

# СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ



## СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Москва  
Дели принт  
2005

УДК 641.51  
ББК 36.99  
С23

**Рецензенты:**

**Знакомлений кафедрой гигиены детей и подростков Российской медицинской академии последипломного образования, член-корреспондент РАМН, профессор А. Г. Сухарев**

**Начальник Кисловодского ФГУ Ставропольского центра стандартизации, метрологии и сертификации М. А. Ильина**

Сборник разработан: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет (кафедра технологии продуктов общественного питания); ГУ НИИ питания РАМН РФ; практическими работниками Муниципального предприятия школьных столовых г. Пятигорска, ГОУ Модельный учебный центр г. Минеральные Воды.

**Руководители разработки:**

М. П. Могильный (ГОУ ВПО ПГТУ),  
В. А. Тутельян (ГУ НИИ питания РАМН РФ)

**Разработчики сборника:**

Е. Н. Холодова (ответственный исполнитель); А. Ю. Баласанян; Т. Н. Головачева; Т. А. Зайцева; М. П. Могильный; В. И. Саркисова; Т. В. Тимофеева; Т. В. Щедрина (ГОУ ВПО ПГТУ);

И. Я. Конь; З. Г. Ларионова; Б. П. Суханов; В. А. Тутельян, С. Л. Шумилова; (ГУ НИИ питания РАМН РФ);

О. А. Соловьева (МУП ШС);

Л. А. Иванченко; А. А. Мельникова (ГОУ МУЦ)

**С23 Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с.  
ISBN 5-94343-089-X**

Сборник относится к технической документации и содержит единые требования к технологическим процессам, готовой продукции массового изготовления, определяющие его безопасность, а также нормы расходов, выхода полуфабрикатов, готовых изделий для предприятий общественного питания. Учтены требования к питанию детей и подростков.

Сборник технических нормативов предназначен для предприятий общественного питания, обеспечивающих питание школьников всех организационно-правовых форм хозяйствования.

**УДК 641.51  
ББК 36.99**

© Могильный М.П., 2005

© ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет, 2005

© ГУ НИИ питания РАМН РФ, 2005

© ООО «ДеЛи принт», 2005

**ISBN 5-94343-089-X**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников подготовлен на основании и в дополнение к основному Сборнику технических нормативов (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 1 часть. Издание 1996 г.).

Сборник является техническим документом при организации питания учащихся образовательных учреждений.

Рецептуры блюд и кулинарных изделий соответствуют действующим нормативам расхода сырья и полуфабрикатов.

В Сборнике содержатся блюда из различных видов сырья для масового приготовления.

Особенностью этого Сборника является расширение прав изготовителей продукции по внесению изменений и дополнений в набор компонентов, входящих в состав изделий, с учетом специфики питания детей и подростков.

Выход некоторых блюд и кулинарных изделий уменьшен с учетом рационального питания школьников.

Рекомендательный подход допускается в применении норм отпуска порций блюд, гарниров и соусов.

Допускается отпуск блюд полупорциями без гарниров и соусов.

Органолептические показатели продукции – формы нарезки (кроме мясных и рыбных полуфабрикатов), компоненты для оформления блюд также отнесены к рекомендательным.

Обязательными критериями в Сборнике являются: правила технологии приготовления блюд и изделий, последовательность технологических процессов, температурный режим приготовления и отпуска, взаимозаменяемость продуктов и кулинарное назначение мясных полуфабрикатов.

В Сборнике, кроме материалов, характеризующих ассортимент блюд и технологию их изготовления, приводятся требования к организации рационального и диетического питания.

Исходя из принципов рационального питания, рекомендовано более широкое использование свежих овощей, плодов и ягод. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Рецептуры супов, гарниров, соусов, сладких блюд, напитков, салатов и винегретов приведены в Сборнике в расчете на 1 кг или 1 л, что позволяет определить выход порции блюда с учетом возрастных групп учащихся.

Наименование сырья и продуктов, включенных в Сборник, а также способы их промышленной обработки приведены в соответствии с действующей нормативной и технической документацией на сырье и продукты.

В рецептуры мясных блюд включены полуфабрикаты: порционные натуральные, панированные, мелкокусковые, рубленые, в соответствии с действующими нормативными и техническими документами.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- говядина – 1 категории; баранина – 1 категории (без ножек); свинина – мясная; субпродукты – мороженые; сельскохозяйственная птица (куры, индейки) – полупотрошенная II категории; кролик – потрошенный II категории;
- рыба – мороженая, крупная или средняя, неразделанная, исключения составляют окунь морской, треска, поступающие потрошенными без головы;
- для картофеля приняты нормы отходов, действующие по 31 октября, для моркови и свеклы – до 1 января;
- предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%; яиц куриных II категории – средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы (нормы отходов на скорлупу и потери составляют 12,5%); при использовании яиц другой категории и массы следует руководствоваться методикой расчета, приведенной во введении к разделу «Блюда из яиц».

В рецептурах предусмотрена закладка масла коровьего несоленого различных видов (любительское, крестьянское) и масла растительного рафинированного.

Норма вложения сыра в рецептурах приведена на сыр голландский.

В рецептуры блюд включены основные виды сырья и продуктов, ассортимент которых может быть расширен в соответствии с действующими нормативами расхода сырья.

В рецептурах указаны: наименование продуктов, входящих в блюдо, нормы вложения продуктов массой брутто, нетто, выход (масса) отдельных готовых компонентов и блюда в целом.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.

Сборник включает разделы, в которых приведены сведения о рациональном питании школьников, рецептуры и технология приготовления блюд, приложения.

Обязательным условием для качественного приготовления полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий на предприятиях общественного питания является использование сырья, отвечающего требованиям действующей нормативной и технической документации.

В случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, нормы отходов и потерь при технологической

обработке этого сырья определяются предприятиями самостоятельно путем контрольных проработок.

**Использование блюд из сои и соевых продуктов допускается при согласовании с местными органами Санэпиднадзора.**

Критерии безопасности кулинарной продукции определяются нормируемыми микробиологическими показателями в соответствии с СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические требования и нормативы».

При приготовлении, хранении, отпуске и оценке качества полуфабрикатов и готовых блюд в зависимости от условий следует строго соблюдать следующие действующие нормативные документы:

- СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов»;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»;
- СанПиН 2.4.1201-03 «Гигиенические требования к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»;
- СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

## 1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

### 1.1. Общие способы организации питания

В соответствии с требованиями по организации питания школьников рекомендуется:

- для обучающихся должно быть организовано одноразовое горячее питание – завтрак; по желанию родителей им может быть предоставлен и обед;
- для учащихся в группах продленного дня двухразовое питание – завтрак и обед; при длительном пребывании может быть предусмотрен и полдник.

Для обеспечения своевременного приема пищи руководством общеобразовательного учреждения совместно с работниками общественного питания должны быть разработаны и утверждены графики приема пищи по классам, предусмотрен в течение учебного дня обеденный перерыв в пределах 15–20 мин.

Быстрому и четкому обслуживанию учащихся горячим питанием способствует предварительная сервировка столов, отпуск скомплектованных завтраков, обедов, полдников в необходимых условиях через механизированные линии раздачи.

Предварительная сервировка столов завтраками, обедами, полдниками производится дежурными учащимися под руководством воспитателей или учителей.

После окончания завтрака, обеда или полдника учащиеся сами убирают за собой использованную посуду. Администрация школ организует в столовых дежурство преподавателей и старшеклассников.

Для обеспечения учащихся полноценным, рациональным питанием школьные столовые должны обеспечиваться всеми видами полуфабрикатов, в том числе высокой степени готовности.

При организации питания в школьных столовых детям следует прививать гигиенические навыки, правила культурного поведения за столом, умение пользоваться столовыми приборами, вежливое обращение с обслуживающим персоналом. Питание школьников должно быть составной частью учебно-воспитательного процесса.

Питание школьников должно осуществляться в школьных столовых или буфетах в соответствии с действующими нормативами.

### 1.2. Организация питания учащихся общеобразовательных школ

Пища является одним из основных факторов внешней среды, влияющих на состояние организма, обеспечивает все процессы жизне-

тельности человека. Оказывая влияние на состояние всех органов и систем организма, пища играет важную роль в процессах роста и нормального развития растущего организма, в повышении его сопротивляемости инфекционным заболеваниям, а также защите от отрицательного влияния внешней среды.

Рационально организованное питание играет определяющую роль в приспособлении организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в укреплении здоровья и гармоничном развитии детей, а также в повышении работоспособности и улучшении успеваемости школьников.

Неправильное питание может привести к нарушению процессов жизнедеятельности организма, возникновению различных заболеваний: к расстройству обмена веществ, функций органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы.

Пища должна удовлетворять энергетические, пластические и другие потребности развивающегося организма, быть качественной, разнообразной и содержать все необходимые основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины) в количествах и в соотношении между собой, необходимым потребностям ребенка в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, условий жизни и воспитания.

Рацион питания школьников должен составлять в соответствии с суточными физиологическими нормами питания детей разных возрастов.

На величину физиологической потребности школьников в пищевых веществах и энергии оказывают влияние физиологические и биохимические особенности их организма и социальные факторы, такие как темпы жизни, условия воспитания в семье, характер обучения в школе. Усложнение учебных программ, сопряженное с возрастанием объема информации, обуславливает повышение умственных нагрузок и нервно-эмоциональное напряжение. Производственное обучение, занятия физкультурой и спортом требуют дополнительных энергозатрат.

В настоящее время рекомендуемые нормы физиологической потребности в необходимых нутриентах определены по возрастным группам (таблицы 1, 2, 3) (утверждены Главным санитарным врачом СССР 29.05.1991 г. №5786-91).

Школьный период подразделяется на три возраста: младший возраст – 7–10 лет, средний – 11–13 и старший – 14–17 лет, в отдельную группу выделяют детей 6-летнего возраста.

В таблице 1 приведены нормы потребности в пищевых веществах и энергии для четырех возрастных групп школьников. Рекомендуемые величины потребности в пищевых веществах и энергии для детей школьного возраста указаны в среднем на одного человека соответствующей возрастной группы. При установлении потребности в тех или иных веществах в индивидуальном порядке принимают во внимание колебание массы

тела, роста, конституциональные особенности и детально учитывают условия труда и быта школьника. Потребность в энергии является наиболее важным показателем, определяющим общую энергетическую ценность суточного рациона и потребность в основных пищевых веществах.

### 1. Нормы суточного потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей

Возраст, лет	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г
		все-го	в том числе животного происхождения	все-го	в том числе растительного происхождения	линолевая кислота, % энергетической ценности рациона	
6	2000	69	45	67	10	3	285
7-10	2350	77	46	79	16	3	335
11-13 (мальчики)	2750	90	54	92	19	3	390
11-13 (девочки)	2500	82	49	84	17	3	355
14-17 (юноши)	3000	98	59	100	20	3	425
14-17 (девушки)	2600	90	54	90	18	3	360

Энерготраты школьников складываются из расхода энергии на основной обмен, специфически-динамическое действие пищи, рост, на развитие и различные виды деятельности.

При установлении потребности в энергии для отдельных групп учащихся необходимо учитывать их дополнительные физические нагрузки. Поэтому потребление пищевых веществ и энергетическая ценность рациона питания должна быть выше на 10-15% в зависимости от характера учебно-производственной работы.

Климатогеографические условия оказывают существенное влияние на потребность организма в пищевых веществах и энергии. В связи с этим предусматривается ее дифференцирование по климатическим зонам. Потребность в энергии для населения районов Севера в среднем превышает величину рекомендуемой калорийности для населения Центрального района на 10% (в основном за счет увеличения содержания жира, наличие которого обеспечивает 38-40% калорийности, причем растительные жиры составляют 30% от общего количества потребности жиров), а потребность в белках и углеводах в относительном выражении (процент калорийности) примерно одинакова. Для населения районов Юга потребность в энергии на 5% ниже по сравнению с рекомендуемой калорийностью для жителей

Центрального района за счет снижения доли жира, заменяемого углеводами. В суточные наборы продуктов для населения районов Крайнего Севера рекомендуется включать дополнительно: молоко - 50 г, растительное масло - 2 г, картофель - 50 г, овощи - 30 г, фрукты - 330 г.

В таблицах 2, 3 приведены нормы суточного потребления витаминов и минеральных веществ для детей с учетом возрастных групп.

### 2. Нормы суточного потребления витаминов для детей

Возраст, лет	B <sub>1</sub> (тиамин), мг	B <sub>2</sub> (рибофлавин), мг	B <sub>6</sub> (пиридоксин), мг	B <sub>12</sub> (цианкобаламин), мг	B <sub>9</sub> (фолатин), мкг	PP (никотиновая кислота), мг*	C (аскорбиновая кислота), мг	A (ретинол), мкг**	E (токоферол), мг***	D (кальциферол), мкг
6	1,0	1,2	1,3	1,5	200	13	60	500	10	2,5
7-10	1,2	1,4	1,6	2,0	200	15	60	700	10	2,5
11-13 (мальчики)	1,4	1,7	1,8	3,0	200	18	70	1000	12	2,5
11-13 (девочки)	1,3	1,5	1,6	3,0	200	17	70	800	10	2,5
14-17 (юноши)	1,5	1,8	2,0	3,0	200	20	70	1000	15	2,5
14-17 (девушки)	1,3	1,5	1,6	3,0	200	17	70	800	12	2,5

Примечание: \* - ниациновый эквивалент;  
\*\* - ретиноловый эквивалент;  
\*\*\* - токофероловый эквивалент.

### 3. Нормы суточного потребления минеральных веществ, мг

Возраст, лет	Кальций	Фосфор	Магний	Железо*	Йод
6	1000	1500	250	12	0,08
7-10	1100	1650	250	12	0,10
11-13 (мальчики)	1200	1800	300	15	0,10
11-13 (девочки)	1200	1800	300	18	0,10
14-17 (юноши)	1200	1800	300	15	0,13
14-17 (девушки)	1200	1800	300	18	0,13

Примечание: \* - с учетом усвоения 10% введенного железа

Примерный набор продуктов, обеспечивающих необходимое количество пищевых веществ, приведен в таблице 4.

#### 4. Примерный набор продуктов для детей школьного возраста (г, мл в сутки)

Наименование продуктов	Возраст школьника, лет			
	7-10	11-13	14-17 (юноши)	14-17 (девушки)
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо (штук)	1	1	1	1
Молоко и кисломолочные продукты	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

### 1.3. Основные пищевые вещества для детей и подростков

**Белки** занимают особое место в питании детей, так как их аминокислотный состав является основным пластическим материалом, из которого строятся новые клетки и ткани. При недостатке белка в пище у детей задерживается рост, отстает умственное развитие, изменяется состав костной ткани, снижается сопротивляемость к заболеваниям и деятельность желез внутренней секреции. Для организма вреден и избыток белка в рационе: он ведет к резкому напряжению обменных процессов, повышенной возбудимости нервной системы, расстройству пищеварения. Белки в организме не накапливаются, поэтому они должны постоянно входить в рацион питания.

Суточная потребность в белке зависит от возраста детей. На 1 кг массы тела детей необходимо белка, г: в возрасте от 4 до 6 лет – 3,5-3; 7-10 лет – 3-2,5; 11-13 лет – 2,5; 14-17 лет – 2.

Требуется, чтобы потреблялась пища с достаточным количеством полноценного животного белка, который лучше усваивается по сравнению с растительными белками, благодаря содержанию незаменимых аминокислот. Организм должен получать и белки растительного происхождения, которые способствуют лучшему усвоению животных белков. Соотношение белков животного и растительного происхождения должно быть в питании школьников 1:0,6, т. е. белков животного происхождения должно быть не менее 60%.

Энергетическая ценность белков в суточном рационе должна составлять в среднем 14%.

Некоторые незаменимые аминокислоты оказывают выраженное влияние на рост ребенка. К ним относятся метионин, лизин и триптофан. Этими аминокислотами богаты белки молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц. Поэтому в питании следует использовать как молочные, так и мясные продукты.

**Жиры** играют важную роль в развитии ребенка. Они выступают в роли пластического, энергетического материала, снабжают организм витаминами А, D, E, фосфатидами, полиненасыщенными жирными кислотами, необходимыми для развития растущего организма. При недостаточном потреблении жиров у детей снижается сопротивляемость к болезням, замедляется рост организма. Избыток жиров ухудшает усвоение других компонентов пищи, в частности белка, а также вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта, нарушается обмен веществ.

Общее количество жира в рационе детей не должно превышать физиологической нормы. Жиров в пище не должно быть больше, чем белков. Их соотношение в основном должно составлять 1:1. Энергетическая ценность жиров в суточном рационе должна составлять в среднем 31%.

Основным источником жиров в питании детей являются молочные жиры (сливочное масло). Жир молока характеризуется высокой усвояемостью при минимальном раздражении желудочно-кишечного тракта, высоким содержанием витаминов А и D, лецитина, стерина. Определяя питательную ценность жиров по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, требуется поступление с пищей растительных масел, богатых этими кислотами. Их должно поступать с пищей 15-25% суточной потребности в жирах.

Использовать в питании детей говяжий и бараний жир, необрезную свинину, маргарин не рекомендуется. Они угнетают секрецию пищеварительных соков, долго перевариваются, ухудшают усвоение других компонентов пищи. Не допускается и повторное использование жиров

после термической обработки, так как при этом образуются продукты окисления жиров, которые относятся к токсическим веществам. Эти же вещества образуются и при неправильном хранении жиров.

**Углеводы** являются основным энергетическим материалом для ребенка. Избыток углеводов в питании детей приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, снижению устойчивости организма к инфекциям.

Энергетическая ценность углеводов в рационе должна составлять в среднем 55% к суточной калорийности. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационах – 1:1:4.

В питании детей соотношение простых (моно- и дисахариды) и сложных углеводов (полисахариды) следует поддерживать как 1:2. К простым относятся: глюкоза, фруктоза, сахароза, которые содержатся в ягодах, фруктах, пчелином меде, свекловичном, тростниковом и молочном сахаре; к сложным – крахмал, гликоген, декстрин, клетчатка, пектиновые вещества, которые содержатся в злаках, овощах, ягодах, фруктах, дрожжах, субпродуктах и др.

Организму детей требуется больше сложных, чем простых углеводов. Благодаря им, дольше сохраняется стабильный уровень сахара в крови, что имеет большое значение для нормального течения процессов гликогенотеза и функций различных органов и систем организма.

Введение в детский организм достаточного количества овощей и фруктов, которые богаты простыми сахарами, клетчаткой, пектиновыми веществами и витаминами, повышает усвоение белков, жиров и минеральных веществ.

**Минеральные вещества** в детском организме играют большую роль в процессах роста и развития тканей, особенно костной системы, в регуляции многих физиологических функций.

