	3	16	-	3	16	3	-	2	80	5,7
горох	-	-	-	20	-	-	100	-	20	-	-	-	-	100	240	17,1
мак	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	10	0,7
кунжут	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	5	0,3
фасоль	-	-	73	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	170	12,1
крупа гречневая ядрица	-	-	48	-	-	92	-	-	-	48	-	-	-	-	187	13,4
крупа рисовая	10	77	9	-	72	77	-	57	72	5	9	92	72	9	560	40,0
крупа пшеничная	62	-	-	27	62	-	27	63	-	-	27	14	-	27	307	21,9
макаронные изделия безглютеновые	-	-	69	-	-	-	-	69	-	-	69	-	-	69	277	19,8
картофель	37	273	177	279	36	29	343	145	279	273	100	141	389	29	2529	180,6
огурец соленый	-	-	38	-	-	-	-	-	-	-	-	56	-	-	94	6,7
томат	27	-	113	-	27	113	-	-	-	-	13	90	-	40	424	30,3
свекла	-	154	19	-	-	50	-	-	94	50	95	19	-	-	480	34,3
петрушка (корень)	-	5	3	3	4	1	-	3	7	1	-	-	7	-	32	2,3
петрушка (зелень)	2	-	6	4	2	-	-	4	-	5	-	-	-	5	28	2,0
перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	113	-	113	-	565	40,4
огурец	132	-	-	113	-	-	113	-	-	113	-	-	-	29	500	35,7
морковь	53	117	25	25	131	141	11	42	114	32	28	60	47	86	911	65,1
лук репчатый	60	34	48	50	35	36	38	42	48	36	36	47	67	20	599	42,8
кукуруза консерв.	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	4,4
капуста цветная	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	-	270	-	46	586	41,9
капуста белокочанная	513	100	-	156	318	25	-	156	-	256	257	-	156	49	1988	142,0
томатное пюре	-	15	3	8	6	8	-	16	15	8	-	-	9	-	87	6,2
горошек зел. консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	248	17,7
тыква	-	-	33	-	-	-	33	-	-	33	-	-	33	-	130	9,3
смородина черная	-	-	32	-	13	-	13	-	-	-	13	-	-	-	71	5,0
облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	21	-	13	-	13	98	7,0
малина	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	1,2
клюква	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	1,5
брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	13	21	-	77	5,5
яблоко	13	34	162	13	164	-	32	143	34	32	143	-	32	164	964	68,8
мандарин	70	70	-	70	-	-	70	70	-	70	-	70	70	-	560	40,0
лимон	8	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	8	-	30	2,1
груша	-	17	-	-	17	-	-	-	17	-	-	17	-	-	68	4,9
вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	25	-	-	-	-	-	68	4,8
банан	-	130	-	150	-	130	150	-	130	-	150	-	130	-	970	69,3
чернослив	-	13	-	27	-	27	-	27	-	-	-	-	-	-	93	6,7
изюм	13	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	23	1,6
курага	21	-	-	-	13	-	-	-	11	-	21	-	-	21	88	6,3
сок фруктовый осветленный	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1
сок фруктовый с мякотью	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	-	1000	71,4
сок овощной	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57,1
напиток	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	200	14,3

тыквенный																	
говядина I кат.	146	45	110	143	146	169	146	32	143	192	224	238	32	77	1843	131,7	
печень говяжья	62	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	62	-	185	13,2	
куриная грудка (филе)	-	-	116	130	-	-	18	281	-	18	-	-	18	130	711	50,8	
минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	157	11,2	
горбуша (филе)	-	-	-	-	63	-	42	-	-	-	42	-	63	-	211	15,1	
молоко	216	239	408	50	259	322	138	298	277	240	199	365	109	165	3283	234,5	
молоко сгущ. с сах.	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	200	14,3	
биомороженое	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	150	10,7	
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	800	57,1	
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57,1	
кефир	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	42,9	
йогурт	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	800	57,1	
варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	200	-	200	-	800	57,1	
бифидок	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	400	28,6	
творог	18	-	-	71	-	-	53	18	-	-	71	-	-	53	284	20,3	
сыр	16	-	-	-	-	46	-	-	-	16	-	16	-	-	93	6,6	
сметана	5	13	-	5	-	13	-	5	-	13	5	13	-	-	69	4,9	
масло сливочное	43	37	18	12	21	40	55	19	33	24	17	23	58	13	411	29,3	
масло подсолнечное	82	33	20	21	65	9	-	25	33	15	54	26	15	30	428	30,6	
яйцо куриное	19	135	16	25	-	126	37	13	135	14	25	-	160	29	736	52,5	
сахар-песок	36	34	11	28	35	26	14	39	29	30	25	23	29	14	372	26,6	
зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	100	7,1	
мед пчелиный	-	-	20	10	-	-	10	-	-	-	10	10	-	10	70	5,0	
чай черный байховый	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	23	1,6	
какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	-	-	5	25	1,8	
крахмал картофельный	-	11	-	-	11	-	6	-	11	-	-	5	6	-	52	3,7	
соль йодированная	6	3	5	4	4	3	5	5	4	5	4	4	5	4	60	4,3	
лавровый лист	-	0,05	0,05	0,08	-	0,05	0,03	0,05	0,08	0,05	0,03	0,05	0,05	-	0,6	0,04	
натрий двууглекислый	0,4	3	0,6	0,4	3	-	0,6	0,4	3	0,6	0,4	3	0,6	-	16	1,1	
кислота лимонная	-	0,3	-	0,2	-	0,5	-	0,2	-	0,4	-	-	0,2	-	2	0,1	

Приложение 3

**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
(для использования в ежедневной работе и при подготовке конкурсной (контрактной) документации)**

Табл.1. - Перечень пищевых продуктов для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
Говядина (телятина) 1 кат.	ГОСТ 31799-2012 «Мясо и субпродукты, замороженные в блоках, для производства продуктов питания детей раннего возраста. Технические условия», ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Класс А – мясо жилованное, замороженное в блоках: массовая доля соединительной и жировой ткани не более 9,0%
Субпродукты говяжьи		Класс Б – субпродукты обработанные, замороженные в блоках, вырабатываются следующих наименований: печень, язык, сердце
Мясо кур	ГОСТ 31962-2013 «Мясо кур (тушки кур, цыплят, цыплят-бройлеров и их части)» ГОСТ 32607-2013 «Мясо кур. Тушки и их части. Требования при поставках и контроль качества» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Сорт первый – грудки, окорочка, бедра, филе. Мясо кур по возрасту забоя должно относиться ко второй категории (возраст кур не дату забоя менее 12 недель); Мясо кур может быть охлажденным с температурой от минус 2°С до плюс 4°С включительно; замороженным с температурой не выше минус 12°С; глубокозамороженным с температурой не выше минус 18°С (нужное указывается). Система откорма птицы – без АСР (без антибиотиков, стимуляторов роста), без ГМО.
Рыба мороженая	ГОСТ 3948-2016 «Филе рыбы мороженое. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Филе без кожи и костей – рыба, разрезанная по длине на две продольные части, у которой удалены голова, позвоночная, плечевые, крупные и мелкие реберные кости, остатки костей оснований брюшных и спинных плавников, плавники, внутренности, в том числе икра или молоки, кожа, черная пленка (при наличии); сгустки крови зачищены.
	ГОСТ 32366-2013 «Рыба мороженая. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Рыба, у которой срезана брюшная часть; удалены голова с плечевыми костями и анальный плавник с прилегающим к нему мясом; остатки внутренностей, сгустки крови и почки зачищены
Молоко	ГОСТ 32252-2013 «Молоко питьевое для питания детей дошкольного и школьного возраста. Технические условия»	Массовая доля жира: 2,5%; 3,0%; 3,2%; 3,5%. Режим термической обработки: пастеризация; стерилизация; ультрапастеризация. Рекомендуется использовать продукт с обогащающими компонентами: на обогащенный витамином(ами); обогащенный витамином(ами) и йодом.
Йогурт	ГОСТ 31981-2013 «Йогурты. Общие технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Йогурты, йогурты обогащенные (без немолочных компонентов и с немолочными компонентами), биоийогурты (с пробиотиками и/или пребиотиками).
Творог	ГОСТ 31453-2013 «Творог. Технические условия»	Кисломолочный продукт, произведенный с использованием заквасочных микроорганизмов (лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков)