При достаточном содержании минеральных веществ в рационе пища усваивается лучше. Особое значение имеет содержание в рационе солей кальция, фосфора и железа.

Соли кальция и фосфора являются главной составной частью костной системы. Содержатся эти минеральные вещества в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овсяной крупе, овощах. Соли железа участвуют в кроветворении. В случае недостатка этого элемента в питании детям рекомендуют гематоген. Магний участвует в формировании ферментных систем, в углеводном и фосфорном обменах, натрий и калий нормализуют водный обмен, йод способствует нормальной функции щитовидной железы, а фтор – построению зубов.

Для растущего организма имеет также значение и содержание в пище поваренной соли. При недостатке соли в пище могут наблюдаться расстройства со стороны нервной и сердечно-сосудистой системы, а при избытке – нарушается работа почек и других органов.

**Витамины.** Большое значение в питании детей, особенно в период роста, имеют витамины. Недостаток в витаминах может служить причиной тяжелых нарушений в организме.

Различают жирорастворимые (А, D, Е, К) и водорастворимые (группы В, С, РР) витамины. Каждый из них играет большую роль в обменных процессах организма, так как способствует ускорению различных химических реакций, протекающих в нем.

**Витамин А** (ретинол) необходим для роста организма, формирования костей, нормального состояния тканей кожи и слизистых оболочек. Большую роль ретинол играет в обеспечении сумеречного зрения.

В активной форме витамин А содержится только в продуктах животного происхождения – печени многих рыб, рыбьем жире, сливочном масле, сыре, желтках яиц, молоке и молочных продуктах.

В продуктах растительного происхождения находится пигмент  $\beta$ -каротин, который в организме человека превращается в витамин А, в связи с чем  $\beta$ -каротин называют провитамином А. Наиболее богаты  $\beta$ -каротином морковь, салат, шпинат, тыква, зеленый горошек, абрикосы, томаты и другие овощи и плоды.

**Витамин D** (кальциферол) – антирахитический, имеет исключительное значение для жизнедеятельности организма. Он способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке или отсутствии витамина D в пище прекращается нормальное усвоение организмом солей кальция и фосфора, в результате чего нарушается процесс костеобразования, у детей развивается рахит. Этот витамин содержится в печени и мясе некоторых рыб, в яичном желтке, сливочном масле, молоке.

**Витамин В<sub>1</sub>** (тиамин) имеет важнейшее значение для роста. Он принимает активное участие в регулировании углеводного обмена и оказывает положительное влияние на другие процессы обмена веществ в организме. При отсутствии этого витамина в пище развивается тяжелое заболевание нервной системы, нарушается сердечная деятельность. Наиболее богаты витамином В<sub>1</sub> дрожжи, пшеница, рожь, бобовые культуры, крупы, хлеб грубого помола, субпродукты.

**Витамин В<sub>2</sub>** (рибофлавин) также принимает активное участие в росте организма, обмене белков и особенно углеводов. Отсутствие этого витамина повышает чувствительность глаз к свету, вызывает слезоточивость, воспаление слизистых оболочек языка, кожи, губ и т. д. Содержится он в пивных и пекарских дрожжах, мясе, субпродуктах, яичном желтке, молоке, меде.

**Витамин В<sub>6</sub>** (пиридоксин) участвует в белковом обмене и синтезе полиненасыщенных жирных кислот, влияет на состояние нервной системы, кожи. Недостаток витамина В<sub>6</sub> в питании вызывает раздражительность, слабость, воспалительные изменения кожи. Источниками его

являются пекарские дрожжи, прорастающие семена, пшеничные и рисовые отруби, печень, мясо, рыба, яичные желтки.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) играет в организме важную биологическую роль. Он активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмен, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям.

Недостаток витамина С приводит к быстрой утомляемости, сонливости, апатии. При длительном недостатке, а тем более при отсутствии аскорбиновой кислоты в пище расстройство организма усиливается, и может возникнуть тяжелое заболевание – цинга.

Витамин С широко распространен в природе и содержится как в продуктах растительного, так и животного происхождения. Особенно богаты витамином С плоды шиповника, зеленые грецкие орехи, черная смородина, много его в зелени салата, шпината, укропа, петрушки, в зеленом луке, а также в яблоках, землянике, клубнике, малине, крыжовнике. Из овощей наиболее ценными источниками его являются свежая и квашеная капуста, помидоры, брюква, зеленый горошек, сладкий перец, редис, репа, редька. В картофеле аскорбиновой кислоты немного, но в связи с тем, что картофель используется в питании в сравнительно больших количествах, он является важным источником витамина С, особенно в зимний период.

При тепловой обработке продуктов необходимо обращать особое внимание на его сохранение. Витамин С хорошо растворяется в воде, поэтому овощи и фрукты следует промывать в целом, а не в нарезанном виде. Много витамина С переходит в отвары картофеля, овощей и фруктов, следовательно, их можно использовать при приготовлении пищи.

Быстро разрушается витамин С под влиянием кислорода воздуха, особенно в присутствии солей меди и других металлов. Процесс его разрушения усиливается при нагревании в щелочной и нейтральной среде. Лучше сохраняется он в кислой среде. Продукты, содержащие витамин С, надо варить в неокисляющейся посуде. Для измельчения готовых овощей следует использовать посуду и инвентарь из нержавеющей стали, деревянную ложку, волосяное сито.

Для сокращения сроков варки и сохранения витаминов овощи рекомендуется закладывать в кипящую подсоленную воду и варить в посуде, закрытой крышкой.

Содержание аскорбиновой кислоты в готовых первых и вторых блюдах из овощей быстро снижается, если их долго хранить в горячем состоянии. В связи с этим, готовые блюда следует хранить не более одного часа при температуре 75° С.

Повторное нагревание готовых блюд почти полностью разрушает аскорбиновую кислоту.

**Витамин РР** (никотиновая кислота, ниацин) принимает активное участие в обменных процессах организма, так как входит в состав ферментных систем, участвующих в процессах окисления. Обладает большой широтой лечебного действия при заболеваниях различных органов, особенно при поражениях органов пищеварения. При отсутствии в пище никотиновой кислоты человек заболевает пеллагрой. Витамин РР довольно широко распространен в природе.

Богаты этим витамином рисовые и пшеничные отруби, сухие дрожжи, мясо, субпродукты, ячневая и гречневая крупы, хлеб из муки грубого помола.

**Вода.** Наряду с пищевыми веществами организму человека нужна и вода. Присутствие воды в организме является непременным условием для всех процессов его жизнедеятельности. Вода входит в состав всех клеток и тканей тела, она является растворителем питательных веществ, поступающих с пищей.

Потребность в жидкости составляет для детей примерно 1–1,5 л в сутки и зависит от возраста, состояния здоровья, физической нагрузки, времени года. Чрезмерно большое потребление жидкости вредно отражается на работе сердца и почек.

#### 1.4. Особенности питания школьников с разным режимом обучения

Основными принципами при организации рационального питания школьников является:

- соответствие энергетической ценности пищевого рациона суточным энерготратам;
- соответствие химического состава, энергетической ценности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма;
- сбалансированность основных и незаменимых пищевых веществ в рационе при соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4 и правильном сочетании компонентов животного и растительного происхождения;
- широкий ассортимент продуктов – разнообразные мясные, рыбные, молочные, хлебные, крупяные продукты, овощи и фрукты, необходимый для обеспечения полноценного химического состава рациона;
- замена недостающих продуктов рациона производится в исключительных случаях равноценными продуктами по белку и жиру;
- правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов для сохранения биологической и пищевой ценности, органолеп-



тических свойств приготовляемых блюд и высокой усвояемости пищевых веществ;

- строгое соблюдение режима питания, предусматривающего 4–5-разовый прием пищи, в сутки, сохранение интервалов между ними 3–3,5 часа и не более 4–4,5 часов.

Для того чтобы школьное питание обеспечивало потребность растущего организма, необходим определенный ассортимент продуктов и соответствующие меню с выходом блюд.

**Организация питания в общеобразовательных школах** зависит от технической базы – наличия столовой с подсобными помещениями.

Если школьная столовая располагает достаточным количеством помещений, пищу готовят на месте из сырых продуктов или полуфабрикатов. Эта форма организации горячего питания является наиболее благоприятной для сохранения биологической ценности пищи. Однако не все школы имеют необходимые помещения для приготовления горячего питания. Поэтому в таких школах его обеспечивают буфеты. В этом случае горячие завтраки доставляют из школьной – базовой столовой специальным транспортом в соответствующей таре.

Где нет условий для правильного подогрева и хранения горячих блюд, необходимо рекомендовать молочно-фруктовые холодные завтраки. В их состав может входить большой ассортимент молочных и кисломолочных продуктов – молоко, кефир, простокваша, ацидофилин или ряженка и др.; хлебулочных и кондитерских изделий – булочки, ватрушка, пирожки, слойки; фрукты – яблоки, апельсины, мандарины и т. д., а также соки. К этому количеству можно добавить детские творожные и плавленые сырки в 30–50-граммовой расфасовке. Основные принципы, которые следует соблюдать при организации рационального питания учащихся в школах с группами продленного дня, остаются в основном теми же, что и для учащихся обычных общеобразовательных школ. Увеличивается лишь количество приемов пищи в школе.

В группах продленного дня школьники могут быть обеспечены 3-разовым питанием (горячий завтрак, обед, полдник), составляющим 65–70% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. При этом школьный завтрак должен составлять 20%, обед – 35% и полдник – 10–15% от суточной энергетической ценности рациона. В связи с этим в соответствии с физиологической потребностью в основных пищевых веществах и энергии для групп учащихся разного возраста разработаны примерные наборы продуктов (табл. 5, 6).

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего блюда (мясного, творожного или яичного) и напитка (кофе, чай, простокваша), дополненного бутербродом с сыром, маслом, джемом или

### В. Примерный набор продуктов на одного учащегося школы и группы продленного дня

Наименование продукта	Количество продуктов (брутто), г		
	6–10 лет	11–13 лет	14–17 лет
Молоко и кисломолочные продукты	215	240	245
Творог полужирный	20	25	25
Сметана	6	7	7
Сыр	7	7	7
Мясо	80	100	105
Рыба	40	45	50
Яйцо	30	35	35
Хлеб:			
ржаной	40	55	70
пшеничный	75	95	115
Мука пшеничная	8	10	12
Макаронные изделия	7	9	9
Крупы	20	25	30
Бобовые	5	7	7
Сахар и кондитерские изделия (в пересчете на сахар)	30	35	35
Масло:			
сливочное	20	20	25
растительное	8	10	10
Картофель	180	230	250
Овощи разные	210	280	290
Свежие фрукты или сок	50	60	75
Сухофрукты	3,5	3,5	3,5
Кофе злаковый	1,7	1,7	1,7
Чай	0,03	0,03	0,03
Мука картофельная	1,3	1,3	1,3
Дрожжи	0,5	0,6	0,6
Желатин	0,7	0,7	0,7
Соль	8	10	10
Химический состав набора:			
Белки (общее количество)	44	54	59
В том числе животного происхождения	27	32	34
Жиры (общее количество)	43	52	56
В том числе растительного происхождения	11	13	25
Углеводы	193	235	260
Энергетическая ценность, ккал	1335	1620	1780

сдобной булочкой. Обед желательно составить из 4 блюд: закуска (салат из овощей, винегрет, сельдь с луком и т. д.); супы – щи, борщ, суп овощ-

ной или крупной и т. д. с кусочком ржаного или пшеничного хлеба; 2-е блюдо – мясное или рыбное с овощным или крупяным гарниром; 3-е блюдо – компот, соки, фрукты и т. д. В полдник следует давать молоко с кусочком хлеба или выпеченным изделием. Данный суточный рацион может быть положен в основу питания учащихся в течение всего дня. Родители могут приобретать специальные абонементы на школьное питание, предварительно ознакомившись с разработанным меню в школе.

Для приготовления домашнего завтрака и ужина необходимо использовать молоко, творог, сыр, яйца, мясные, рыбные изделия, фрукты, овощи, свежую зелень, богатые полноценными белками, кальцием, витаминами. Утром, до занятий в школе, следует давать завтрак, состоящий из молочного, творожного или яичного блюда, чая с молоком или кофе злакового с молоком и бутерброда с маслом, колбасой, сыром. Утренний завтрак дома должен составлять 15% от суточной энергетической ценности рациона.

Домашний ужин должен быть легким, за 1,5–2 часа до сна, так как еда перед сном нарушает ночной отдых. На ужин можно предусмотреть овощной салат, рыбное, яичное, творожное или крупяное блюдо, чай, молоко или кефир. Ужин составляет не более 20% от суточной энергетической ценности рациона.

Большое значение для формирования растущего организма и профилактики хронических заболеваний органов пищеварительной системы имеет строгое соблюдение режима питания. Прием пищи, как в школе, так и дома, должен проводиться в одно и то же время с интервалами не менее 3–3,5 часа и не более 4–4,5 часа.

Исходя из общих требований, может быть предложен типовой режим питания школьников.

#### 6. Типовые режимы питания школьников при обучении

Смена	Часы приема пищи	Вид и место питания	Энергетическая ценность к суточному рациону, в %
Первая	7.30–8.00	Завтрак дома	20
	10.00–11.00	Горячий завтрак в школе	25
	12.00–13.00	Обед дома или в школе	35
	19.00–19.30	Ужин дома	20
Вторая	8.00–8.30	Завтрак дома	20
	12.30–13.00	Обед дома (перед уходом в школу)	35
	16.00–16.30	Горячее питание в школе	25
	19.30–20.00	Ужин дома	20

В тех случаях, когда предусматривается полдник, энергетическая ценность которого должна составлять 10%, энергетическая ценность завтраков и ужинов в домашних условиях уменьшается в среднем по 5%.

#### 7. Нормы питания воспитанников детских домов и школ-интернатов для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (СанПиН 2.4.1201-03) (в г на 1 чел. в сутки)

Наименование продуктов	Возраст	
	от 3 до 6 лет	Школьники
Хлеб ржаной	60	150
Хлеб пшеничный	100	200
Мука пшеничная	35	35
Мука картофельная	3	3
Крупа, бобовые, макаронные изделия	45	75
Картофель	300	400
Овощи, зелень	400	470
Фрукты свежие	260	250
Соки	200	200
Фрукты сухие	10	15
Сахар	60	75
Кондитерские изделия	25	25
Кофе (кофейный напиток)	2	4
Какао	1	2
Чай	0,2	0,2
Мясо	95	105
Птица	25	70
Рыба (сельдь)	60	110
Колбасные изделия	10	25
Молоко, кисломолочные продукты	550	550
Творог	50	70
Сметана	10	10
Сыр	10	12
Масло сливочное	35	50
Масло растительное	12	18
Яйцо (штук)	1	1
Специи	2	2
Соль	8	8
Дрожжи	1	1

#### Примечание:

1. В летний оздоровительный период (90 дней), в воскресенье, праздничные и каникулярные дни сложившаяся норма расходов на питание увеличивается на 10% в день на каждого человека.
2. Разрешается производить замену отдельных продуктов питания в соответствии с таблицей замены продуктов по основным пищевым веществам.
3. Разрешается выдавать продукты питания или денежную компенсацию на время пребывания детей в семьях родственников или других граждан во время каникул, в праздничные и выходные дни.

В школе-интернате спортивного профиля целесообразно придерживаться режима питания (табл. 9).

**Питание в оздоровительных лагерях и лагерях труда и отдыха имеет особое значение.**

После повышенной нервно-эмоциональной нагрузки на протяжении учебного года питание учащихся во время отдыха в организованном коллективе лагеря должно обеспечить максимальную потребность организма в энергии, во всех пищевых веществах. Более высокая двигательная активность в летний период определяет повышение у детей и подростков энерготрат примерно на 10% и, в свою очередь, необходимость соответствующего увеличения общей энергетической ценности питания. Особое внимание при этом должно быть уделено белку, как пластическому материалу, обеспечивающему процессы роста, наиболее интенсивно протекающие в летний период.

С учетом этих требований и исходя из рекомендуемых величин физиологических потребностей, для организации полноценного питания школьников, отдыхающих в лагерях, также необходимо иметь примерный суточный набор продуктов, содержащих для детей и подростков 6–14 лет около 100 г белка, 100 г жира, 400 г углеводов, при общей энергетической ценности рациона около 3000 кДж. При этом белок животного происхождения должен составлять, как и в зимний период, не менее 60% от общего его количества, а растительные масла – около 20% от всего количества жира в рационе. Соотношение между белками, жирами и углеводами также должно соответствовать 1:1:4 (таблица 10).

Исходя из суточного набора продуктов, должно быть правильно составлено меню на 7–10 дней, сбалансированное по всем основным пищевым веществам.

В лагерях у школьников в первую половину дня обычно начинается активная деятельность, требующая существенных энергозатрат. Поэтому завтрак должен состоять из горячего мясного или рыбного блюда с овощным или крупяным гарниром, а также салата из свежих овощей, фруктов, кофе с молоком или чая. Обед должен состоять из закуска в виде салатов из зелени, огурцов, помидоров, винегрета и 3 блюд (первого, второго и третьего).

На полдник после дневного отдыха следует предусматривать молоко и молочнокислые продукты, выпечку (булочка, пирог или печенье) и фрукты. На ужин, который проводится за 2–3 часа до сна и должен быть сытным, используются творожные, крупяные, а иногда мясные и рыбные блюда (табл. 11).

В связи с тем, что составляемые меню рассчитаны на средние данные физиологической потребности детей и подростков 6–16-летнего возраста, величина выдаваемых порций первых блюд и гарниров вторых блюд может быть дифференцирована по массе и объему в зависимости

от возраста и по желанию учащихся. Мясо, яйца, сыр, молоко, масло и третьи блюда нормируются в одинаковых количествах для всех детей.

#### 10. Нормы питания детей в оздоровительных лагерях (в г, в день)

Наименование продуктов	Норма на одного ребенка
Хлеб ржаной	150
Хлеб пшеничный	200
Мука пшеничная	35
Мука картофельная	3
Крупы, бобовые, макаронные изделия	75
Картофель	400
Овощи, зелень	470
Фрукты свежие	250
Соки	200
Сухофрукты	15
Сахар	75
Кондитерские изделия	25
Кофе (кофейный напиток)	4
Чай	1
Мясо	105
Птица	70
Рыба (сельдь)	110
Колбасные изделия	25
Молоко, кисломолочные продукты	550
Творог	70
Сметана	10
Сыр	12
Масло сливочное	50
Масло растительное	18
Яйцо	1 шт.
Специи	1
Соль	8
Дрожжи	1

#### 11. Примерный режим питания детей в загородных лагерях

Режим питания	Время приема пищи, ч	Энергетическая ценность к суточному рациону, в %
Завтрак	8.00–8.30	25
Обед	13.00–13.30	35–40
Полдник	16.00–16.30	10–15
Ужин	19.00–19.30	25

В организации питания в школах продленного дня важное значение имеют бесперебойное обеспечение школьных столовых разнообразными продуктами, правильное их хранение, соблюдение должной кулинарной обработки продуктов, автоматизация подогрева, раздачи пищи, мытья посуды и т. д.