		методами кислотной или кислотно-сычужной коагуляции белков с последующим удалением сыворотки путем самопрессования и (или) прессования. Продукты изготовленный из цельного или нормализованного молока. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир.
Сыр	ГОСТ 32260-2013 «Сыры полутвердые. Технические условия».	Полутвердые сыры с массовой долей влаги в обезжиренном веществе* от 54,0% до 69,0% (далее – сыры), изготавливаемые из коровьего молока и продуктов, полученных из коровьего молока: обезжиренного молока и сливок, предназначенные для непосредственного употребления в пищу или дальнейшей переработки. Сыры с низкой и высокой температурой второго нагревания. Жировая фаза сыра должна содержать только молочный жир
	ГОСТ Р 52686-2006 «Сыры. Общие технические условия»	Сыры полутвердые с массовой долей влаги от 54,0 до 69,0%. Жировая фаза сыра должна содержать только молочный жир
Сметана	ГОСТ 31452-2012 «Сметана. Технические условия»	Кисломолочный продукт, который произведен путем сквашивания сливок с добавлением молочных продуктов или без их добавления с использованием заквасочных микроорганизмов – лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков, массовая доля жира в котором составляет не менее чем 10%. Молочное сырье – нормализованные сливки. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир. При производстве продукта не допускается применять стабилизаторы и загустители.
Масло сливочное	ГОСТ 32261-2013 «Масло сливочное. Технические условия»	Продукт должен обладать термоустойчивостью (от 0,70 до 1,00) – способность масла сохранять форму (не деформироваться под воздействием собственной массы) при температуре (30±1)°С. Сливочное масло может быть сладко-сливочным и кисло-сливочным. Сливочное масло должно быть несоленым. По жирности сливочное масло может быть традиционным (массовая доля жира не менее 82,5%), любительским (массовая доля жира не менее 80,0%) и крестьянским (массовая доля жира не менее 72,5%). Жировая фаза масла должна содержать только молочный жир коровьего молока
Масло подсолнечное	ГОСТ 1129-2013 «Масло подсолнечное. Технические условия»	Рафинированное дезодорированное «премиум» и «высший сорт».
Яйцо куриное	ГОСТ 31654-2012 «Яйца куриные пищевые. Технические условия»	Яйца – диетические (срок хранения которых не превышает 7 сут.) и столовые (срок хранения которых при температуре от 0 °С до 20 °С – не более 25 сут.). Категории яйца – высшая (масса одного яйца 75 г. и более), отборная (масса одного яйца 65 г. – 74,9 г.); первая (масса одного яйца 55 г. – 64,9 г.).
Крупа пшеничная	ГОСТ 572-2016 «Крупа пшено шлифованное. Технические условия»	Пшено шлифованное: ядра зерна проса, полностью освобожденные от цветковых пленок и частично от плодовых, семенных оболочек и зародыша в результате шелушения и шлифования зерна проса. Крупа должна вырабатываться из зерна проса по ГОСТ 22983 .

Крупа рисовая	ГОСТ 6292-93 «Крупа рисовая. Технические условия»	Рис шлифованный – сорт «экстра», «высший» и «первый». Рисовая крупа, используемая для производства продуктов детского питания, вырабатывают из риса, выращенного на полях без применения пестицидов и отвечающего требованиям ГОСТ 6293 .
Крупа овсяная	ГОСТ 3034-75 «Крупа овсяная. Технические условия»	Крупа высшего и первого сорта, недробленая и плющенная, выработанная из овса, поставляемого на переработку в крупу по ГОСТ 28673.
Крупа манная	ГОСТ 7022-97 «Крупа манная. Технические условия»	Крупа вырабатывается из твердой или мягкой пшеницы или из мягкой пшеницы, с примесью твердой до 20% и предназначенной для пищевых целей. В зависимости от типа пшеницы, поступающей на помол, манная крупа может быть трех марок: М – из мягкой пшеницы; МТ – из мягкой пшеницы с примесью твердой (дурум) до 20%; Т – из твердой пшеницы (дурум).
Крупа кукурузная	ГОСТ 6002-69 «Крупа кукурузная. Технические условия»	Кукурузная шлифованная – дробленые частицы ядра кукурузы различной формы, полученные путем отделения плодовых оболочек и зародыша, зашлифованные с закругленными гранями, в зависимости от размеров частиц может быть пяти номеров.
Крупа перловая	ГОСТ 5784-60 «Крупа ячменная. Технические условия»	Ядро, освобожденное от цветковых пленок, хорошо отшлифованное Ячмень для выработки ячменной крупы по качеству должен соответствовать требованиям ГОСТ 28672
Крупа гречневая ядрица	ГОСТ Р 55290-2012 «Крупа гречневая. Общие технические условия»	Гречневая крупа должна вырабатываться из гречихи по ГОСТ 19092 . Для детского питания используется ядрица быстро разваривающаяся (пропаренная) – целые и надколотые ядра гречихи, размером более 1,6 x 20,0 мм. Для производства гречневой быстроразваривающейся крупы используют зерно гречихи, которое в процессе переработки в крупу подвергают пропариванию. Гречневую крупу – быстроразваривающуюся ядрицу высшего и первого сортов, используемую для производства детского питания, вырабатывают из гречихи, выращенной на полях без применения пестицидов.
Булгур	ГОСТ 9353-2016 «Пшеница. Технические условия»/ ТУ на булгур (пропаренное и дробленое зерно пшеницы)	Пшеничная крупа должна вырабатываться из поставляемой твердой пшеницы, соответствующей требованиям ГОСТ 9353 -2016 .
Горох	ГОСТ 28674-2019 «Горох. Технические условия»	Особых требований нет
Макаронные изделия	ГОСТ 31743-2017 «Изделия макаронные. Общие технические условия»	Макаронные изделия группы А – макаронные изделия, изготовленные из муки из твердой пшеницы; сорт – высший. Макаронные изделия по форме могут быть трубчатые, нитевидные, ленточные и фигурные
Картофель	ГОСТ 7176-2017 «Картофель продовольственный. Технические условия»	Клубни должны быть целыми, чистыми, не проросшими, не увядшими, не позеленевшие, без коричневых пятен.

Капуста белокочанная	ГОСТ Р 51809-2001 «Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»	Класс качества: первый.
Томат	ГОСТ 34298-2017 «Томаты свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Свекла	ГОСТ 32285-2013 «Свекла столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»	Сорта: высший, первый
Огурец	ГОСТ 33932-2016 «Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Огурец соленый	ГОСТ 34220-2017 «Овощи соленые и квашеные. Общие технические условия»	Огурцы – целые, одного размерного ряда в одной упаковочной единице, формы и окраски, свойственной данному ботаническому сорту, не мятые, не пожелтевшие, без кожистых семян, не увядшие, не сморщенные, без механических повреждений.
Морковь	ГОСТ 32284-2013 «Морковь столовая свежая, реализуемая в торговой розничной сети. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Перец сладкий	ГОСТ 34325-2017 Перец сладкий свежий. Технические условия	Товарный сорт: высший
Лук репчатый	ГОСТ 34306-2017 «Лук репчатый свежий. Технические условия»	Товарный сорт: первый.
Петрушка (корень)	ГОСТ 34212-2017 «Петрушка свежая. Технические условия»	Корнеплоды свежие, целые, здоровые, не вялые, не загрязненные, без насекомых вредителей, без излишней внешней влажности.
Банан	ГОСТ Р 51603-2000 «Бананы свежие. Технические условия»	Классы качества: экстра и первый.
Яблоко	ГОСТ 34314-2017 «Яблоки свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия»	Товарный сорт – высший; цветовые группы: А – красной окраски; В – неоднородной красной окраски; С – розоватой окраски, неоднородной красной окраски или с полосками красного цвета; Д – требований к окраске нет.
Мандарин, лимон	ГОСТ 34307-2017 «Плоды цитрусовых культур. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Груша	ГОСТ 33499-2015 «Груши свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Вишня	ГОСТ 33801-2016 «Вишня и черешня свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Смородина черная	ГОСТ 6829-2015 «Смородина черная свежая. Технические условия»	Товарный сорт: высший.

Облепиха, клюква, брусника, вишня	ГОСТ 33823-2016 «Фрукты (ягоды) быстрозамороженные. Общие технические условия»	Товарный сорт: высший.
Изюм	ГОСТ 6882-88 «Виноград сушеный. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Курага, чернослив, смесь сухофруктов	ГОСТ 32896-2014 «Фрукты сушеные. Общие технические условия»	Товарные сорта: экстра, высший.
Малина	ГОСТ 33915-2016 Малина и ежевика свежие. Технические условия	Товарный сорт: высший.
Шиповник (сухой)	ГОСТ 1994-93 «Плоды шиповника. Технические условия»	Цельные, очищенные от чашелистиков и плодоножек ложные плоды разнообразной формы: от шаровидной, яйцевидной или овальной до сильно вытянутой веретеновидной; длина плодов 0,7-3 см, диаметр – 0,6-1,7 см.
Лук зеленый	ГОСТ 34214-2017 «Лук свежий зеленый. Технические условия»	Товарный сорт: первый
Репа	ГОСТ 32791-2014 «Репа столовая молодая свежая. Технические условия»	Корнеплоды свежие, целые, молодые, здоровые, чистые, не застрелковавшиеся, не увядшие, не треснувшие, не одревеневшие, без признаков прорастания, без повреждений сельскохозяйственными вредителями, без излишней внешней влажности, типичной для ботанического сорта формы и окраски, с черешками листьев длиной не более 20 мм или без них, но без повреждения плечиков корнеплодов.
Капуста цветная	ГОСТ 33952-2016 «Капуста цветная свежая. Технические условия»	Головки капусты свежие с листьями, без листьев или подрезанные, целые, чистые, здоровые, типичной для ботанического сорта формы и окраски, без механических повреждений, без излишней внешней влажности; с кочерыжкой не более 2 см ниже последнего кроющего листа
Сок	ГОСТ Р 52186-2003 «Консервы. Продукция соковая. Соки фруктовые и фруктово-овощные восстановленные. Технические условия»	Допускается для корректировки вкуса добавление сахара по ГОСТ Р 53396 , ГОСТ 21 , ГОСТ 22 в количестве не более чем 1,5% от массы готовой продукции или регулятора кислотности (лимонной кислоты по ГОСТ 9087) в количестве не более 3 г/дм в расчете на безводную лимонную кислоту.
Джем фруктовый	ГОСТ 31712-2012 «Джемы. Общие технические условия»	Стерилизованные, витаминизированные.
Томатное пюре (паста)	ГОСТ 3343-2017 «Продукты томатные концентрированные. Общие технические условия»	Категория – экстра (из свежего сырья)
Горошек зеленый консервированный	ГОСТ 34112-2017 «Консервы овощные. Горошек зеленый. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Икра из кабачков (консерв.)	ГОСТ 2654-2017 «Консервы. Икра овощная. Технические условия»	Массовая доля сухих веществ, %, не менее 18.
Сахар-песок	ГОСТ 33222-2015 «Сахар белый. Технические условия».	В зависимости от вида используемого сырья сахар м.б. свекловичным и из тростникового сахара-сырца.