Качество питания учащихся может значительно повыситься, если на школьный пищеблок поступают специализированные продукты промышленного изготовления повышенной биологической ценности, быстрозамороженные, консервированные, охлажденные мясные полуфабрикаты и др. Применение их позволяет не только ускорить приготовление пищи, осуществлять строгое порционирование блюд, но и обеспечить питание, дифференцированное по возрасту и сбалансированное по основным пищевым веществам.

Важной формой развития школьного питания являются школьные базовые столовые, одновременно обслуживающие от 10 и более школьных столовых. Преимущества этой формы организации школьного питания заключаются в следующем:

- обеспечение питания учащихся по единым научно-обоснованным наборам продуктов и разработанным с их учетом меню;
- приготовление пищи квалифицированными поварами;
- централизованное снабжение широким ассортиментом продуктов, а также продуктами, специально разрабатываемыми и выпускаемыми промышленностью для детского и школьного питания.

**Школы-интернаты и детские дома** – это воспитательно-образовательные учреждения, где, наряду с системой обучения, значительное место занимают трудовые процессы и физическое воспитание.

Для учащихся школ-интернатов, детских домов, как и для всех детей школьного возраста, рекомендуется 4-кратный прием пищи (табл. 8).

#### 8. Примерный режим питания школьников

Режим питания	Время приема пищи, ч	Энергетическая ценность к суточному рациону, в %
Завтрак	8.00–8.30	25
Обед	13.00–13.30	35
Полдник	16.00–16.30	10–15
Ужин	19.00–19.30	25

Утренний завтрак должен включать высококалорийное горячее блюдо – мясное или рыбное с овощным или крупяным гарниром, творожные или яичные блюда, разнообразные молочные каши, кофе злаковый с молоком или чай, хлеб с маслом, бутерброд с сыром или колбасой. Обед состоит из 4 блюд: закуски (винегрет, салат, сельдь с луком и т. п.), первого, второго и третьего блюда. На полдник школьник получает ке-

фир, молоко, простоквашу, ацидофилин и булочки (печенье, пирог), фрукты (яблоко, апельсин, банан и др.).

Ужин составляет 25% от суточной энергетической ценности рациона и состоит из овощного или фруктового салата, творожного, яичного или круляного блюда, чая, молока или кефира и бутерброда.

Данный школьный рацион должен быть положен в основу питания учащихся в течение всего учебного года. В зависимости от сезона следует предусмотреть использование свежих овощей, зелени, фруктов (лето и осень) или консервированных, замороженных овощей и фруктов (зима, весна), а также предусмотреть дополнительно витаминизацию супов и сладких блюд.

**Питание учащихся, занимающихся спортом**, в общеобразовательных учреждениях должно соответствовать их энергозатратам.

Учитывая высокий уровень расхода энергии на выполнение физических упражнений, учащиеся-спортсмены должны получать соответственно повышенное количество белков, жиров, углеводов, примерно на 20–30% выше нормы. Энерготраты соответствуют 3000–3800 ккал в зависимости от возраста. Белки при этом составляют 103–130 г, жиры – 103–130 г, углеводы – 410–510 г. Белки животного происхождения должны составлять 60%, а жиры растительного происхождения – 30% от общей суточной потребности в белке и жире. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно соответствовать 1:1:4. Рациональное питание спортсменов предусматривает оптимальную сбалансированность как основных пищевых веществ и энергии, так и витаминов и минеральных веществ.

В спецшколах-интернатах спортивного профиля, где процесс обучения связан с повышенной физической нагрузкой, питание по характеру должно быть белково-углеводным. Это способствует развитию мускулатуры и удовлетворяет потребности организма при повышенной двигательной активности.

Спортсменам необходимо не только повышенное содержание белка по сравнению с возрастной физиологической нормой, но и витаминов (ретинол, тиамин, рибофлавин, пиридоксин, никотиновая и аскорбиновая кислоты), минеральных веществ (кальций, фосфор).

#### 9. Примерный режим питания в школах-интернатах спортивного профиля

Режим питания	Время приема пищи, ч	Энергетическая ценность к суточному рациону, в %
1-й завтрак	8.00–8.30	20–25
2-ой завтрак	12.00–12.30	15
Обед	15.00–16.00	35–40
Ужин	19.00–19.30	25

Медицинский персонал должен ежедневно следить за качеством исходного сырья, закладкой продуктов, технологической обработкой пищи, допустимыми сроками реализации готовой продукции, гигиеническими правилами приема пищи во избежание пищевых отравлений, особенно легко возникающих при малейших нарушениях в летнее время. Врач и медицинская сестра обязаны также следить за органолептическими показателями пищи, соответствием выхода блюд количеству, приведенному в меню, разрешать ее выдачу, вести бракеражный журнал сырой и готовой продукции.

При составлении меню и организации питания в оздоровительных лагерях требуется учитывать рекомендуемый ассортимент продуктов.

### 1.5. Организация диетического питания в общеобразовательных учреждениях

#### Основные принципы организации диетического питания учащихся

Диетическое питание для обучающихся в общеобразовательных учреждениях назначается врачом дифференцированно в зависимости от формы и стадии заболевания в виде диеты (лечебного рациона питания). Основными принципами диетического питания являются:

- учет биохимических и физиологических процессов, определяющих усвоение пищи у здорового и больного человека;
- учет местного, общего воздействия пищи на организм;
- использование в питании методов щажения, тренировки и разгрузки;
- учет химического состава и кулинарной обработки пищи, местных и индивидуальных особенностей питания;
- организация оптимального режима питания.

С целью оптимизации лечебного питания, совершенствования организации и улучшения управления его качеством, введена новая номенклатура диет (система стандартных диет), отличающихся по содержанию основных пищевых веществ и энергетической ценности, технологии приготовления пищи и среднесуточному набору продуктов.

Ранее применявшиеся диеты номерной системы объединены или включены в систему стандартных диет, которые назначаются при различных заболеваниях в зависимости от стадии, степени тяжести болезни или осложнений со стороны различных органов и систем. Единая система диет обеспечивает преемственность диетического питания, что необходимо для полного выздоровления или предупреждения обострения болезни. Наличие утвержденных диет не исключает их изменений на основе новых научных данных.

При организации диетического питания в столовых, обслуживающих учащихся школ, рекомендуются диеты:

- основной вариант стандартной диеты (ДС), объединяет ранее действующие диеты номерной системы: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15 (табл. 12);
- вариант стандартной диеты с механическим и химическим щажением (ДС) объединяет следующие ранее действующие диеты номерной системы: 16; 4б; 4в; 5п (1-й вариант) (табл. 13).

Количество питающихся по указанным диетам определяется по фактическому наличию школьников, имеющих определенные виды заболеваний.

Использование других диет (Приказ МЗ РФ №330 от 5.08.2003 г.) может быть рекомендован при наличии определенного числа больных детей по согласованию с местными органами здравоохранения.

#### 1.6. Характеристика, химсостав и энергетическая ценность стандартной диеты (ДС)

Показания к применению

- Хронический гастрит в стадии ремиссии;
- Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии ремиссии;
- Хронические заболевания кишечника с преобладанием синдрома раздраженного кишечника с преимущественными запорами;
- Острый холецистит и острый гепатит в стадии выздоровления;
- Хронический гепатит с нерезко выраженными признаками функциональной недостаточности печени;
- Хронический холецистит и желчно-каменная болезнь;
- Подагра, мочекаменная болезнь, нефролитиаз, гиперурикемия, фосфатурия;
- Сахарный диабет II типа без сопутствующей избыточной массы тела или ожирения;
- Заболевания сердечно-сосудистой системы с нерезким нарушением кровообращения, гипертоническая болезнь, ИБС, атеросклероз венечных артерий сердца, мозговых периферических сосудов;
- Острые инфекционные заболевания;
- Лихорадочные заболевания.

<i>Общая характеристика, кулинарная обработка</i>	Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты). При назначении диеты больным сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Ограничиваются: азотистые экстрактивные вещества, поваренная соль (6–8 г/день), продукты, богатые эфирными маслами. Исключаются: острые приправы, шпинат, щавель, копчености. Блюда приготавливаются в отварном виде или на пару, запеченные. Температура горячих блюд – не более 60–65° С, холодных блюд – не ниже 15° С. Свободная жидкость – 1,5–2 л. Ритм питания дробный, 4–6 раз в день	
<i>Белки общие, в т. ч. животные (г)</i>	85 – 90 40 – 45	
<i>Жиры общие, в т. ч. растительные (г)</i>	70 – 80 25 – 30	
<i>Углеводы общие, в т. ч. моно- и дисахариды (г)</i>	300 – 330 30 – 40	(рафинированные углеводы исключаются из диеты больных сахарным диабетом)
<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	2170–2400	

### 13. Характеристика, химсостав и энергетическая ценность диеты с щажением (ДЩ)

<i>Показания к применению</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии;</li> <li>острый гастрит;</li> <li>хронический гастрит с сохраненной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения;</li> <li>гастроэзофагельная рефлюксная болезнь;</li> <li>нарушения функции жевательного аппарата;</li> <li>острый панкреатит, стадия затухающего обострения;</li> <li>выраженное обострение хронического панкреатита;</li> <li>в период выздоровления после острых инфекций, после операций (не на внутренних органах);</li> </ul>
<i>Общая характеристика, кулинарная обработка</i>	Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, с умеренным ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки и рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта. Исключаются: острые закуски, приправы, пряности; ограничивает-

	ся поваренная соль (6–8 г/день). Блюда приготавливаются в отварном виде или на пару, протертые и не протертые. Температура пищи – от 15 до 60–65° С. Свободная жидкость – 1,5–2 л. Ритм питания дробный, 5–6 раз в день.
<i>Белки общие, в т. ч. животные (г)</i>	85 – 90 40 – 45
<i>Жиры общие, в т. ч. растительные (г)</i>	70 – 80 25 – 30
<i>Углеводы общие, в т. ч. моно- и дисахариды (г)</i>	300 – 330 30 – 40
<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	2170–2480

Указанные в таблицах 12 и 13 нормативы физиологической потребности пищевых веществ и энергетической ценности рекомендованы для третьей возрастной группы школьников.

Средние величины потребности в пищевых веществах при диетическом питании в отличие от питания здорового человека могут изменяться с учетом нарушений в организме при различных заболеваниях. При этом может изменяться рекомендуемая для здоровых учащихся сбалансированность пищевых веществ в рационе.

При использовании диет сбалансированность диетического рациона питания достигается ограничением каких-либо продуктов, заменой их таким набором, в котором содержатся все незаменимые компоненты питания и отсутствуют вещества, раздражающие больной орган.

Важным элементом организации диетического питания учащихся образовательных учреждений является правильное распределение объема дневного рациона между отдельными приемами пищи. Наиболее обоснованным режимом питания учащихся в течение дня является четырехкратный прием пищи с интервалами не менее 3 и не более 4,5 ч. Завтрак в школе должен составлять 20%, обед – 30% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

Рекомендуемые величины потребления энергии, белков, жиров и углеводов для диетического питания учащихся школ приведены в табл. 14.

При организации диетического питания режим питания учащихся соответствует режиму питания при организации рационального питания учащихся школ.

Диетотерапия при различных заболеваниях в период ремиссии имеет примерно одинаковый характер, поэтому можно подобрать комплекс блюд, допускаемых в различных диетах. При формировании такого комплекса блюд предусматривается их применение одновременно для двух или нескольких диет. Блюда объединяются с учетом состава их продуктового набора и способов кулинарной обработки.

#### 14. Рекомендуемые величины потребления основных нутриентов и энергии для двухразового диетического питания учащихся образовательных учреждений

Возраст, лет	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Всего	В том числе животные	Всего	В том числе растительные		
6	37	24	37	6	150	1084
7-10	44	26	44	9	173	1265
11-13 (м)	51	31	51	11	204	1485
11-13 (д)	47	28	47	9	187	1349
14-17 (м)	55	33	55	11	220	1595
14-17 (д)	50	30	50	10	198	1430

При составлении рационов диетического питания рекомендуется предусматривать следующие нормы выхода блюд. Так, для учащихся общеобразовательных школ выход салатов, винегретов должен составлять 50, 75 и 100 г первых блюд – 200 и 250, гарниров – 75 и 100, напитков – 100, 150 и 180, сладких блюд – 50 и 100 г.

Норма отпуска хлеба (для диеты ДС – пшеничного, ДЩ – пшеничного и ржаного) для учащихся общеобразовательных школ на завтрак должна составлять 30 г (6–10 лет) и 50 г (11–17 лет), обед – 50 г.

Рационы диетического питания отдельных приемов пищи характеризуются следующим примерным составом:

- завтрак – сливочное масло или закуска, второе горячее блюдо, горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток) или молоко, хлеб. Горячее блюдо может быть мясным, рыбным, крупяным, картофельным, овощным;
- обед – закуска (холодное блюдо), первое блюдо, второе горячее блюдо, сладкое блюдо, напиток, хлеб;
- ужин – закуска, второе горячее блюдо, напиток или молоко, хлеб.

Для организации технологического процесса производства диетических блюд предприятия общественного питания (предприятия для снабжения продукцией столовых, столовые-догоготовочные) должны быть оснащены необходимым специализированным оборудованием.

Столовые школ, осуществляющие производство диетических блюд, в первую очередь должны снабжаться нежирными сортами мяса, птицы, рыбы, молоком, кисломолочными продуктами, в том числе нежирным творогом, растительным маслом, морепродуктами, овощами, фруктами, зеленью и др.

Для правильной организации диетического питания в столовых школах повара должны пройти специальную подготовку по технологии приготовления диетических блюд.

Для приема диетического питания в столовых целесообразно выделить отдельные столы. Общее количество этих мест определяется в каждом образовательном учреждении по согласованию с местными органами здравоохранения.

График посещения столовой учащимися разрабатывается руководством столовой совместно с администрацией учебного заведения, исходя из режима его работы. За каждой группой учащихся, нуждающихся в диетическом питании, в столовой должны быть закреплены столы с номерами диет.

Для обеспечения учащихся диетическим питанием необходимо уделять соответствующее внимание рекламе, включающей стенды с характеристиками диет, информационные плакаты, памятки с примерным меню по отдельным диетам.

Обеспечение учащихся школ диетическим питанием целесообразно осуществлять путем реализации скомплектованных рационов по отдельным диетам.

Организацию обслуживания учащихся диетическим питанием рекомендуется осуществлять путем предварительного накрытия столов.

Оплата учащимися диетического питания должна осуществляться до предварительного приобретенным абонементом. Это позволяет обеспечить учащихся гарантированным диетическим питанием, более точно определить дневную потребность диетотделения столовой в сырье и готовой диетической продукции, улучшить качество приготовляемой пищи. Плату за питание учащиеся вносят, исходя из стоимости дневного рациона. Для учащихся из малообеспеченных и многодетных семей в школах следует предусмотреть льготное или бесплатное диетическое питание за счет социальных фондов.

Органы здравоохранения путем диспансеризации и периодических медицинских осмотров проводят отбор учащихся школ, нуждающихся в получении определенного диетического питания, устанавливают продолжительность его получения, обеспечивают постоянный контроль за его организацией и медицинское наблюдение за больными в период предоставления диетического питания, направляют их на дополнительное обследование.

Предприятия общественного питания осуществляют приготовление диетических блюд на основе действующих нормативных и технических документов.

Для организации диетического питания в домашних условиях могут назначаться индивидуальные диеты.

азотистые экстрактивные вещества (мясо, рыба) и холестерин (печень, мозги). Увеличено потребление продуктов, содержащих калий, магний, липотропные вещества, и продуктов, оказывающих общепрофилактическое действие (молочные продукты, овощи, фрукты). Пищу готовят с ограничением соли. Мясо и рыбу отваривают, затем обжаривают или запекают. Горячие блюда подают при температуре 75° С, холодные – 15–20° С. Хлеб рекомендуется пшеничный из муки первого и второго сортов (вчерашней выпечки или слегка подсушенный), а также диетический бессолевой.

Сбалансированность: Б:Ж:У составляет 1:0,88÷0,93:4,12÷4,29.

### 15. Примерный перечень блюд, рекомендуемых для диетического питания

Наименование блюд	№ по сборнику рецептур	Диета
1	2	3
<i>Гастрономические товары</i>		
Масло сливочное (порциями)	14	ДС
<i>Холодные блюда</i>		
Салат зеленый	17	ДС
Салат зеленый с огурцами	18	ДС
Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	ДС
Салат из свежих огурцов	20	ДС
Салат из свежих помидоров	23	ДС; ДЩ
Салат из свежих помидоров и огурцов	24	ДС; ДЩ
Салат из свежих помидоров и яблок	25	ДС; ДЩ
Салат из овощей	43	ДС
Салат из белокочанной капусты	45	ДС
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46	ДС
Салат из квашеной капусты	47	ДС
Салат из свеклы отварной	52	ДС; ДЩ
Салат овощной с яблоками	56	ДС
Салат из моркови с яблоками или черносливом	59	ДС
Салат из моркови с сахаром или медом	62	ДС
Салат из моркови с курагой	63	ДС
Винегрет овощной	67	ДС; ДЩ
Икра баклажанная	72	ДС; ДЩ
Икра кабачковая	73	ДС; ДЩ
Икра овощная	74	ДС; ДЩ
<i>Супы</i>		
Суп из овощей	99	ДС; ДЩ
Суп картофельный с гречневой крупой	101	ДС; ДЩ

### Продолжение таблицы 15

1	2	3
Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	ДС
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	106	ДС; ДЩ
Суп молочный с макаронными изделиями	120	ДС
Суп молочный с крупой	121	ДС
Суп молочный с тыквой и крупой	122	ДС
Суп молочный с овощами	123	ДС
<i>Блюда из картофеля и овощей</i>		
Картофель овощной	125	ДС; ДЩ
Картофель в молоке	127	ДС; ДЩ
Картофельное пюре	128	ДС; ДЩ
Капуста отварная с маслом	129	ДС
Тыква отварная	130	ДС; ДЩ
Пюре из тыквы	135	ДС; ДЩ
Свекла, тушенная с яблоками	141	ДС
Рулет или запеканка картофельные с овощами	161	ДС; ДЩ
Морковная запеканка с творогом	163	ДС
Пудинг из моркови	164	ДС; ДЩ
Запеканка овощная	165	ДС; ДЩ
Запеканка из тыквы	166	ДС; ДЩ
Кабачки, фаршированные овощами и рисом	169	ДС; ДЩ
<i>Блюда из круп</i>		
Каша рассыпчатая из гречневой, риса и других круп	171	ДС; ДЩ
Каша вязкая молочная из риса, ячневой и других круп	174	ДС; ДЩ
Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп	175	ДС; ДЩ
Каша вязкая с тыквой	176	ДС; ДЩ
Каша вязкая с морковью	178	ДС; ДЩ
Каша жидкая молочная из манной крупы	181	ДС; ДЩ
Крупеник	184	ДС; ДЩ
Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная	185	ДС; ДЩ
Запеканка рисовая с творогом	188	ДС; ДЩ
Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой	189	ДС
Пудинг рисовый, манный, пшенный	190	ДС; ДЩ
<i>Блюда из макаронных изделий</i>		
Макаронные изделия отварные с маслом	202	ДС
Макаронные отварные с сыром	204	ДС
Макаронник	207	ДС; ДЩ
Лапшевник с творогом	208	ДС; ДЩ
<i>Блюда из творога</i>		
Вареники ленивые отварные	218	ДС; ДЩ
Пудинг из творога (запеченный)	222	ДС



## Продолжение таблицы 15

1	2	3
Запеканка из творога	223	ДС; ДЩ
Запеканка из творога с морковью	224	ДС; ДЩ
<i>Блюда из рыбы</i>		
Рыба (филе) отварная	226	ДС; ДЩ
Хлебцы рыбные	238	ДС
<i>Блюда из мяса и мясных продуктов</i>		
Мясо отварное	241	ДС; ДЩ
Язык отварной с соусом	242	ДС; ДЩ
Сосиски, сардельки отварные	243	ДС; ДЩ
Плов из отварной говядины	244	ДС; ДЩ
Бефстроганов из отварной говядины	245	ДС; ДЩ
Гуляш из отварной говядины	246	ДС; ДЩ
Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые)	275	ДС; ДЩ
Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами	284	ДС
Кабачки, баклажаны или помидоры, фаршированные мясом и рисом	286	ДС; ДЩ
<i>Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика</i>		
Птица, кролик отварные	288	ДС; ДЩ
Фрикадельки из кур	297	ДС
Суфле из кур	299	ДС; ДЩ
<i>Гарниры для горячих блюд</i>		
Каша рассыпчатая	302	ДС; ДЩ
Каша вязкая	303	ДС; ДЩ
Рис отварной	304	ДС; ДЩ
Макаронные изделия отварные	309	ДС; ДЩ
Картофель отварной	310	ДС; ДЩ
Картофель в молоке	311	ДС; ДЩ
Пюре картофельное	312	ДС; ДЩ
Пюре из моркови или свеклы	318	ДС; ДЩ
<i>Соусы</i>		
Соус молочный	326	ДС; ДЩ
Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	328	ДС; ДЩ
Соус сметанный	330	ДС; ДЩ
Соус малиновый или вишневый	334	ДС; ДЩ
Соус черносмородиновый	336	ДС; ДЩ
Соус яблочный	337	ДС; ДЩ
<i>Сладкие блюда</i>		
Фрукты или ягоды свежие	338	ДС; ДЩ
Арбуз, дыня свежие	340	ДС
Апельсины, мандарины (дольками)	341	ДС; ДЩ

## Продолжение таблицы 15

1	2	3
<i>Компоты</i>		
Компот из свежих плодов	342	ДС; ДЩ
Компот из яблок и слив или из яблок и алычи	344	ДС; ДЩ
Компот из плодов консервированных	347	ДС; ДЩ
Компот из плодов или ягод сушеных	348	ДС; ДЩ
Компот из смеси сухофруктов	349	ДС; ДЩ
<i>Кисели</i>		
Кисель из плодов или ягод свежих	350	ДС; ДЩ
Кисель из яблок	352	ДС; ДЩ
Кисель из яблок сушеных	354	ДС; ДЩ
Кисель из апельсинов или мандаринов	356	ДС; ДЩ
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	357	ДС; ДЩ
Кисель из повидла, джема, варенья	360	ДС
Кисель молочный	361	ДС
<i>Желе и другие сладкие блюда</i>		
Желе из плодов или ягод свежих	362	ДС
Желе из цитрусовых	363	ДС; ДЩ
Желе их сока плодового или ягодного натурального	364	ДС; ДЩ
Желе из молока	366	ДС
Яблоки печеные	372	ДС; ДЩ
Яблоки, фаршированные творогом	373	ДС
<i>Напитки</i>		
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	376	ДС
Чай с молоком	378	ДС; ДЩ
Молоко кипяченое	385	ДС; ДЩ
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	386	ДС; ДЩ
Напиток из плодов шиповника	388	ДС; ДЩ
Соки фруктовые и ягодные	389	ДС
<i>Мучные кулинарные изделия</i>		
Блины	396	ДС
Оладьи	401	ДС
Ватрушки	410	ДС; ДЩ
Пирог открытый с повидлом или джемом	414	ДС
Булочки с растительными добавками		ДС; ДЩ
Бисквит с растительными добавками		ДС
<i>Блюда из сои и соевых продуктов</i>		
Тофу соленый	475	ДС; ДЩ
Тофу с джемом	476	ДС
Суп овощной	477	ДС
Суп с фрикадельками	478	ДС
Суп на соевом молоке с капустой	479	ДС

1	2	3
Кабачки, запеченные с тофу	480	ДС
Запеканка овощная с тофу	481	ДС
Запеканка из тофу с морковью	482	ДС; ДЩ
Запеканка из тофу с картофелем	483	ДС; ДЩ
Запеканка из овощей с окаррой	484	ДС; ДЩ
Крупеник с тофу	485	ДС; ДЩ
Сырники из тофу	486	ДС
Сырники из тофу с картофелем	487	ДС
Сырники из тофу с яблоками	488	ДС
Запеканка из творога соевого	489	ДС; ДЩ
Запеканка творожно-морковная	490	ДС; ДЩ
Пудинг из тофу (запеченный)	491	ДС
Котлеты (биточки) рыбные	492	ДС
Котлеты (биточки) рыбные с окаррой	493	ДС
Хлебцы рыбные	494	ДС; ДЩ
Хлебцы рыбные с зеленым горошком	495	ДС; ДЩ
Тефтели рыбные с окаррой	496	ДС
Рулет мясной с тофу и окаррой	497	ДС; ДЩ
Тефтели мясные рубленые	498	ДС; ДЩ
Хлебцы мясные	499	ДС; ДЩ
Оладьи из печени с окаррой	500	ДС
Оладьи из печени с овощами	501	ДС; ДЩ
Котлеты из кур с тофу	502	ДС; ДЩ
Фрикадельки из кур с окаррой	503	ДС; ДЩ
Кнели из кур с окаррой	504	ДС; ДЩ
Запеканка овощная	505	ДС; ДЩ
Запеканка из капусты	506	ДС; ДЩ
Овощи фаршированные с текстуратами	507	ДС; ДЩ
Бефстроганов из текстурата	508	ДС; ДЩ
Шницель белково-соевый	509	ДС; ДЩ
Гуляш из текстурата	510	ДС
Гуляш из текстурата с черносливом	511	ДС
Плов с текстуратом	512	ДС; ДЩ
Рагу с текстуратом	513	ДС
Котлеты из текстурата	514	ДС
Тефтели из текстурата	515	ДС
Котлеты рубленые с текстуратом	516	ДС
Зразы рубленые с текстуратом	517	ДС; ДЩ
Рулет с омлетом	518	ДС; ДЩ
Голубцы с рисом и текстуратом	519	ДС
Суфле из кур с текстуратом	520	ДС

## 1.6. Характеристика основных продуктов питания

**Молоко и молочные продукты.** Молоко является незаменимым продуктом в детском и подростковом питании. Это объясняется его высокой биологической ценностью. В молоке содержится полноценный белок – до 3,26% в виде казеина, альбумина и глобулина, жир – от 2,5 до 4,5%, молочный сахар – 4,41%, минеральные соли – 0,7% и вода – 87%. В свежем молоке содержатся также витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, D, E, однако количество их колеблется в зависимости от времени года и кормов, которые получают животные.

Молоко – ценный источник минеральных солей, в его состав входят в значительных количествах и оптимальных соотношениях легкоусвояемые кальций и фосфор. Кальций молока и молочных продуктов усваивается лучше, чем любых других продуктов, а фосфор – один из основных источников роста организма. В молоке содержится ряд ферментов (протеаза, амилаза, каталаза, фосфатаза), которые являются биологическими катализаторами и играют важную роль в пищеварении. Молоко характеризуется высокой усвояемостью, в частности белки молока усваиваются на 95–96%, жиры – на 96%, углеводы – на 98%. В питании детей следует использовать молоко кипяченое, стерилизованное или пастеризованное.

В детском питании следует широко применять молочнокислые продукты: творог, сметану, сыры, кефир жирный и нежирный, ацидофильное молоко, азрин, простоквашу и т. д. Особое значение в питании детей имеет творог. Он содержит до 14% белка, а количество жира в нем колеблется от 0,5% в обезжиренном твороге, до 17–18% в жирном. Творог богат кальцием и фосфором, кроме того, в нем содержится значительное количество незаменимых аминокислот, в частности метионина.

Молоко и молочные продукты легко и полно усваиваются организмом, оставляя после себя незначительное количество продуктов распада (шлаков).

**Мясо и мясные продукты.** В питании детей и подростков используют говядину, нежирную свинину, мясо кроликов, сельскохозяйственной птицы, а также субпродукты. Мясо является важным источником полноценных белков, количество которых колеблется от 10 до 20%. Белки мяса содержат все незаменимые аминокислоты, а также соли фосфора, калия, натрия, магния, кальция, железа. В состав мяса входят витамины группы В. Количество жира в мясе зависит от многих факторов и колеблется от 0,32 до 33%. Мясо содержит различные экстрактивные вещества (растворимые белки, креатин, карнозин и др.).

Из субпродуктов наиболее ценной для детского питания является печень, которая содержит около 15% белка, жир, соли калия, фосфора, железа, кобальта, меди и ряд других микроэлементов, необходимых для нормального кроветворения. Кроме печени в питании детей можно использовать и другие субпродукты: язык, сердце, вымя.

# СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ



## СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Москва  
Дели принт  
2005

УДК 641.51  
ББК 36.99  
С23

**Рецензенты:**

**Знакомлений кафедрой гигиены детей и подростков Российской медицинской академии последилового образования, член-корреспондент РАМН, профессор А. Г. Сухарев**

**Начальник Кисловодского ФГУ Ставропольского центра стандартизации, метрологии и сертификации М. А. Ильина**

Сборник разработан: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет (кафедра технологии продуктов общественного питания); ГУ НИИ питания РАМН РФ; практическими работниками Муниципального предприятия школьных столовых г. Пятигорска, ГОУ Модельный учебный центр г. Минеральные Воды.

**Руководители разработки:**

М. П. Могильный (ГОУ ВПО ПГТУ),  
В. А. Тутельян (ГУ НИИ питания РАМН РФ)

**Разработчики сборника:**

Е. Н. Холодова (ответственный исполнитель); А. Ю. Баласанян; Т. Н. Головачева; Т. А. Зайцева; М. П. Могильный; В. И. Саркисова; Т. В. Тимофеева; Т. В. Щедрина (ГОУ ВПО ПГТУ);

И. Я. Конь; З. Г. Ларионова; Б. П. Суханов; В. А. Тутельян, С. Л. Шумилова; (ГУ НИИ питания РАМН РФ);

О. А. Соловьева (МУП ШС);

Л. А. Иванченко; А. А. Мельникова (ГОУ МУЦ)

**С23 Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с.  
ISBN 5-94343-089-X**

Сборник относится к технической документации и содержит единые требования к технологическим процессам, готовой продукции массового изготовления, определяющие его безопасность, а также нормы расходов, выхода полуфабрикатов, готовых изделий для предприятий общественного питания. Учтены требования к питанию детей и подростков.

Сборник технических нормативов предназначен для предприятий общественного питания, обеспечивающих питание школьников всех организационно-правовых форм хозяйствования.

**УДК 641.51  
ББК 36.99**

© Могильный М.П., 2005

© ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет, 2005

© ГУ НИИ питания РАМН РФ, 2005

© ООО «ДеЛи принт», 2005

**ISBN 5-94343-089-X**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников подготовлен на основании и в дополнение к основному Сборнику технических нормативов (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 1 часть. Издание 1996 г.).

Сборник является техническим документом при организации питания учащихся образовательных учреждений.

Рецептуры блюд и кулинарных изделий соответствуют действующим нормативам расхода сырья и полуфабрикатов.

В Сборнике содержатся блюда из различных видов сырья для масового приготовления.

Особенностью этого Сборника является расширение прав изготовителей продукции по внесению изменений и дополнений в набор компонентов, входящих в состав изделий, с учетом специфики питания детей и подростков.

Выход некоторых блюд и кулинарных изделий уменьшен с учетом рационального питания школьников.

Рекомендательный подход допускается в применении норм отпуска порций блюд, гарниров и соусов.

Допускается отпуск блюд полупорциями без гарниров и соусов.

Органолептические показатели продукции – формы нарезки (кроме мясных и рыбных полуфабрикатов), компоненты для оформления блюд также отнесены к рекомендательным.

Обязательными критериями в Сборнике являются: правила технологии приготовления блюд и изделий, последовательность технологических процессов, температурный режим приготовления и отпуска, взаимозаменяемость продуктов и кулинарное назначение мясных полуфабрикатов.

В Сборнике, кроме материалов, характеризующих ассортимент блюд и технологию их изготовления, приводятся требования к организации рационального и диетического питания.

Исходя из принципов рационального питания, рекомендовано более широкое использование свежих овощей, плодов и ягод. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Рецептуры супов, гарниров, соусов, сладких блюд, напитков, салатов и винегретов приведены в Сборнике в расчете на 1 кг или 1 л, что позволяет определить выход порции блюда с учетом возрастных групп учащихся.

Наименование сырья и продуктов, включенных в Сборник, а также способы их промышленной обработки приведены в соответствии с действующей нормативной и технической документацией на сырье и продукты.

В рецептуры мясных блюд включены полуфабрикаты: порционные натуральные, панированные, мелкокусковые, рубленые, в соответствии с действующими нормативными и техническими документами.

Нормы вложения продуктов массой брутто в рецептурах рассчитаны на стандартное сырье следующих кондиций:

- говядина – 1 категории; баранина – 1 категории (без ножек); свинина – мясная; субпродукты – мороженые; сельскохозяйственная птица (куры, индейки) – полупотрошенная II категории; кролик – потрошенный II категории;
- рыба – мороженая, крупная или средняя, неразделанная, исключение составляют окунь морской, треска, поступающие потрошенными без головы;
- для картофеля приняты нормы отходов, действующие по 31 октября, для моркови и свеклы – до 1 января;
- предусмотрено использование: томатного пюре с содержанием сухих веществ 12%; яиц куриных II категории – средней массой 46 г в скорлупе или 40 г без скорлупы (нормы отходов на скорлупу и потери составляют 12,5%); при использовании яиц другой категории и массы следует руководствоваться методикой расчета, приведенной во введении к разделу «Блюда из яиц».

В рецептурах предусмотрена закладка масла коровьего несоленого различных видов (любительское, крестьянское) и масла растительного рафинированного.

Норма вложения сыра в рецептурах приведена на сыр голландский.

В рецептуры блюд включены основные виды сырья и продуктов, ассортимент которых может быть расширен в соответствии с действующими нормативами расхода сырья.

В рецептурах указаны: наименование продуктов, входящих в блюдо, нормы вложения продуктов массой брутто, нетто, выход (масса) отдельных готовых компонентов и блюда в целом.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.

Сборник включает разделы, в которых приведены сведения о рациональном питании школьников, рецептуры и технология приготовления блюд, приложения.

Обязательным условием для качественного приготовления полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий на предприятиях общественного питания является использование сырья, отвечающего требованиям действующей нормативной и технической документации.

В случае поступления новых видов пищевых продуктов, в том числе и импортных товаров, нормы отходов и потерь при технологической

обработке этого сырья определяются предприятиями самостоятельно путем контрольных проработок.

**Использование блюд из сои и соевых продуктов допускается при согласовании с местными органами Санэпиднадзора.**

Критерии безопасности кулинарной продукции определяются нормируемыми микробиологическими показателями в соответствии с СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические требования и нормативы».

При приготовлении, хранении, отпуске и оценке качества полуфабрикатов и готовых блюд в зависимости от условий следует строго соблюдать следующие действующие нормативные документы:

- СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов»;
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»;
- СанПиН 2.4.1201-03 «Гигиенические требования к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»;
- СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».

## 1. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

### 1.1. Общие способы организации питания

В соответствии с требованиями по организации питания школьников рекомендуется:

- для обучающихся должно быть организовано одноразовое горячее питание – завтрак; по желанию родителей им может быть предоставлен и обед;
- для учащихся в группах продленного дня двухразовое питание – завтрак и обед; при длительном пребывании может быть предусмотрен и полдник.

Для обеспечения своевременного приема пищи руководством общеобразовательного учреждения совместно с работниками общественного питания должны быть разработаны и утверждены графики приема пищи по классам, предусмотрен в течение учебного дня обеденный перерыв в пределах 15–20 мин.

Быстрому и четкому обслуживанию учащихся горячим питанием способствует предварительная сервировка столов, отпуск скомплектованных завтраков, обедов, полдников в необходимых условиях через механизированные линии раздачи.

Предварительная сервировка столов завтраками, обедами, полдниками производится дежурными учащимися под руководством воспитателей или учителей.

После окончания завтрака, обеда или полдника учащиеся сами убирают за собой использованную посуду. Администрация школ организует в столовых дежурство преподавателей и старшеклассников.

Для обеспечения учащихся полноценным, рациональным питанием школьные столовые должны обеспечиваться всеми видами полуфабрикатов, в том числе высокой степени готовности.

При организации питания в школьных столовых детям следует прививать гигиенические навыки, правила культурного поведения за столом, умение пользоваться столовыми приборами, вежливое обращение с обслуживающим персоналом. Питание школьников должно быть составной частью учебно-воспитательного процесса.

Питание школьников должно осуществляться в школьных столовых или буфетах в соответствии с действующими нормативами.

### 1.2. Организация питания учащихся общеобразовательных школ

Пища является одним из основных факторов внешней среды, влияющих на состояние организма, обеспечивает все процессы жизне-

тельности человека. Оказывая влияние на состояние всех органов и систем организма, пища играет важную роль в процессах роста и нормального развития растущего организма, в повышении его сопротивляемости инфекционным заболеваниям, а также защите от отрицательного влияния внешней среды.

Рационально организованное питание играет определяющую роль в приспособлении организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, в укреплении здоровья и гармоничном развитии детей, а также в повышении работоспособности и улучшении успеваемости школьников.