		В зависимости от способа производства белый сахар подразделяют на кристаллический и кусковой.
Мед пчелиный	ГОСТ 19792-2017 «Мед натуральный. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Виды меда могут включать в наименование место сбора, с которого мед собран пчелами: луговой, полевой, степной, лесной, горный, таежный и др. Мед может иметь название географической местности, связанной с его происхождением: башкирский, дальневосточный, алтайский, сибирский и др. Диастазное число – не менее 8 ед. Готе
Чай черный байховый	ГОСТ 32573-2013 «Чай черный. Технические условия»	Способ технологической обработки чайного листа – листовый (крупный, средний и мелкий);
Какао-порошок	ГОСТ 108-2014 «Какао-порошок. Технические условия»	Какао-порошок – порошок из тонкоизмельченного, частично обезжиренного тертого какао, содержащий от 12% до 20% масла какао и не более 7,5% влаги.
Соль йодированная	ГОСТ Р 51574-2000. Соль поваренная пищевая. Технические условия.	Сорта поваренной соли – экстра, высший с добавкой йодид калия (йодированная соль). Массовая доля йода (40±15) мкг/г.
Хлеб	ГОСТ 31752-2012 «Изделия хлебобулочные в упаковке»	Особых требований нет
Крахмал картофельный	ГОСТ Р 53876-2010 «Крахмал картофельный. Технические условия»	Особых требований нет
Лавровый лист	ГОСТ 17594-81 «Лист лавровый сухой. Технические условия»	Особых требований нет
Кислота лимонная	ГОСТ 31726-2012 «Добавки пищевые. Кислота лимонная безводная Е330. Технические условия»	Особых требований нет
Сухари панировочные	ГОСТ 28402-89. «Сухари панировочные. Общие технические условия»	Особых требований нет
Мука пшеничная	ГОСТ 26574-2017 «Мука пшеничная хлебопекарная. Технические условия»	Сорта: экстра, высший
Полуфабрикаты (мясные, рыбные, овощные, творожные)	ТУ (разработанные на основе ГОСТ по сырью) и рецептурам блюд для детского питания	Соответствие рецептуры сборнику рецептур для детского питания

Табл.2. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с сахарным диабетом

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
сиропа на сорбите, фруктозе, стевии	ГОСТ 28499-2014 «Сиропа. Общие технические условия.» / ГОСТ 18077-2013	Формы: сироп - концентрированный продукт, изготовленный из пищевых ингредиентов с массовой долей сухих веществ не менее 50,0%; сироп с соком - сироп, изготовленный с использованием натурального и (или) концентрированного сока (содержание сока по объему в готовом сиропе составляет (в пересчете на натуральный сок) не менее 6% с использованием сока цитрусовых плодов и 10% с использованием сока других плодов и ягод; сироп на растительном сырье - сироп, изготовленный с преобладающим использованием экстрактов, концентратов, настоев, композиций растительного сырья (растений, плодов, семян и др.) или концентрированных основ, в состав которых входят эти продукты. Нужно – указать.
	ГОСТ 18077-2013. Консервы. Соуса фруктовые. Технические условия	Формы: фруктовые консервы - продукты переработки фруктов в герметичной упаковке, подвергнутые обработке физическими методами, обеспечивающими микробиологическую стабильность и сохранение качества более 6 мес в зависимости от ассортимента; фруктовый соус - фруктовые консервы, изготовленные из протертых и/или измельченных свежих фруктов, или их полуфабрикатов, или из смеси фруктов, пряноароматических растений. Нужно – указать.