Неправильное питание может привести к нарушению процессов жизнедеятельности организма, возникновению различных заболеваний: к расстройству обмена веществ, функций органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы.

Пища должна удовлетворять энергетические, пластические и другие потребности развивающегося организма, быть качественной, разнообразной и содержать все необходимые основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины) в количествах и в соотношении между собой, необходимым потребностям ребенка в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, условий жизни и воспитания.

Рацион питания школьников должен составлять в соответствии с суточными физиологическими нормами питания детей разных возрастов.

На величину физиологической потребности школьников в пищевых веществах и энергии оказывают влияние физиологические и биохимические особенности их организма и социальные факторы, такие как темпы жизни, условия воспитания в семье, характер обучения в школе. Усложнение учебных программ, сопряженное с возрастанием объема информации, обуславливает повышение умственных нагрузок и нервно-эмоциональное напряжение. Производственное обучение, занятия физкультурой и спортом требуют дополнительных энергозатрат.

В настоящее время рекомендуемые нормы физиологической потребности в необходимых нутриентах определены по возрастным группам (таблицы 1, 2, 3) (утверждены Главным санитарным врачом СССР 29.05.1991 г. №5786-91).

Школьный период подразделяется на три возраста: младший возраст – 7–10 лет, средний – 11–13 и старший – 14–17 лет, в отдельную группу выделяют детей 6-летнего возраста.

В таблице 1 приведены нормы потребности в пищевых веществах и энергии для четырех возрастных групп школьников. Рекомендуемые величины потребности в пищевых веществах и энергии для детей школьного возраста указаны в среднем на одного человека соответствующей возрастной группы. При установлении потребности в тех или иных веществах в индивидуальном порядке принимают во внимание колебание массы

тела, роста, конституциональные особенности и детально учитывают условия труда и быта школьника. Потребность в энергии является наиболее важным показателем, определяющим общую энергетическую ценность суточного рациона и потребность в основных пищевых веществах.

### 1. Нормы суточного потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей

Возраст, лет	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г		Жиры, г			Углеводы, г
		все-го	в том числе животного происхождения	все-го	в том числе растительного происхождения	линолевая кислота, % энергетической ценности рациона	
6	2000	69	45	67	10	3	285
7-10	2350	77	46	79	16	3	335
11-13 (мальчики)	2750	90	54	92	19	3	390
11-13 (девочки)	2500	82	49	84	17	3	355
14-17 (юноши)	3000	98	59	100	20	3	425
14-17 (девушки)	2600	90	54	90	18	3	360

Энерготраты школьников складываются из расхода энергии на основной обмен, специфически-динамическое действие пищи, рост, на развитие и различные виды деятельности.

При установлении потребности в энергии для отдельных групп учащихся необходимо учитывать их дополнительные физические нагрузки. Поэтому потребление пищевых веществ и энергетическая ценность рациона питания должна быть выше на 10-15% в зависимости от характера учебно-производственной работы.

Климатогеографические условия оказывают существенное влияние на потребность организма в пищевых веществах и энергии. В связи с этим предусматривается ее дифференцирование по климатическим зонам. Потребность в энергии для населения районов Севера в среднем превышает величину рекомендуемой калорийности для населения Центрального района на 10% (в основном за счет увеличения содержания жира, наличие которого обеспечивает 38-40% калорийности, причем растительные жиры составляют 30% от общего количества потребности жиров), а потребность в белках и углеводах в относительном выражении (процент калорийности) примерно одинакова. Для населения районов Юга потребность в энергии на 5% ниже по сравнению с рекомендуемой калорийностью для жителей

Центрального района за счет снижения доли жира, заменяемого углеводами. В суточные наборы продуктов для населения районов Крайнего Севера рекомендуется включать дополнительно: молоко - 50 г, растительное масло - 2 г, картофель - 50 г, овощи - 30 г, фрукты - 330 г.

В таблицах 2, 3 приведены нормы суточного потребления витаминов и минеральных веществ для детей с учетом возрастных групп.

### 2. Нормы суточного потребления витаминов для детей

Возраст, лет	B <sub>1</sub> (тиамин), мг	B <sub>2</sub> (рибофлавин), мг	B <sub>6</sub> (пиридоксин), мг	B <sub>12</sub> (цианкобаламин), мг	B <sub>9</sub> (фолатин), мкг	PP (никотиновая кислота), мг*	C (аскорбиновая кислота), мг	A (ретинол), мкг**	E (токоферол), мг***	D (кальциферол), мкг
6	1,0	1,2	1,3	1,5	200	13	60	500	10	2,5
7-10	1,2	1,4	1,6	2,0	200	15	60	700	10	2,5
11-13 (мальчики)	1,4	1,7	1,8	3,0	200	18	70	1000	12	2,5
11-13 (девочки)	1,3	1,5	1,6	3,0	200	17	70	800	10	2,5
14-17 (юноши)	1,5	1,8	2,0	3,0	200	20	70	1000	15	2,5
14-17 (девушки)	1,3	1,5	1,6	3,0	200	17	70	800	12	2,5

Примечание: \* - ниациновый эквивалент;

\*\* - ретиноловый эквивалент;

\*\*\* - токофероловый эквивалент.

### 3. Нормы суточного потребления минеральных веществ, мг

Возраст, лет	Кальций	Фосфор	Магний	Железо*	Йод
6	1000	1500	250	12	0,08
7-10	1100	1650	250	12	0,10
11-13 (мальчики)	1200	1800	300	15	0,10
11-13 (девочки)	1200	1800	300	18	0,10
14-17 (юноши)	1200	1800	300	15	0,13
14-17 (девушки)	1200	1800	300	18	0,13

Примечание: \* - с учетом усвоения 10% введенного железа

Примерный набор продуктов, обеспечивающих необходимое количество пищевых веществ, приведен в таблице 4.

#### 4. Примерный набор продуктов для детей школьного возраста (г, мл в сутки)

Наименование продуктов	Возраст школьника, лет			
	7-10	11-13	14-17 (юноши)	14-17 (девушки)
Хлеб пшеничный	150	200	250	200
Хлеб ржаной	70	100	150	100
Мука пшеничная	25	30	35	30
Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	50	60	50
Картофель	200	250	300	250
Овощи разные	275	300	350	320
Фрукты свежие	150-300	150-300	150-300	150-300
Фрукты сухие	15	20	25	20
Сахар	60	65	80	65
Кондитерские изделия	10	15	20	15
Масло сливочное	25	30	40	30
Масло растительное	10	15	20	15
Яйцо (штук)	1	1	1	1
Молоко и кисломолочные продукты	500	500	600	500
Творог	40	45	60	60
Сметана	10	10	20	15
Сыр	10	10	20	15
Мясо, птица, колбасы	140	170	220	200
Рыба	40	50	70	60

### 1.3. Основные пищевые вещества для детей и подростков

**Белки** занимают особое место в питании детей, так как их аминокислотный состав является основным пластическим материалом, из которого строятся новые клетки и ткани. При недостатке белка в пище у детей задерживается рост, отстает умственное развитие, изменяется состав костной ткани, снижается сопротивляемость к заболеваниям и деятельность желез внутренней секреции. Для организма вреден и избыток белка в рационе: он ведет к резкому напряжению обменных процессов, повышенной возбудимости нервной системы, расстройству пищеварения. Белки в организме не накапливаются, поэтому они должны постоянно входить в рацион питания.

Суточная потребность в белке зависит от возраста детей. На 1 кг массы тела детей необходимо белка, г: в возрасте от 4 до 6 лет – 3,5-3; 7-10 лет – 3-2,5; 11-13 лет – 2,5; 14-17 лет – 2.

Требуется, чтобы потреблялась пища с достаточным количеством полноценного животного белка, который лучше усваивается по сравнению с растительными белками, благодаря содержанию незаменимых аминокислот. Организм должен получать и белки растительного происхождения, которые способствуют лучшему усвоению животных белков. Соотношение белков животного и растительного происхождения должно быть в питании школьников 1:0,6, т. е. белков животного происхождения должно быть не менее 60%.

Энергетическая ценность белков в суточном рационе должна составлять в среднем 14%.

Некоторые незаменимые аминокислоты оказывают выраженное влияние на рост ребенка. К ним относятся метионин, лизин и триптофан. Этими аминокислотами богаты белки молока и молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц. Поэтому в питании следует использовать как молочные, так и мясные продукты.

**Жиры** играют важную роль в развитии ребенка. Они выступают в роли пластического, энергетического материала, снабжают организм витаминами А, D, E, фосфатидами, полиненасыщенными жирными кислотами, необходимыми для развития растущего организма. При недостаточном потреблении жиров у детей снижается сопротивляемость к болезням, замедляется рост организма. Избыток жиров ухудшает усвоение других компонентов пищи, в частности белка, а также вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта, нарушается обмен веществ.

Общее количество жира в рационе детей не должно превышать физиологической нормы. Жиров в пище не должно быть больше, чем белков. Их соотношение в основном должно составлять 1:1. Энергетическая ценность жиров в суточном рационе должна составлять в среднем 31%.

Основным источником жиров в питании детей являются молочные жиры (сливочное масло). Жир молока характеризуется высокой усвояемостью при минимальном раздражении желудочно-кишечного тракта, высоким содержанием витаминов А и D, лецитина, стерина. Определяя питательную ценность жиров по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, требуется поступление с пищей растительных масел, богатых этими кислотами. Их должно поступать с пищей 15-25% суточной потребности в жирах.

Использовать в питании детей говяжий и бараний жир, необрезную свинину, маргарин не рекомендуется. Они угнетают секрецию пищеварительных соков, долго перевариваются, ухудшают усвоение других компонентов пищи. Не допускается и повторное использование жиров



после термической обработки, так как при этом образуются продукты окисления жиров, которые относятся к токсическим веществам. Эти же вещества образуются и при неправильном хранении жиров.

**Углеводы** являются основным энергетическим материалом для ребенка. Избыток углеводов в питании детей приводит к нарушению обмена веществ, ожирению, снижению устойчивости организма к инфекциям.

Энергетическая ценность углеводов в рационе должна составлять в среднем 55% к суточной калорийности. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационах – 1:1:4.

В питании детей соотношение простых (моно- и дисахариды) и сложных углеводов (полисахариды) следует поддерживать как 1:2. К простым относятся: глюкоза, фруктоза, сахароза, которые содержатся в ягодах, фруктах, пчелином меде, свекловичном, тростниковом и молочном сахаре; к сложным – крахмал, гликоген, декстрин, клетчатка, пектиновые вещества, которые содержатся в злаках, овощах, ягодах, фруктах, дрожжах, субпродуктах и др.

Организму детей требуется больше сложных, чем простых углеводов. Благодаря им, дольше сохраняется стабильный уровень сахара в крови, что имеет большое значение для нормального течения процессов гликогенотеза и функций различных органов и систем организма.

Введение в детский организм достаточного количества овощей и фруктов, которые богаты простыми сахарами, клетчаткой, пектиновыми веществами и витаминами, повышает усвоение белков, жиров и минеральных веществ.

**Минеральные вещества** в детском организме играют большую роль в процессах роста и развития тканей, особенно костной системы, в регуляции многих физиологических функций.

При достаточном содержании минеральных веществ в рационе пища усваивается лучше. Особое значение имеет содержание в рационе солей кальция, фосфора и железа.

Соли кальция и фосфора являются главной составной частью костной системы. Содержатся эти минеральные вещества в молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах, овсяной крупе, овощах. Соли железа участвуют в кроветворении. В случае недостатка этого элемента в питании детям рекомендуют гематоген. Магний участвует в формировании ферментных систем, в углеводном и фосфорном обменах, натрий и калий нормализуют водный обмен, йод способствует нормальной функции щитовидной железы, а фтор – построению зубов.

Для растущего организма имеет также значение и содержание в пище поваренной соли. При недостатке соли в пище могут наблюдаться расстройства со стороны нервной и сердечно-сосудистой системы, а при избытке – нарушается работа почек и других органов.

**Витамины.** Большое значение в питании детей, особенно в период роста, имеют витамины. Недостаток в витаминах может служить причиной тяжелых нарушений в организме.

Различают жирорастворимые (А, D, E, K) и водорастворимые (группы В, С, РР) витамины. Каждый из них играет большую роль в обменных процессах организма, так как способствует ускорению различных химических реакций, протекающих в нем.

**Витамин А** (ретинол) необходим для роста организма, формирования костей, нормального состояния тканей кожи и слизистых оболочек. Большую роль ретинол играет в обеспечении сумеречного зрения.

В активной форме витамин А содержится только в продуктах животного происхождения – печени многих рыб, рыбьем жире, сливочном масле, сыре, желтках яиц, молоке и молочных продуктах.

В продуктах растительного происхождения находится пигмент  $\beta$ -каротин, который в организме человека превращается в витамин А, в связи с чем  $\beta$ -каротин называют провитамином А. Наиболее богаты  $\beta$ -каротином морковь, салат, шпинат, тыква, зеленый горошек, абрикосы, томаты и другие овощи и плоды.

**Витамин D** (кальциферол) – антирахитический, имеет исключительное значение для жизнедеятельности организма. Он способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке или отсутствии витамина D в пище прекращается нормальное усвоение организмом солей кальция и фосфора, в результате чего нарушается процесс костеобразования, у детей развивается рахит. Этот витамин содержится в печени и мясе некоторых рыб, в яичном желтке, сливочном масле, молоке.

**Витамин В<sub>1</sub>** (тиамин) имеет важнейшее значение для роста. Он принимает активное участие в регулировании углеводного обмена и оказывает положительное влияние на другие процессы обмена веществ в организме. При отсутствии этого витамина в пище развивается тяжелое заболевание нервной системы, нарушается сердечная деятельность. Наиболее богаты витамином В<sub>1</sub> дрожжи, пшеница, рожь, бобовые культуры, крупы, хлеб грубого помола, субпродукты.

**Витамин В<sub>2</sub>** (рибофлавин) также принимает активное участие в росте организма, обмене белков и особенно углеводов. Отсутствие этого витамина повышает чувствительность глаз к свету, вызывает слезоточивость, воспаление слизистых оболочек языка, кожи, губ и т. д. Содержится он в пивных и пекарских дрожжах, мясе, субпродуктах, яичном желтке, молоке, меде.

**Витамин В<sub>6</sub>** (пиридоксин) участвует в белковом обмене и синтезе полиненасыщенных жирных кислот, влияет на состояние нервной системы, кожи. Недостаток витамина В<sub>6</sub> в питании вызывает раздражительность, слабость, воспалительные изменения кожи. Источниками его

являются пекарские дрожжи, прорастающие семена, пшеничные и рисовые отруби, печень, мясо, рыба, яичные желтки.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) играет в организме важную биологическую роль. Он активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмен, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям.

Недостаток витамина С приводит к быстрой утомляемости, сонливости, апатии. При длительном недостатке, а тем более при отсутствии аскорбиновой кислоты в пище расстройство организма усиливается, и может возникнуть тяжелое заболевание – цинга.

Витамин С широко распространен в природе и содержится как в продуктах растительного, так и животного происхождения. Особенно богаты витамином С плоды шиповника, зеленые грецкие орехи, черная смородина, много его в зелени салата, шпината, укропа, петрушки, в зеленом луке, а также в яблоках, землянике, клубнике, малине, крыжовнике. Из овощей наиболее ценными источниками его являются свежая и квашеная капуста, помидоры, брюква, зеленый горошек, сладкий перец, редис, репа, редька. В картофеле аскорбиновой кислоты немного, но в связи с тем, что картофель используется в питании в сравнительно больших количествах, он является важным источником витамина С, особенно в зимний период.

При тепловой обработке продуктов необходимо обращать особое внимание на его сохранение. Витамин С хорошо растворяется в воде, поэтому овощи и фрукты следует промывать в целом, а не в нарезанном виде. Много витамина С переходит в отвары картофеля, овощей и фруктов, следовательно, их можно использовать при приготовлении пищи.

Быстро разрушается витамин С под влиянием кислорода воздуха, особенно в присутствии солей меди и других металлов. Процесс его разрушения усиливается при нагревании в щелочной и нейтральной среде. Лучше сохраняется он в кислой среде. Продукты, содержащие витамин С, надо варить в неокисляющейся посуде. Для измельчения готовых овощей следует использовать посуду и инвентарь из нержавеющей стали, деревянную ложку, волосяное сито.

Для сокращения сроков варки и сохранения витаминов овощи рекомендуется закладывать в кипящую подсоленную воду и варить в посуде, закрытой крышкой.

Содержание аскорбиновой кислоты в готовых первых и вторых блюдах из овощей быстро снижается, если их долго хранить в горячем состоянии. В связи с этим, готовые блюда следует хранить не более одного часа при температуре 75° С.

Повторное нагревание готовых блюд почти полностью разрушает аскорбиновую кислоту.

**Витамин РР** (никотиновая кислота, ниацин) принимает активное участие в обменных процессах организма, так как входит в состав ферментных систем, участвующих в процессах окисления. Обладает большой широтой лечебного действия при заболеваниях различных органов, особенно при поражениях органов пищеварения. При отсутствии в пище никотиновой кислоты человек заболевает пеллагрой. Витамин РР довольно широко распространен в природе.

Богаты этим витамином рисовые и пшеничные отруби, сухие дрожжи, мясо, субпродукты, ячневая и гречневая крупы, хлеб из муки грубого помола.

**Вода.** Наряду с пищевыми веществами организму человека нужна и вода. Присутствие воды в организме является непременным условием для всех процессов его жизнедеятельности. Вода входит в состав всех клеток и тканей тела, она является растворителем питательных веществ, поступающих с пищей.

Потребность в жидкости составляет для детей примерно 1–1,5 л в сутки и зависит от возраста, состояния здоровья, физической нагрузки, времени года. Чрезмерно большое потребление жидкости вредно отражается на работе сердца и почек.

#### 1.4. Особенности питания школьников с разным режимом обучения

Основными принципами при организации рационального питания школьников является:

- соответствие энергетической ценности пищевого рациона суточным энерготратам;
- соответствие химического состава, энергетической ценности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма;
- сбалансированность основных и незаменимых пищевых веществ в рационе при соотношении белков, жиров и углеводов 1:1:4 и правильном сочетании компонентов животного и растительного происхождения;
- широкий ассортимент продуктов – разнообразные мясные, рыбные, молочные, хлебные, крупяные продукты, овощи и фрукты, необходимый для обеспечения полноценного химического состава рациона;
- замена недостающих продуктов рациона производится в исключительных случаях равноценными продуктами по белку и жиру;
- правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов для сохранения биологической и пищевой ценности, органолеп-

тических свойств приготовляемых блюд и высокой усвояемости пищевых веществ;

- строгое соблюдение режима питания, предусматривающего 4–5-разовый прием пищи, в сутки, сохранение интервалов между ними 3–3,5 часа и не более 4–4,5 часов.