Табл.3. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с целиакией

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
Макаронные изделия безглютеновые	ГОСТ 32908-2014 Изделия макаронные безглютеновые. Общие технические условия	Макаронные изделия, уровень глютена в которых не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен. При изготовлении безглютеновых макаронных изделий может быть использовано следующее основное сырье: мука кукурузная - ГОСТ 14176 ; мука для продуктов детского питания - ГОСТ 31645 ; крахмал картофельный - ГОСТ 7699 ; крахмал кукурузный - ГОСТ 32159 ; дополнительное сырье: овощи сушеные по государственным стандартам и другой нормативной документации, действующей на территории государства, принявшего стандарт; фрукты косточковые сушеные по ГОСТ 32896 ; картофель сушеный по ГОСТ 28432 .
Хлеб безглютеновый	ГОСТ 25832-89 Изделия хлебобулочные диетические. Технические условия	Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен
Мука рисовая, мука гречневая мука овсяная	ГОСТ 31645-2012 «Мука для продуктов детского питания. Технические условия»	При изготовлении муки для продуктов детского питания применяют следующее сырье: крупу рисовую по ГОСТ 6292* ; крупу гречневую по ГОСТ 5550* ; крупу овсяную по ГОСТ 3034* . Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен

Табл.4. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с муковисцидозом

Наименование пищевой продукции	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
Высокобелковый кисломолочный продукт	Содержание белка не менее 10 г. на 100 г. продукта

Табл.5. - Перечень пищевых продуктов (дополнительный) для школьных завтраков и обедов и их качественные характеристики для детей с фенилкетонурией

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
Специализированный диетический (лечебный) продукт (смесь)	ГОСТ 33933-2016 «Продукты диетического лечебного и диетического профилактического питания. Смеси белковые композитные сухие. Общие технические условия»	Сухие белковые композитные смеси- специализированные пищевые продукты с содержанием белка от 40% до 75%, состоящие из белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока), или изолята соевого белка, или смеси белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока) и изолята соевого белка, с добавлением одного или нескольких нижеперечисленных ингредиентов: мальтодекстрина, лецитина, полиненасыщенных жирных кислот, среднецепочечных триглицеридов, пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, пробиотиков и пребиотиков.
Молочный десерт, молочно-фруктовый (низкобелковый),	Содержание белка менее 1 г. на 100 г. продукта	

**КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ,
КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ОЦЕНИВАТЬ В ХОДЕ БРАКЕРАЖА
СЫРОЙ ПРОДУКЦИИ**

1. Мясо и мясопродукты:

1.1. Говядина 1 кат. - мясо должно иметь плотную, упругую консистенцию и аромат, свойственный говядине, без постороннего запаха. Отношение мышечной массы к костной 80%: 20%. Поверхность туш, полутуш и четвертин: от розового до красного цвета; жир белый или белый с желтоватым оттенком.

1.2. Печень говяжья - цвет ровный, темно-красный с коричневым оттенком, без наружных кровеносных сосудов, без желто-коричневых пятен, без лимфатических узлов, желчного пузыря, посторонних тканей и загрязнений, без посторонних запахов. При размораживании консистенция плотная и упругая. Вкус и запах характерный свежему продукту, не допускается посторонних запахов и привкусов.

2. Рыба и рыбопродукты:

2.1. Рыба мороженая – блоки - целые, плотные с ровной поверхностью, поверхность чистая; филе, рыба замороженная поштучно, без деформации; поверхность чистая, ровная, естественной окраски, консистенция (после размораживания) - плотная или мягкая, свойственная данному виду рыбы; цвет мяса - свойственный данному виду рыбы; без постороннего запаха. Вкус и запах (после варки) - свойственный данному виду рыбы, без постороннего привкуса и запаха.

3. Молочные продукты:

3.1. Молоко – цвет белый (может быть с синеватым оттенком для обезжиренного молока, со светло-кремовым оттенком для стерилизованного молока, с кремовым оттенком для топленого молока), консистенция однородная, без включений. Вкус и запах характерные для молока. Допускается сладковатый привкус.