Для того чтобы школьное питание обеспечивало потребность растущего организма, необходим определенный ассортимент продуктов и соответствующие меню с выходом блюд.

**Организация питания в общеобразовательных школах** зависит от технической базы – наличия столовой с подсобными помещениями.

Если школьная столовая располагает достаточным количеством помещений, пищу готовят на месте из сырых продуктов или полуфабрикатов. Эта форма организации горячего питания является наиболее благоприятной для сохранения биологической ценности пищи. Однако не все школы имеют необходимые помещения для приготовления горячего питания. Поэтому в таких школах его обеспечивают буфеты. В этом случае горячие завтраки доставляют из школьной – базовой столовой специальным транспортом в соответствующей таре.

Где нет условий для правильного подогрева и хранения горячих блюд, необходимо рекомендовать молочно-фруктовые холодные завтраки. В их состав может входить большой ассортимент молочных и кисломолочных продуктов – молоко, кефир, простокваша, ацидофилин или ряженка и др.; хлебулочных и кондитерских изделий – булочки, ватрушка, пирожки, слойки; фрукты – яблоки, апельсины, мандарины и т. д., а также соки. К этому количеству можно добавить детские творожные и плавленые сырки в 30–50-граммовой расфасовке. Основные принципы, которые следует соблюдать при организации рационального питания учащихся в школах с группами продленного дня, остаются в основном теми же, что и для учащихся обычных общеобразовательных школ. Увеличивается лишь количество приемов пищи в школе.

В группах продленного дня школьники могут быть обеспечены 3-разовым питанием (горячий завтрак, обед, полдник), составляющим 65–70% от суточной потребности в пищевых веществах и энергии. При этом школьный завтрак должен составлять 20%, обед – 35% и полдник – 10–15% от суточной энергетической ценности рациона. В связи с этим в соответствии с физиологической потребностью в основных пищевых веществах и энергии для групп учащихся разного возраста разработаны примерные наборы продуктов (табл. 5, 6).

Завтрак в школе должен состоять в основном из двух блюд: горячего блюда (мясного, творожного или яичного) и напитка (кофе, чай, простокваша), дополненного бутербродом с сыром, маслом, джемом или

### В. Примерный набор продуктов на одного учащегося школы и группы продленного дня

Наименование продукта	Количество продуктов (брутто), г		
	6–10 лет	11–13 лет	14–17 лет
Молоко и кисломолочные продукты	215	240	245
Творог полужирный	20	25	25
Сметана	6	7	7
Сыр	7	7	7
Мясо	80	100	105
Рыба	40	45	50
Яйцо	30	35	35
Хлеб:			
ржаной	40	55	70
пшеничный	75	95	115
Мука пшеничная	8	10	12
Макаронные изделия	7	9	9
Крупы	20	25	30
Бобовые	5	7	7
Сахар и кондитерские изделия (в пересчете на сахар)	30	35	35
Масло:			
сливочное	20	20	25
растительное	8	10	10
Картофель	180	230	250
Овощи разные	210	280	290
Свежие фрукты или сок	50	60	75
Сухофрукты	3,5	3,5	3,5
Кофе злаковый	1,7	1,7	1,7
Чай	0,03	0,03	0,03
Мука картофельная	1,3	1,3	1,3
Дрожжи	0,5	0,6	0,6
Желатин	0,7	0,7	0,7
Соль	8	10	10
Химический состав набора:			
Белки (общее количество)	44	54	59
В том числе животного происхождения	27	32	34
Жиры (общее количество)	43	52	56
В том числе растительного происхождения	11	13	25
Углеводы	193	235	260
Энергетическая ценность, ккал	1335	1620	1780

сдобной булочкой. Обед желательно составить из 4 блюд: закуска (салат из овощей, винегрет, сельдь с луком и т. д.); супы – щи, борщ, суп овощ-

ной или крупной и т. д. с кусочком ржаного или пшеничного хлеба; 2-е блюдо – мясное или рыбное с овощным или крупяным гарниром; 3-е блюдо – компот, соки, фрукты и т. д. В полдник следует давать молоко с кусочком хлеба или выпеченным изделием. Данный суточный рацион может быть положен в основу питания учащихся в течение всего дня. Родители могут приобретать специальные абонементы на школьное питание, предварительно ознакомившись с разработанным меню в школе.

Для приготовления домашнего завтрака и ужина необходимо использовать молоко, творог, сыр, яйца, мясные, рыбные изделия, фрукты, овощи, свежую зелень, богатые полноценными белками, кальцием, витаминами. Утром, до занятий в школе, следует давать завтрак, состоящий из молочного, творожного или яичного блюда, чая с молоком или кофе злакового с молоком и бутерброда с маслом, колбасой, сыром. Утренний завтрак дома должен составлять 15% от суточной энергетической ценности рациона.

Домашний ужин должен быть легким, за 1,5–2 часа до сна, так как еда перед сном нарушает ночной отдых. На ужин можно предусмотреть овощной салат, рыбное, яичное, творожное или крупяное блюдо, чай, молоко или кефир. Ужин составляет не более 20% от суточной энергетической ценности рациона.

Большое значение для формирования растущего организма и профилактики хронических заболеваний органов пищеварительной системы имеет строгое соблюдение режима питания. Прием пищи, как в школе, так и дома, должен проводиться в одно и то же время с интервалами не менее 3–3,5 часа и не более 4–4,5 часа.

Исходя из общих требований, может быть предложен типовой режим питания школьников.

#### 6. Типовые режимы питания школьников при обучении

Смена	Часы приема пищи	Вид и место питания	Энергетическая ценность к суточному рациону, в %
Первая	7.30–8.00	Завтрак дома	20
	10.00–11.00	Горячий завтрак в школе	25
	12.00–13.00	Обед дома или в школе	35
	19.00–19.30	Ужин дома	20
Вторая	8.00–8.30	Завтрак дома	20
	12.30–13.00	Обед дома (перед уходом в школу)	35
	16.00–16.30	Горячее питание в школе	25
	19.30–20.00	Ужин дома	20

В тех случаях, когда предусматривается полдник, энергетическая ценность которого должна составлять 10%, энергетическая ценность завтраков и ужинов в домашних условиях уменьшается в среднем по 5%.

#### 7. Нормы питания воспитанников детских домов и школ-интернатов для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (СанПиН 2.4.1201-03) (в г на 1 чел. в сутки)

Наименование продуктов	Возраст	
	от 3 до 6 лет	Школьники
Хлеб ржаной	60	150
Хлеб пшеничный	100	200
Мука пшеничная	35	35
Мука картофельная	3	3
Крупя, бобовые, макаронные изделия	45	75
Картофель	300	400
Овощи, зелень	400	470
Фрукты свежие	260	250
Соки	200	200
Фрукты сухие	10	15
Сахар	60	75
Кондитерские изделия	25	25
Кофе (кофейный напиток)	2	4
Какао	1	2
Чай	0,2	0,2
Мясо	95	105
Птица	25	70
Рыба (сельдь)	60	110
Колбасные изделия	10	25
Молоко, кисломолочные продукты	550	550
Творог	50	70
Сметана	10	10
Сыр	10	12
Масло сливочное	35	50
Масло растительное	12	18
Яйцо (штук)	1	1
Специи	2	2
Соль	8	8
Дрожжи	1	1

#### Примечание:

1. В летний оздоровительный период (90 дней), в воскресенье, праздничные и каникулярные дни сложившаяся норма расходов на питание увеличивается на 10% в день на каждого человека.
2. Разрешается производить замену отдельных продуктов питания в соответствии с таблицей замены продуктов по основным пищевым веществам.
3. Разрешается выдавать продукты питания или денежную компенсацию на время пребывания детей в семьях родственников или других граждан во время каникул, в праздничные и выходные дни.

В школе-интернате спортивного профиля целесообразно придерживаться режима питания (табл. 9).

**Питание в оздоровительных лагерях и лагерях труда и отдыха имеет особое значение.**

После повышенной нервно-эмоциональной нагрузки на протяжении учебного года питание учащихся во время отдыха в организованном коллективе лагеря должно обеспечить максимальную потребность организма в энергии, во всех пищевых веществах. Более высокая двигательная активность в летний период определяет повышение у детей и подростков энерготрат примерно на 10% и, в свою очередь, необходимость соответствующего увеличения общей энергетической ценности питания. Особое внимание при этом должно быть уделено белку, как пластическому материалу, обеспечивающему процессы роста, наиболее интенсивно протекающие в летний период.

С учетом этих требований и исходя из рекомендуемых величин физиологических потребностей, для организации полноценного питания школьников, отдыхающих в лагерях, также необходимо иметь примерный суточный набор продуктов, содержащих для детей и подростков 6–14 лет около 100 г белка, 100 г жира, 400 г углеводов, при общей энергетической ценности рациона около 3000 кДж. При этом белок животного происхождения должен составлять, как и в зимний период, не менее 60% от общего его количества, а растительные масла – около 20% от всего количества жира в рационе. Соотношение между белками, жирами и углеводами также должно соответствовать 1:1:4 (таблица 10).

Исходя из суточного набора продуктов, должно быть правильно составлено меню на 7–10 дней, сбалансированное по всем основным пищевым веществам.

В лагерях у школьников в первую половину дня обычно начинается активная деятельность, требующая существенных энергозатрат. Поэтому завтрак должен состоять из горячего мясного или рыбного блюда с овощным или крупяным гарниром, а также салата из свежих овощей, фруктов, кофе с молоком или чая. Обед должен состоять из закуска в виде салатов из зелени, огурцов, помидоров, винегрета и 3 блюд (первого, второго и третьего).

На полдник после дневного отдыха следует предусматривать молоко и молочнокислые продукты, выпечку (булочка, пирог или печенье) и фрукты. На ужин, который проводится за 2–3 часа до сна и должен быть сытным, используются творожные, крупяные, а иногда мясные и рыбные блюда (табл. 11).

В связи с тем, что составляемые меню рассчитаны на средние данные физиологической потребности детей и подростков 6–16-летнего возраста, величина выдаваемых порций первых блюд и гарниров вторых блюд может быть дифференцирована по массе и объему в зависимости

от возраста и по желанию учащихся. Мясо, яйца, сыр, молоко, масло и третьи блюда нормируются в одинаковых количествах для всех детей.

### 10. Нормы питания детей в оздоровительных лагерях (в г, в день)

Наименование продуктов	Норма на одного ребенка
Хлеб ржаной	150
Хлеб пшеничный	200
Мука пшеничная	35
Мука картофельная	3
Крупы, бобовые, макаронные изделия	75
Картофель	400
Овощи, зелень	470
Фрукты свежие	250
Соки	200
Сухофрукты	15
Сахар	75
Кондитерские изделия	25
Кофе (кофейный напиток)	4
Чай	1
Мясо	105
Птица	70
Рыба (сельдь)	110
Колбасные изделия	25
Молоко, кисломолочные продукты	550
Творог	70
Сметана	10
Сыр	12
Масло сливочное	50
Масло растительное	18
Яйцо	1 шт.
Специи	1
Соль	8
Дрожжи	1

### 11. Примерный режим питания детей в загородных лагерях

Режим питания	Время приема пищи, ч	Энергетическая ценность к суточному рациону, в %
Завтрак	8.00–8.30	25
Обед	13.00–13.30	35–40
Полдник	16.00–16.30	10–15
Ужин	19.00–19.30	25

В организации питания в школах продленного дня важное значение имеют бесперебойное обеспечение школьных столовых разнообразными продуктами, правильное их хранение, соблюдение должной кулинарной обработки продуктов, автоматизация подогрева, раздачи пищи, мытья посуды и т. д.

Качество питания учащихся может значительно повыситься, если на школьный пищеблок поступают специализированные продукты промышленного изготовления повышенной биологической ценности, быстрозамороженные, консервированные, охлажденные мясные полуфабрикаты и др. Применение их позволяет не только ускорить приготовление пищи, осуществлять строгое порционирование блюд, но и обеспечить питание, дифференцированное по возрасту и сбалансированное по основным пищевым веществам.

Важной формой развития школьного питания являются школьные базовые столовые, одновременно обслуживающие от 10 и более школьных столовых. Преимущества этой формы организации школьного питания заключаются в следующем:

- обеспечение питания учащихся по единым научно-обоснованным наборам продуктов и разработанным с их учетом меню;
- приготовление пищи квалифицированными поварами;
- централизованное снабжение широким ассортиментом продуктов, а также продуктами, специально разрабатываемыми и выпускаемыми промышленностью для детского и школьного питания.

**Школы-интернаты и детские дома** – это воспитательно-образовательные учреждения, где, наряду с системой обучения, значительное место занимают трудовые процессы и физическое воспитание.

Для учащихся школ-интернатов, детских домов, как и для всех детей школьного возраста, рекомендуется 4-кратный прием пищи (табл. 8).

#### 8. Примерный режим питания школьников

Режим питания	Время приема пищи, ч	Энергетическая ценность к суточному рациону, в %
Завтрак	8.00–8.30	25
Обед	13.00–13.30	35
Полдник	16.00–16.30	10–15
Ужин	19.00–19.30	25

Утренний завтрак должен включать высококалорийное горячее блюдо – мясное или рыбное с овощным или крупяным гарниром, творожные или яичные блюда, разнообразные молочные каши, кофе злаковый с молоком или чай, хлеб с маслом, бутерброд с сыром или колбасой. Обед состоит из 4 блюд: закуски (винегрет, салат, сельдь с луком и т. п.), первого, второго и третьего блюда. На полдник школьник получает ке-

фир, молоко, простоквашу, ацидофилин и булочки (печенье, пирог), фрукты (яблоко, апельсин, банан и др.).

Ужин составляет 25% от суточной энергетической ценности рациона и состоит из овощного или фруктового салата, творожного, яичного или круляного блюда, чая, молока или кефира и бутерброда.

Данный школьный рацион должен быть положен в основу питания учащихся в течение всего учебного года. В зависимости от сезона следует предусмотреть использование свежих овощей, зелени, фруктов (лето и осень) или консервированных, замороженных овощей и фруктов (зима, весна), а также предусмотреть дополнительно витаминизацию супов и сладких блюд.

**Питание учащихся, занимающихся спортом**, в общеобразовательных учреждениях должно соответствовать их энергозатратам.

Учитывая высокий уровень расхода энергии на выполнение физических упражнений, учащиеся-спортсмены должны получать соответственно повышенное количество белков, жиров, углеводов, примерно на 20–30% выше нормы. Энерготраты соответствуют 3000–3800 ккал в зависимости от возраста. Белки при этом составляют 103–130 г, жиры – 103–130 г, углеводы – 410–510 г. Белки животного происхождения должны составлять 60%, а жиры растительного происхождения – 30% от общей суточной потребности в белке и жире. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно соответствовать 1:1:4. Рациональное питание спортсменов предусматривает оптимальную сбалансированность как основных пищевых веществ и энергии, так и витаминов и минеральных веществ.

В спецшколах-интернатах спортивного профиля, где процесс обучения связан с повышенной физической нагрузкой, питание по характеру должно быть белково-углеводным. Это способствует развитию мускулатуры и удовлетворяет потребности организма при повышенной двигательной активности.

Спортсменам необходимо не только повышенное содержание белка по сравнению с возрастной физиологической нормой, но и витаминов (ретинол, тиамин, рибофлавин, пиридоксин, никотиновая и аскорбиновая кислоты), минеральных веществ (кальций, фосфор).

#### 9. Примерный режим питания в школах-интернатах спортивного профиля

Режим питания	Время приема пищи, ч	Энергетическая ценность к суточному рациону, в %
1-й завтрак	8.00–8.30	20–25
2-ой завтрак	12.00–12.30	15
Обед	15.00–16.00	35–40
Ужин	19.00–19.30	25

Медицинский персонал должен ежедневно следить за качеством исходного сырья, закладкой продуктов, технологической обработкой пищи, допустимыми сроками реализации готовой продукции, гигиеническими правилами приема пищи во избежание пищевых отравлений, особенно легко возникающих при малейших нарушениях в летнее время. Врач и медицинская сестра обязаны также следить за органолептическими показателями пищи, соответствием выхода блюд количеству, приведенному в меню, разрешать ее выдачу, вести бракеражный журнал сырой и готовой продукции.

При составлении меню и организации питания в оздоровительных лагерях требуется учитывать рекомендуемый ассортимент продуктов.

### 1.5. Организация диетического питания в общеобразовательных учреждениях

#### Основные принципы организации диетического питания учащихся

Диетическое питание для обучающихся в общеобразовательных учреждениях назначается врачом дифференцированно в зависимости от формы и стадии заболевания в виде диеты (лечебного рациона питания). Основными принципами диетического питания являются:

- учет биохимических и физиологических процессов, определяющих усвоение пищи у здорового и больного человека;
- учет местного, общего воздействия пищи на организм;
- использование в питании методов щажения, тренировки и разгрузки;
- учет химического состава и кулинарной обработки пищи, местных и индивидуальных особенностей питания;
- организация оптимального режима питания.

С целью оптимизации лечебного питания, совершенствования организации и улучшения управления его качеством, введена новая номенклатура диет (система стандартных диет), отличающихся по содержанию основных пищевых веществ и энергетической ценности, технологии приготовления пищи и среднесуточному набору продуктов.

Ранее применявшиеся диеты номерной системы объединены или включены в систему стандартных диет, которые назначаются при различных заболеваниях в зависимости от стадии, степени тяжести болезни или осложнений со стороны различных органов и систем. Единая система диет обеспечивает преимущество диетического питания, что необходимо для полного выздоровления или предупреждения обострения болезни. Наличие утвержденных диет не исключает их изменений на основе новых научных данных.

При организации диетического питания в столовых, обслуживающих учащихся школ, рекомендуются диеты:

- основной вариант стандартной диеты (ДС), объединяет ранее действующие диеты номерной системы: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15 (табл. 12);
- вариант стандартной диеты с механическим и химическим щажением (ДС) объединяет следующие ранее действующие диеты номерной системы: 16; 4б; 4в; 5п (1-й вариант) (табл. 13).

Количество питающихся по указанным диетам определяется по фактическому наличию школьников, имеющих определенные виды заболеваний.

Использование других диет (Приказ МЗ РФ №330 от 5.08.2003 г.) может быть рекомендован при наличии определенного числа больных детей по согласованию с местными органами здравоохранения.

#### 1.6. Характеристика, химсостав и энергетическая ценность стандартной диеты (ДС)

Показания к применению

- Хронический гастрит в стадии ремиссии;
- Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии ремиссии;
- Хронические заболевания кишечника с преобладанием синдрома раздраженного кишечника с преимущественными запорами;
- Острый холецистит и острый гепатит в стадии выздоровления;
- Хронический гепатит с нерезко выраженными признаками функциональной недостаточности печени;
- Хронический холецистит и желчно-каменная болезнь;
- Подагра, мочекаменная болезнь, нефролитиаз, гиперурикемия, фосфатурия;
- Сахарный диабет II типа без сопутствующей избыточной массы тела или ожирения;
- Заболевания сердечно-сосудистой системы с нерезким нарушением кровообращения, гипертоническая болезнь, ИБС, атеросклероз венечных артерий сердца, мозговых периферических сосудов;
- Острые инфекционные заболевания;
- Лихорадочные заболевания.

<i>Общая характеристика, кулинарная обработка</i>	Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты). При назначении диеты больным сахарным диабетом рафинированные углеводы (сахар) исключаются. Ограничиваются: азотистые экстрактивные вещества, поваренная соль (6–8 г/день), продукты, богатые эфирными маслами. Исключаются: острые приправы, шпинат, щавель, копчености. Блюда приготавливаются в отварном виде или на пару, запеченные. Температура горячих блюд – не более 60–65° С, холодных блюд – не ниже 15° С. Свободная жидкость – 1,5–2 л. Ритм питания дробный, 4–6 раз в день	
<i>Белки общие, в т. ч. животные (г)</i>	85 – 90 40 – 45	
<i>Жиры общие, в т. ч. растительные (г)</i>	70 – 80 25 – 30	
<i>Углеводы общие, в т. ч. моно- и дисахариды (г)</i>	300 – 330 30 – 40	(рафинированные углеводы исключаются из диеты больных сахарным диабетом)
<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	2170–2400	

### 13. Характеристика, химсостав и энергетическая ценность диеты с щажением (ДЩ)

<i>Показания к применению</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии обострения и нестойкой ремиссии;</li> <li>острый гастрит;</li> <li>хронический гастрит с сохраненной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения;</li> <li>гастроэзофагельная рефлюксная болезнь;</li> <li>нарушения функции жевательного аппарата;</li> <li>острый панкреатит, стадия затухающего обострения;</li> <li>выраженное обострение хронического панкреатита;</li> <li>в период выздоровления после острых инфекций, после операций (не на внутренних органах);</li> </ul>
<i>Общая характеристика, кулинарная обработка</i>	Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, с умеренным ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки и рецепторного аппарата желудочно-кишечного тракта. Исключаются: острые закуски, приправы, пряности; ограничивает-

	ся поваренная соль (6–8 г/день). Блюда приготавливаются в отварном виде или на пару, протертые и не протертые. Температура пищи – от 15 до 60–65° С. Свободная жидкость – 1,5–2 л. Ритм питания дробный, 5–6 раз в день.	
<i>Белки общие, в т. ч. животные (г)</i>	85 – 90 40 – 45	
<i>Жиры общие, в т. ч. растительные (г)</i>	70 – 80 25 – 30	
<i>Углеводы общие, в т. ч. моно- и дисахариды (г)</i>	300 – 330 30 – 40	
<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	2170–2480	

Указанные в таблицах 12 и 13 нормативы физиологической потребности пищевых веществ и энергетической ценности рекомендованы для третьей возрастной группы школьников.

Средние величины потребности в пищевых веществах при диетическом питании в отличие от питания здорового человека могут изменяться с учетом нарушений в организме при различных заболеваниях. При этом может изменяться рекомендуемая для здоровых учащихся сбалансированность пищевых веществ в рационе.

При использовании диет сбалансированность диетического рациона питания достигается ограничением каких-либо продуктов, заменой их таким набором, в котором содержатся все незаменимые компоненты питания и отсутствуют вещества, раздражающие больной орган.

Важным элементом организации диетического питания учащихся образовательных учреждений является правильное распределение объема дневного рациона между отдельными приемами пищи. Наиболее обособленным режимом питания учащихся в течение дня является четырехкратный прием пищи с интервалами не менее 3 и не более 4,5 ч. Завтрак в школе должен составлять 20%, обед – 30% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.

Рекомендуемые величины потребления энергии, белков, жиров и углеводов для диетического питания учащихся школ приведены в табл. 14.

При организации диетического питания режим питания учащихся соответствует режиму питания при организации рационального питания учащихся школ.

Диетотерапия при различных заболеваниях в период ремиссии имеет примерно одинаковый характер, поэтому можно подобрать комплекс блюд, допускаемых в различных диетах. При формировании такого комплекса блюд предусматривается их применение одновременно для двух или нескольких диет. Блюда объединяются с учетом состава их продуктового набора и способов кулинарной обработки.



#### 14. Рекомендуемые величины потребления основных нутриентов и энергии для двухразового диетического питания учащихся образовательных учреждений

Возраст, лет	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
	Всего	В том числе животные	Всего	В том числе растительные		
6	37	24	37	6	150	1084
7-10	44	26	44	9	173	1265
11-13 (м)	51	31	51	11	204	1485
11-13 (д)	47	28	47	9	187	1349
14-17 (м)	55	33	55	11	220	1595
14-17 (д)	50	30	50	10	198	1430

При составлении рационов диетического питания рекомендуется предусматривать следующие нормы выхода блюд. Так, для учащихся общеобразовательных школ выход салатов, винегретов должен составлять 50, 75 и 100 г первых блюд – 200 и 250, гарниров – 75 и 100, напитков – 100, 150 и 180, сладких блюд – 50 и 100 г.

Норма отпуска хлеба (для диеты ДС – пшеничного, ДЩ – пшеничного и ржаного) для учащихся общеобразовательных школ на завтрак должна составлять 30 г (6-10 лет) и 50 г (11-17 лет), обед – 50 г.

Рационы диетического питания отдельных приемов пищи характеризуются следующим примерным составом:

- завтрак – сливочное масло или закуска, второе горячее блюдо, горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток) или молоко, хлеб. Горячее блюдо может быть мясным, рыбным, крупяным, картофельным, овощным;
- обед – закуска (холодное блюдо), первое блюдо, второе горячее блюдо, сладкое блюдо, напиток, хлеб;
- ужин – закуска, второе горячее блюдо, напиток или молоко, хлеб.

Для организации технологического процесса производства диетических блюд предприятия общественного питания (предприятия для снабжения продукцией столовых, столовые-догоготовочные) должны быть оснащены необходимым специализированным оборудованием.

Столовые школ, осуществляющие производство диетических блюд, в первую очередь должны снабжаться нежирными сортами мяса, птицы, рыбы, молоком, кисломолочными продуктами, в том числе нежирным творогом, растительным маслом, морепродуктами, овощами, фруктами, зеленью и др.

Для правильной организации диетического питания в столовых школах повара должны пройти специальную подготовку по технологии приготовления диетических блюд.

Для приема диетического питания в столовых целесообразно выделить отдельные столы. Общее количество этих мест определяется в каждом образовательном учреждении по согласованию с местными органами здравоохранения.

График посещения столовой учащимися разрабатывается руководством столовой совместно с администрацией учебного заведения, исходя из режима его работы. За каждой группой учащихся, нуждающихся в диетическом питании, в столовой должны быть закреплены столы с номерами диет.

Для обеспечения учащихся диетическим питанием необходимо уделять соответствующее внимание рекламе, включающей стенды с характеристиками диет, информационные плакаты, памятки с примерным меню по отдельным диетам.

Обеспечение учащихся школ диетическим питанием целесообразно осуществлять путем реализации скомплектованных рационов по отдельным диетам.

Организацию обслуживания учащихся диетическим питанием рекомендуется осуществлять путем предварительного накрытия столов.

Оплата учащимися диетического питания должна осуществляться до предварительного приобретенным абонементом. Это позволяет обеспечить учащихся гарантированным диетическим питанием, более точно определить дневную потребность диетотделения столовой в сырье и готовой диетической продукции, улучшить качество приготовляемой пищи. Плату за питание учащиеся вносят, исходя из стоимости дневного рациона. Для учащихся из малообеспеченных и многодетных семей в школах следует предусмотреть льготное или бесплатное диетическое питание за счет социальных фондов.

Органы здравоохранения путем диспансеризации и периодических медицинских осмотров проводят отбор учащихся школ, нуждающихся в получении определенного диетического питания, устанавливают продолжительность его получения, обеспечивают постоянный контроль за его организацией и медицинское наблюдение за больными в период предоставления диетического питания, направляют их на дополнительное обследование.

Предприятия общественного питания осуществляют приготовление диетических блюд на основе действующих нормативных и технических документов.

Для организации диетического питания в домашних условиях могут назначаться индивидуальные диеты.

азотистые экстрактивные вещества (мясо, рыба) и холестерин (печень, мозги). Увеличено потребление продуктов, содержащих калий, магний, липотропные вещества, и продуктов, оказывающих общепрофилактическое действие (молочные продукты, овощи, фрукты). Пищу готовят с ограничением соли. Мясо и рыбу отваривают, затем обжаривают или запекают. Горячие блюда подают при температуре 75° С, холодные – 15–20° С. Хлеб рекомендуется пшеничный из муки первого и второго сортов (вчерашней выпечки или слегка подсушенный), а также диетический бессолевой.

Сбалансированность: Б:Ж:У составляет 1:0,88÷0,93:4,12÷4,29.

### 15. Примерный перечень блюд, рекомендуемых для диетического питания

Наименование блюд	№ по сборнику рецептур	Диета
1	2	3
<i>Гастрономические товары</i>		
Масло сливочное (порциями)	14	ДС
<i>Холодные блюда</i>		
Салат зеленый	17	ДС
Салат зеленый с огурцами	18	ДС
Салат зеленый с огурцами и помидорами	19	ДС
Салат из свежих огурцов	20	ДС
Салат из свежих помидоров	23	ДС; ДЩ
Салат из свежих помидоров и огурцов	24	ДС; ДЩ
Салат из свежих помидоров и яблок	25	ДС; ДЩ
Салат из овощей	43	ДС
Салат из белокочанной капусты	45	ДС
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46	ДС
Салат из квашеной капусты	47	ДС
Салат из свеклы отварной	52	ДС; ДЩ
Салат овощной с яблоками	56	ДС
Салат из моркови с яблоками или черносливом	59	ДС
Салат из моркови с сахаром или медом	62	ДС
Салат из моркови с курагой	63	ДС
Винегрет овощной	67	ДС; ДЩ
Икра баклажанная	72	ДС; ДЩ
Икра кабачковая	73	ДС; ДЩ
Икра овощная	74	ДС; ДЩ
<i>Супы</i>		
Суп из овощей	99	ДС; ДЩ
Суп картофельный с гречневой крупой	101	ДС; ДЩ

### Продолжение таблицы 15

1	2	3
Суп картофельный с мясными фрикадельками	104	ДС
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	106	ДС; ДЩ
Суп молочный с макаронными изделиями	120	ДС
Суп молочный с крупой	121	ДС
Суп молочный с тыквой и крупой	122	ДС
Суп молочный с овощами	123	ДС
<i>Блюда из картофеля и овощей</i>		
Картофель овощной	125	ДС; ДЩ
Картофель в молоке	127	ДС; ДЩ
Картофельное пюре	128	ДС; ДЩ
Капуста отварная с маслом	129	ДС
Тыква отварная	130	ДС; ДЩ
Пюре из тыквы	135	ДС; ДЩ
Свекла, тушенная с яблоками	141	ДС
Рулет или запеканка картофельные с овощами	161	ДС; ДЩ
Морковная запеканка с творогом	163	ДС
Пудинг из моркови	164	ДС; ДЩ
Запеканка овощная	165	ДС; ДЩ
Запеканка из тыквы	166	ДС; ДЩ
Кабачки, фаршированные овощами и рисом	169	ДС; ДЩ
<i>Блюда из круп</i>		
Каша рассыпчатая из гречневой, риса и других круп	171	ДС; ДЩ
Каша вязкая молочная из риса, ячневой и других круп	174	ДС; ДЩ
Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп	175	ДС; ДЩ
Каша вязкая с тыквой	176	ДС; ДЩ
Каша вязкая с морковью	178	ДС; ДЩ
Каша жидкая молочная из манной крупы	181	ДС; ДЩ
Крупеник	184	ДС; ДЩ
Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная	185	ДС; ДЩ
Запеканка рисовая с творогом	188	ДС; ДЩ
Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой	189	ДС
Пудинг рисовый, манный, пшеничный	190	ДС; ДЩ
<i>Блюда из макаронных изделий</i>		
Макаронные изделия отварные с маслом	202	ДС
Макаронные отварные с сыром	204	ДС
Макаронник	207	ДС; ДЩ
Лапшевник с творогом	208	ДС; ДЩ
<i>Блюда из творога</i>		
Вареники ленивые отварные	218	ДС; ДЩ
Пудинг из творога (запеченный)	222	ДС

## Продолжение таблицы 15

1	2	3
Запеканка из творога	223	ДС; ДЩ
Запеканка из творога с морковью	224	ДС; ДЩ
<i>Блюда из рыбы</i>		
Рыба (филе) отварная	226	ДС; ДЩ
Хлебцы рыбные	238	ДС
<i>Блюда из мяса и мясных продуктов</i>		
Мясо отварное	241	ДС; ДЩ
Язык отварной с соусом	242	ДС; ДЩ
Сосиски, сардельки отварные	243	ДС; ДЩ
Плов из отварной говядины	244	ДС; ДЩ
Бефстроганов из отварной говядины	245	ДС; ДЩ
Гуляш из отварной говядины	246	ДС; ДЩ
Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые)	275	ДС; ДЩ
Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами	284	ДС
Кабачки, баклажаны или помидоры, фаршированные мясом и рисом	286	ДС; ДЩ
<i>Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика</i>		
Птица, кролик отварные	288	ДС; ДЩ
Фрикадельки из кур	297	ДС
Суфле из кур	299	ДС; ДЩ
<i>Гарниры для горячих блюд</i>		
Каша рассыпчатая	302	ДС; ДЩ
Каша вязкие	303	ДС; ДЩ
Рис отварной	304	ДС; ДЩ
Макаронные изделия отварные	309	ДС; ДЩ
Картофель отварной	310	ДС; ДЩ
Картофель в молоке	311	ДС; ДЩ
Пюре картофельное	312	ДС; ДЩ
Пюре из моркови или свеклы	318	ДС; ДЩ
<i>Соусы</i>		
Соус молочный	326	ДС; ДЩ
Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	328	ДС; ДЩ
Соус сметанный	330	ДС; ДЩ
Соус малиновый или вишневый	334	ДС; ДЩ
Соус черносмородиновый	336	ДС; ДЩ
Соус яблочный	337	ДС; ДЩ
<i>Сладкие блюда</i>		
Фрукты или ягоды свежие	338	ДС; ДЩ
Арбуз, дыня свежие	340	ДС
Апельсины, мандарины (дольками)	341	ДС; ДЩ

## Продолжение таблицы 15

1	2	3
<i>Компоты</i>		
Компот из свежих плодов	342	ДС; ДЩ
Компот из яблок и слив или из яблок и алычи	344	ДС; ДЩ
Компот из плодов консервированных	347	ДС; ДЩ
Компот из плодов или ягод сушеных	348	ДС; ДЩ
Компот из смеси сухофруктов	349	ДС; ДЩ
<i>Кисели</i>		
Кисель из плодов или ягод свежих	350	ДС; ДЩ
Кисель из яблок	352	ДС; ДЩ
Кисель из яблок сушеных	354	ДС; ДЩ
Кисель из апельсинов или мандаринов	356	ДС; ДЩ
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	357	ДС; ДЩ
Кисель из повидла, джема, варенья	360	ДС
Кисель молочный	361	ДС
<i>Желе и другие сладкие блюда</i>		
Желе из плодов или ягод свежих	362	ДС
Желе из цитрусовых	363	ДС; ДЩ
Желе их сока плодового или ягодного натурального	364	ДС; ДЩ
Желе из молока	366	ДС
Яблоки печеные	372	ДС; ДЩ
Яблоки, фаршированные творогом	373	ДС
<i>Напитки</i>		
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	376	ДС
Чай с молоком	378	ДС; ДЩ
Молоко кипяченое	385	ДС; ДЩ
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	386	ДС; ДЩ
Напиток из плодов шиповника	388	ДС; ДЩ
Соки фруктовые и ягодные	389	ДС
<i>Мучные кулинарные изделия</i>		
Блины	396	ДС
Оладьи	401	ДС
Ватрушки	410	ДС; ДЩ
Пирог открытый с повидлом или джемом	414	ДС
Булочки с растительными добавками		ДС; ДЩ
Бисквит с растительными добавками		ДС
<i>Блюда из сои и соевых продуктов</i>		
Тофу соленый	475	ДС; ДЩ
Тофу с джемом	476	ДС
Суп овощной	477	ДС
Суп с фрикадельками	478	ДС
Суп на соевом молоке с капустой	479	ДС

1	2	3
Кабачки, запеченные с тофу	480	ДС
Запеканка овощная с тофу	481	ДС
Запеканка из тофу с морковью	482	ДС; ДЩ
Запеканка из тофу с картофелем	483	ДС; ДЩ
Запеканка из овощей с окаррой	484	ДС; ДЩ
Крупеник с тофу	485	ДС; ДЩ
Сырники из тофу	486	ДС
Сырники из тофу с картофелем	487	ДС
Сырники из тофу с яблоками	488	ДС
Запеканка из творога соевого	489	ДС; ДЩ
Запеканка творожно-морковная	490	ДС; ДЩ
Пудинг из тофу (запеченный)	491	ДС
Котлеты (биточки) рыбные	492	ДС
Котлеты (биточки) рыбные с окаррой	493	ДС
Хлебцы рыбные	494	ДС; ДЩ
Хлебцы рыбные с зеленым горошком	495	ДС; ДЩ
Тефтели рыбные с окаррой	496	ДС
Рулет мясной с тофу и окаррой	497	ДС; ДЩ
Тефтели мясные рубленые	498	ДС; ДЩ
Хлебцы мясные	499	ДС; ДЩ
Оладьи из печени с окаррой	500	ДС
Оладьи из печени с овощами	501	ДС; ДЩ
Котлеты из кур с тофу	502	ДС; ДЩ
Фрикадельки из кур с окаррой	503	ДС; ДЩ
Кнели из кур с окаррой	504	ДС; ДЩ
Запеканка овощная	505	ДС; ДЩ
Запеканка из капусты	506	ДС; ДЩ
Овощи фаршированные с текстуратами	507	ДС; ДЩ
Бефстроганов из текстурата	508	ДС; ДЩ
Шницель белково-соевый	509	ДС; ДЩ
Гуляш из текстурата	510	ДС
Гуляш из текстурата с черносливом	511	ДС
Плов с текстуратом	512	ДС; ДЩ
Рагу с текстуратом	513	ДС
Котлеты из текстурата	514	ДС
Тефтели из текстурата	515	ДС
Котлеты рубленые с текстуратом	516	ДС
Зразы рубленые с текстуратом	517	ДС; ДЩ
Рулет с омлетом	518	ДС; ДЩ
Голубцы с рисом и текстуратом	519	ДС
Суфле из кур с текстуратом	520	ДС

## 1.6. Характеристика основных продуктов питания

**Молоко и молочные продукты.** Молоко является незаменимым продуктом в детском и подростковом питании. Это объясняется его высокой биологической ценностью. В молоке содержится полноценный белок – до 3,26% в виде казеина, альбумина и глобулина, жир – от 2,5 до 4,5%, молочный сахар – 4,41%, минеральные соли – 0,7% и вода – 87%. В свежем молоке содержатся также витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, D, E, однако количество их колеблется в зависимости от времени года и кормов, которые получают животные.