3.2. Йогурт - кисломолочный продукт, консистенция однородная, в меру вязкая. Вкус и запах кисломолочный, с соответствующим вкусом и ароматом внесенных компонентов. Йогурт производят с добавлением или без добавления различных немолочных компонентов. Цвет молочно-белый или обусловленный цветом внесенных компонентов, однородный или с вкраплениями нерастворимых частиц. Йогурты хранят при температуре (4±2) С. Срок годности продукта устанавливает изготовитель с учетом требований нормативных правовых актов в области безопасности пищевой продукции.

3.3. Творог – кисломолочный продукт, цвет белый или с кремовым оттенком, равномерный по всей массе. Консистенция мягкая, мажущуюся или рассыпчатая. Для обезжиренного продукта может отмечаться незначительное выделение сыворотки. Вкус и запах кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов.

3.4. Сыр – молочный продукт, консистенция плотная; вкус и аромат, характерные для сыра, без посторонних привкусов и запахов.

3.5. Сметана - однородная масса белого цвета густая (возможен слегка кремовый оттенок); консистенция - густая, слегка вязкая; вкус и запах - кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов.

3.6. Масло сливочное - консистенция - плотная, пластичная, однородная; вкус и запах – сливочный с привкусом пастеризации, без посторонних привкусов и запахов; поверхность на срезе блестящая, сухая на вид.

4. Масло подсолнечное - прозрачное без осадка, без запаха, либо с запахом, характерным для подсолнечного масла, без посторонних включений, запаха и привкуса.

5. Яйцо куриное - скорлупа яиц должна быть чистой и неповрежденной. Маркировка яиц должна быть четкой, легко читаемой.

6. Крупы и макаронные изделия:

6.1. Крупа пшеничная - цвет желтый; вкус и запах - свойственный пшеничной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.2. Крупа рисовая - цвет-белый или белый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный рисовой крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.3. Крупа овсяная - цвет- сероватый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный овсяной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов.

6.4. Крупа манная - непрозрачная мучнистая крупка ровного белого или кремового цвета; запах и вкус - свойственный манной крупе, без посторонних запахов, не затхлый; без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.5. Крупа кукурузная - дробленые частицы ядра кукурузы различной формы (в наибольшем линейном измерении не более 0,3 мм); цвет - белый или желтый с оттенками; запах и вкус - свойственный кукурузной крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.6. Крупа гречневая ядрица - целые и надколотые ядра гречихи, не проходящие через сито из решетчатого полотна с продолговатыми отверстиями 1,6x20 мм; цвет – коричневый с разными оттенками; запах и вкус - свойственный гречневой крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький.

6.7. Макароны изделия в/с – цвет белый с желтоватым оттенком, цвет изделий с использованием дополнительного сырья изменяется в зависимости от вида этого сырья; форма - соответствует типу изделий; вкус и запах - свойственный данному изделию, без постороннего вкуса и запаха.

7. Мед пчелиный - внешний вид (консистенция) жидкий, частично или полностью закристаллизованный; аромат приятный, от слабого до сильного, без постороннего запаха; вкус сладкий, приятный, без постороннего привкуса.

8. Чай черный байховый – внешний вид листового чая - однородный, ровный, хорошо скрученный, аромат нежный, вкус – соответствующий чаю, без постороннего запаха и привкуса.

9. Какао-порошок – цвет от светло-коричневого до темно-коричневого цвета; не допускается серый оттенок; при растирании между пальцами не оставляет ощущения крупинки; вкус и аромат - свойственные какао-порошку, без посторонних привкусов и запахов.

10. Соль йодированная - сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус соленый, без постороннего привкуса; цвет белый, бежевый или серый с оттенками других цветов в зависимости от происхождения и способа производства соли, без посторонних запахов.

11. Сахар – сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус сладкий, цвет белый, без посторонних запахов.

Приложение 5

Рекомендуемая продолжительность тепловой обработки продуктов при приготовлении готовых блюд

Наименование продуктов	Вид обработки	Назначение	Средняя продолжительность тепловой обработки
1. Говядина			
Боковой и наружный куски тазобедренной части (1,5–2кг)	Варка	Вторые и холодные блюда	2 ч. 30 мин. - 3 ч.
Плечевая и заплечная части, покромка, грудинка	Варка	Супы, вторые и холодные блюда	2 ч. - 2 ч. 30 мин.
Фрикадельки	Варка в бульоне	Супы	10 мин.
Грудинка, боковой, наружный куски (1,5–2кг)	Тушение	Вторые блюда	2 ч. - 2ч. 30 мин.
Грудинка, боковой, наружный мелкие куски	Тушение	»	1 ч. - 1 ч. 30 мин.
2. Куры (целиком)			
	Варка	Супы и вторые блюда	50-60 мин
3. Изделия из рыбной котлетной массы			
	Запекание	Вторые блюда	10-15 мин.
4. Картофель			
Очищенный (целый)	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	30 мин.
	Варка на пару		45 мин.
Очищенный (целый), молодой картофель	Варка в воде		10-15 мин.
Картофель, нарезанный брусочками, кубиками.	Варка в бульоне, в воде	Супы	12-15 мин.
Картофель, нарезанный кубиками	Варка в воде	Вторые блюда, гарниры	20 мин.
5. Свекла			
Свекла неочищенная	Варка в воде	Холодные блюда и гарниры	1 ч. 30 мин.
Свекла, нарезанная соломкой	Припускание	Борщи	30 мин.
6. Морковь			
Морковь неочищенная	Варка в воде	Салаты, гарниры	25 мин.
Морковь, нарезанная ломтиками	Припускание		15-20 мин.
Морковь, нарезанная соломкой	Пассерование	Супы, вторые блюда, соусы	10 мин.
7. Капуста			
Капуста белокочанная ранняя шинкованная	Варка в воде	Вторые блюда	10-15 мин.
Капуста белокочанная ранняя шинкованная мелкой соломкой	Тушение	Вторые блюда	45 мин. - 1 ч. 30 мин.
8. Горох сушеный			
	Варка	Гарниры	1 ч. 45мин. - 2 ч. 15 мин.

Нутриентные профили отдельных блюд

1. Чай с медом/чай с сахаром

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Чай с медом		Чай с сахаром	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	38,3	1,5-1,8%	26,8	1-1,3%
Белки (г)	0,4	0,4-0,5%	0,2	0,2-0,3%
Углеводы (г)	9	2,5-3,2%	6,4	1,8-2,2%
Mg (мг)	4,9-6,0	2,2%	3,8	1,5%
P (мг)	10,4-11,0	1%	7,2	0,65%
I (мкг)	0,2-0,3	0,23%	0	0%
Витамин С (мг)	1,2-4,6	11,3%	0,04	0,06%
Витамин В2 (мг)	0,02	0,7%	0	0%

2. Чай с молоком и стевией/чай с молоком и сахаром

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Чай с молоком и стевией		Чай с молоком и сахаром	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	33,9	1,3-1,60%	53,5	2,07-2,53%
Углеводы (г)	3,7	1,04-1,27%	8,6	2,4-2,95%
Fe (мг)	0,76	6,33%	0,78	6,50%

3. Омлет с цветной капустой и проростками кольраби / Омлет натуральный

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Омлет с цветной капустой и проростками кольраби		Омлет натуральный	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	168,2	6,51-7,95%	237	9,2-11,21%
Белки (г)	10,6	11,9-14,52%	12,7	14,3-17,4%
Жиры (г)	11,3	12,7-15,48%	19,3	21,7-26,44%
Углеводы (г).	6,1	1,7-2,09%	3,1	0,87-1,06%
Витамин С (мг)	22,2	37%	0,3	0,5%
Витамин В1 (мг)	0,12	10,9%	0,06	5,45%
Витамин А (мкг рет.экв)	108	15,43%	6,9	0,99%

4. Запеканка из творога с проростками пшеницы/Запеканка из творога

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Запеканка из творога с проростками пшеницы		Запеканка из творога	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	468,3	18,1-22,14%	463,1	17,9-21,9%
Na (мг)	277,6	27,76%	241,3	24,13%
K (мг)	311,75	34,64%	211,7	23,52%
Fe (мг)	2	16,67%	1,14	9,5%
Витамин А (мкг рет.эquiv)	128,4	18,34%	95,5	13,64%

Приложение 7

Обобщенные величины потерь пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов

Пищевое вещество	Величина потерь (в %)
Белки	6
Жиры	12
Углеводы	9
Минеральные вещества	
Натрий	24
Калий	17
Кальций	12
Магний	13
Фосфор	13
Железо	13
Селен	12
Витамины	
А	40
В ₁	28
В ₂	20
РР	20
С	60

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
3. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
4. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
5. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/.
6. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
7. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
8. Химический состав импортных пищевых продуктов/база данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации" / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
9. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.
10. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
13. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании»;
14. МР 2.4.5.0146-19 «Организация питания детей, проживающих в Арктической зоне»;
15. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации горячего питания обучающихся общеобразовательных организаций».
16. МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».
17. ГОСТ 30390-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия.

18. ГОСТ 32692-2014. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования к методам и формам обслуживания на предприятиях общественного питания.

19. ГОСТ 31985-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Термины и определения.

20. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.