Молоко – ценный источник минеральных солей, в его состав входят в значительных количествах и оптимальных соотношениях легкоусвояемые кальций и фосфор. Кальций молока и молочных продуктов усваивается лучше, чем любых других продуктов, а фосфор – один из основных источников роста организма. В молоке содержится ряд ферментов (протеаза, амилаза, каталаза, фосфатаза), которые являются биологическими катализаторами и играют важную роль в пищеварении. Молоко характеризуется высокой усвояемостью, в частности белки молока усваиваются на 95–96%, жиры – на 96%, углеводы – на 98%. В питании детей следует использовать молоко кипяченое, стерилизованное или пастеризованное.

В детском питании следует широко применять молочнокислые продукты: творог, сметану, сыры, кефир жирный и нежирный, ацидофильное молоко, азрин, простоквашу и т. д. Особое значение в питании детей имеет творог. Он содержит до 14% белка, а количество жира в нем колеблется от 0,5% в обезжиренном твороге, до 17–18% в жирном. Творог богат кальцием и фосфором, кроме того, в нем содержится значительное количество незаменимых аминокислот, в частности метионина.

Молоко и молочные продукты легко и полно усваиваются организмом, оставляя после себя незначительное количество продуктов распада (шлаков).

**Мясо и мясные продукты.** В питании детей и подростков используют говядину, нежирную свинину, мясо кроликов, сельскохозяйственной птицы, а также субпродукты. Мясо является важным источником полноценных белков, количество которых колеблется от 10 до 20%. Белки мяса содержат все незаменимые аминокислоты, а также соли фосфора, калия, натрия, магния, кальция, железа. В состав мяса входят витамины группы В. Количество жира в мясе зависит от многих факторов и колеблется от 0,32 до 33%. Мясо содержит различные экстрактивные вещества (растворимые белки, креатин, карнозин и др.).

Из субпродуктов наиболее ценной для детского питания является печень, которая содержит около 15% белка, жир, соли калия, фосфора, железа, кобальта, меди и ряд других микроэлементов, необходимых для нормального кроветворения. Кроме печени в питании детей можно использовать и другие субпродукты: язык, сердце, вымя.

**Рыба.** Рыба, как и мясо, является белковым продуктом питания. Белки рыбы содержат все незаменимые аминокислоты. Количество белка в рыбе колеблется от 9 до 18%, жира – от 1 до 28%. Жир рыбы имеет жидкую консистенцию, так как содержит значительное количество полиненасыщенных жирных кислот. Жир некоторых видов рыб содержит большое количество витаминов А, D, Е. В рыбе содержатся различные минеральные вещества: фосфор, железо, йод, цинк и др. Рыба относится к легко перевариваемым и усвояемым продуктам, поэтому ее следует широко применять в детском питании. Наиболее подходящими для питания детей являются судак, треска, хек, минтай или филе этих рыб. Особенно рекомендуется использовать филе в питании детей младшего возраста. В небольшом количестве можно использовать соленую сельдь.

**Яйца.** В детском и подростковом питании используются только куриные яйца. Они содержат почти все необходимые вещества – высокоценные белки, жиры, соли кальция, фосфора, железа, йода и других микроэлементов, витамины А, D и группы В. В желтке содержится лецитин и холестерин. Яйцо хорошо переваривается и почти полностью усваивается в организме (96–97%).

**Пищевые жиры.** Сливочное и растительные масла являются основными источниками жира в детском и подростковом питании. Наиболее ценно для детей сливочное масло, которое хорошо усваивается (до 98%). Сливочное масло содержит до 78% жиров, 0,4% белков, 0,5% углеводов, витамины А и В, небольшое количество ненасыщенных жирных кислот.

Растительные масла изготавливают из семян масличных растений. В детском питании рекомендуется использовать подсолнечное, оливковое и кукурузное масла, которые содержат до 93–94% жиров. В нерафинированном растительном масле содержится витамин Е, фосфатиды, полиненасыщенные жирные кислоты. В рафинированном масле их меньше, но, благодаря освобождению от непищевых добавок, оно также рекомендуется для детского питания.

**Мука, крупы и макаронные изделия.** Эти продукты готовятся из различных видов зерновых культур – пшеницы, ржи, ячменя, овса, гречихи и др., являются основным источником углеводов в питании. Они содержат 60–70% углеводов, 6–12% белка и 1–5% жира, небольшое количество минеральных веществ, витамины группы В и 3% клетчатки.

В детском и подростковом питании используют пшеничную муку, хлеб ржаной и пшеничный. Муку применяют для приготовления блинчиков, вареников, пирожков, соусов и др. Крупы широко используются в детском питании. Для детей наиболее полезны овсяная, гречневая и манная, а также рисовая, перловая, ячневая, пшенная крупы.

**Бобовые растения** (горох, фасоль) содержат до 15–16% белка, 1,5–2% жира и до 50% углеводов. Усваиваются они слабо из-за наличия в них большого количества грубой клетчатки.

**Сахар, мед и другие сладости** являются вкусовыми средствами. Они содержат 90–95% легкоусвояемых моносахаридов, в основном сахарозу. Существуют и другие виды сахаров: виноградный (глюкоза), молочный (лактоза), плодовый (фруктоза) и др. Мед помимо сахарозы (77,7%) содержит минеральные соли, некоторые витамины, органические кислоты, ферменты, улучшающие пищеварение.

Детям рекомендуется давать варенье, повидло, мармелад, ягоды с сахаром или медом, но в умеренных количествах.

**Овощи и фрукты.** Химический состав овощей и фруктов весьма разнообразен и не является строго постоянным. Он зависит от вида плодов и овощей, их сорта, района произрастания, почвы и т. д. Поэтому, чем шире включаются в рацион детей различные овощи и фрукты, тем полнее удовлетворяется потребность организма в различных веществах.

Плоды и ягоды, а также некоторые виды овощей (морковь, свекла) могут служить источником легкоусвояемых сахаров и крахмала. Больше всего крахмала содержится в картофеле (до 20%). Белка и жира эта группа продуктов практически не содержит. Овощи и плоды являются основным источником витаминов (С, каротина, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, В<sub>6</sub>, РР) и минеральных солей (калий, натрий, железо, медь и др.).

В ягодах, фруктах и овощах содержится значительное количество органических кислот, клетчатки, дубильных и пектиновых веществ, ферментов, способствующих выделению пищеварительных соков, нормализации процессов пищеварения, всасывания и моторной деятельности кишечника. Поэтому очень важно в питании детей и подростков комбинировать овощные и фруктовые блюда с продуктами, содержащими повышенное количество жира, так как это снижает способность жиров угнетать секрецию пищеварительных желез.

Кроме картофеля следует широко использовать капусту, морковь, свеклу, помидоры, баклажаны, кабачки, перец, огурцы, тыкву, арбуз, дыни, салат, шпинат, лук, чеснок, укроп, петрушку и др.

## 1.7. Технологическая обработка продуктов

**Механическая кулинарная (холодная) обработка** – это подготовка продукта к употреблению в сыром виде или для последующей тепловой обработки. Ей подвергается мясо, рыба, птица, овощи, фрукты. Нарушение основных технологических правил может вызвать потерю пищевых веществ.

Если пища готовится из мороженого мяса, птицы, рыбы, то предельно их следует разморозить. Для сохранения пищевой ценности

и вкусовых свойств мяса его рекомендуют размораживать медленно при температуре от 0–8° С. При комнатной температуре процесс размораживания происходит быстрее, значит, пищевых веществ сохранится меньше. После размораживания мясо надо очистить ножом от видимых загрязнений, срезать клеймо и хорошо промыть, затем оно подвергается дальнейшей механической кулинарной обработке или тепловой обработке (варка, тушение, жарка).

Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12° С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять поваренную соль 7–10 г на 1 л воды. Рыба портится быстрее, чем мясо, сроки ее размораживания не должны превышать 3 ч, в противном случае увеличиваются потери пищевых веществ. После размораживания рыбу очищают от чешуи и слизи, удаляют голову, плавники, внутренности, хорошо промывают проточной водопроводной водой.

Овощи вначале перебирают, отбрасывают загнившие, побитые экземпляры, удаляют посторонние примеси, затем тщательно промывают с помощью щетки от земли и песка, после чего очищают. При очистке овощей снимают кожу тонким слоем, так как верхний слой более богат витаминами. После очистки овощи повторно промывают проточной водой. Особенно тщательно промывают овощи, предназначенные для употребления в сыром виде (редис, морковь, огурец, редька, лук). Петрушку и сельдерей можно на несколько минут замачивать в холодной воде для того, чтобы лучше очистить их от земли. Очищенный картофель до приготовления следует хранить в посуде с холодной водой, что предохраняет клубни от окисления и потемнения, другие овощи хранят без воды. Овощи очищают непосредственно перед их употреблением. Нарезанные овощи должны сразу же подвергаться тепловой обработке, иначе в них происходит разрушение витаминов, потеря минеральных солей, крахмала, т. е. снижение пищевой ценности.

Свежие овощи и зелень, которые не проходят тепловой обработки, необходимо после обработки заливать 10 %-ным раствором поваренной соли или 1 %-ным раствором лимонной кислоты и выдерживать в течение 10 мин, затем промыть проточной водой и использовать для приготовления салатов или подавать в натуральном виде.

**Тепловая обработка** делает пищу удобоваримой, придает ей приятный внешний вид, цвет, вкус, запах, что способствует выделению в желудке пищеварительных соков, а значит и лучшему перевариванию и усвоению пищи. При тепловой обработке в продуктах питания происходит ряд изменений: утрачивается жесткость, меняется структура белка, в овощах и фруктах размягчается клетчатка. Под действием высокой температуры уничтожаются микробы, яйца гельминтов, которые могли остаться на плохо промытом продукте – пища обезвреживается.

Для приготовления различных блюд используют варку, тушение, запекание в жарочном шкафу и ограниченно жарку. С позиции предупреждения пищевых отравлений наиболее надежна варка и тушение, когда продукт хорошо прогревается не только снаружи, но и внутри (температура кулинарного изделия достигает 100° С). Запекая блюда в жарочном шкафу, необходимо следить за тем, чтобы температура в жарочном шкафу была достаточной, а при жарке на плите добиваться, чтобы изделие прогревалось и изнутри.

При тепловой обработке продуктов неизбежно разрушение витаминов, особенно витамина С. Снизить эти потери можно, но для этого требуется соблюдать несложные правила: овощи следует закладывать только в кипящую воду, бульон, жир; варить в посуде с закрытой крышкой, при этом они должны быть полностью покрыты водой; нельзя переваривать блюда.

Наибольшие потери витамина С отмечаются при приготовлении овощных пюре, тушении и запекании овощей. Для приготовления салатов и винегретов овощи лучше варить неочищенными. При варке очищенного картофеля, овощей значительная часть витамина и минеральных солей переходит в отвар. В зависимости от местных условий можно использовать отвары для приготовления соусов, овощных супов.

При приготовлении салатов и винегретов овощи, сваренные заблаговременно, хранят в холодильнике неочищенными. Чистить, нарезать и заправлять овощи (растительным маслом, заправкой) надо непосредственно перед их употреблением.

## 1.8. Составление меню

Составление меню предусматривает подбор блюд, которые входят в ежедневный рацион детей и подростков. При этом необходимо обеспечить школьников всеми основными пищевыми веществами и энергией в оптимальном количестве и соотношении.

Продукты, используемые в школьном питании, должны пройти гигиеническую экспертизу в установленном порядке и иметь соответствующие разрешительные документы: нормативные или технические и гигиенические.

Сырье, из которого готовится продукция, должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям (СанПиН 2.3.2.1078-01).

Школьное питание должно быть щадящим и по способу приготовления (ограничение жареных блюд) и по химическому составу (ограничение синтетических добавок, соли, специй и др.).

Кулинарная обработка продуктов для школьников старшего возраста практически не отличается от кулинарной обработки продуктов для взрослых. В их рационе могут быть и жареные (антрекоты, шницели, эскалопы и др.), и запеченные блюда.

Для школьников младшего и среднего возраста требуется ограничение жареных блюд, специй, пряностей, маринадов.

При составлении рационов питания руководствуются ассортиментом основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и подростков организованных коллективов.

Меню составляется с учетом нормативной и технической и методической документации. При разработке рациона питания предусматривают следующие нормы выхода блюд: салаты и винегреты – 50, 75 и 100 г; супы – 200 и 250 г; гарниры – 75, 100 и 150 г; напитки – 100, 150 и 200 г; сладкие блюда – 50 и 100 г. Хлеб включается в рацион питания в каждый прием пищи; при наличии в меню мучных и кондитерских выпеченных изделий допускается исключать хлеб.

Разнообразия в питании можно достичь путем изменения набора продуктов, а также путем использования широкого ассортимента блюд, изготавливаемых из одного продукта. Например, мясные блюда можно приготовить из мяса натурального и рубленого, различной может быть и тепловая обработка (мясо отварное, тушеное, припущенное, жареное). Можно разнообразить мясные блюда с помощью гарниров, особенно комбинированных и сложных.

Разнообразить блюда требуется и по временам года. Так, в летне-осенний период желательно включать блюда из сырых овощей (салат, редис, огурец и др.), вместо компотов и киселей подавать свежие ягоды и фрукты; зимой включать в меню больше отварных, фаршированных овощных блюд и гарниров (овощи в молочном соусе, голубцы овощные и др.).

При составлении меню необходимо сочетать продукты, взаимодополняющие и повышающие пищевую ценность и вкусовые качества блюд. Например, если первые блюда крупяные, то рекомендуется холодная закуска из овощей или гарнир из овощей ко вторым блюдам. Высокую пищевую ценность имеют крупяные и творожные запеканки и пудинги, но так как они бедны витаминами, их подают с фруктовыми соусами и киселями. Иногда при отсутствии какого-либо продукта для сохранения пищевой и биологической ценности рациона приходится заменять его продуктом, равноценным по химическому составу.

При составлении меню следует учитывать также особенности национальных кухонь.

При составлении меню рационов для диетического питания выбор блюд производят с учетом требований по характеристике диет с необходимыми изменениями и дополнениями.

Меню рекомендуется составлять на 7 или 10 дней по каждой возрастной группе. Наличие перспективного (циклического) меню позволяет:

- равномерное распределение рекомендуемых продуктов питания на планируемый период;

- обеспечить необходимый химический состав и энергетическую ценность рационов;
- избежать однообразия в питании;
- использовать сезонные продукты;
- обеспечить своевременный завоз продуктов;
- облегчить работу производства, улучшить контроль качества приготовления пищи.

В необходимых случаях допускается корректировка меню.

Требуется избегать большого ассортимента блюд в рационах, так как это ухудшает работу производства.

В сборнике представлены примерные рационы для школьников, разработанные дифференцированно по 2 группам для 6–10 и 11–17 лет. Для выделения рационов питания по возрастным группам 11–13 лет и 14–17 лет можно изменять выход блюд.

Предлагаемое меню составлено применительно к зимне-весеннему и осенне-зимнему периодам, а также с учетом основных принципов рационального питания школьников.

Примерное меню (приложение Г) школьных завтраков, обедов и полдников для всех возрастных групп предусматривает выполнение следующих требований и ограничений: ассортимент блюд, входящих в рацион питания, соответствует определенному виду приема пищи (завтрак, обед, полдник) и состоит из заданного количества блюд; перечень блюд представляется в определенной последовательности; в различных приемах пищи в один день не допускается повторение одних и тех же блюд (исключение составляют напитки); при наличии первых блюд, содержащих крупу, картофель, гарнир ко второму блюду не должен быть аналогичным; для каждой группы двухнедельных рационов питания разнообразие достигается путем использования различных продуктов и способов их кулинарной обработки.

На основании примерных меню могут быть составлены другие варианты.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

### 2.1. Требования к режиму питания обучающихся

В соответствии с действующими санитарными правилами в образовательных учреждениях для питания школьников требуется:

- организацию и рационы питания обязательно согласовывать с местными органами Госсанэпиднадзора;
- в питании обучающихся запрещается использовать:
  - фляжное, бочковое, не пастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения);
  - творог и сметану в натуральном виде без тепловой обработки (творог используют в виде запеканок, сырников, ватрушек, сметану используют в виде соусов и в первое блюдо за 5–10 мин до готовности);
  - молоко и простоквашу «самоквас» в натуральном виде, а также для приготовления творога;
  - зеленый горошек без термической обработки;
  - макароны с мясным фаршем (по-флотски), блинчики с мясом, студни, окрошки, паштеты, форшмак из сельди, заливные блюда (мясные и рыбные);
  - напитки, морсы без термической обработки, квас;
  - грибы;
  - макароны с рубленным яйцом, яичницу-глазунью;
  - пирожные и торты кремовые;
  - жаренные во фритюре пирожки, пончики;
  - неизвестного состава порошки в качестверыхлителей теста.

К работе на пищеблоке допускаются здоровые лица, прошедшие медицинский осмотр в соответствии с действующими приказами и инструкциями, а также прослушавшие курс по гигиенической подготовке со сдачей зачета.

Контроль соблюдения сроков прохождения медосмотров возлагается на медработника учреждения. На каждого работника заводится личная медицинская книжка, в которую вносят результаты медицинских обследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, о сдаче санитарного минимума.

Персонал пищеблока обязан соблюдать следующие правила личной гигиены:

- приходить на работу в чистой одежде и обуви;

- оставлять верхнюю одежду, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- коротко стричь ногти;
- перед началом работы тщательно мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду в специально отведенном месте, после посещения туалета тщательно мыть руки с мылом, желательнот дезинфицирующим;
- при появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также нагноений, порезов, ожогов сообщить администрации и обратиться в медицинское учреждение для лечения;
- сообщать обо всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье работника.

Сотрудникам в пищеблоках не разрешается:

- при изготовлении блюд, кулинарных и кондитерских изделий носить ювелирные изделия, покрывать ногти лаком, застегивать санодержку булавками;
- принимать пищу, курить на рабочем месте.

Прием пищи и курение разрешаются в специально отведенном помещении или месте.

Ежедневно перед началом смены медработник проводит у всех работающих осмотр открытых поверхностей тела на наличие гнойничковых заболеваний. Лица с гнойничковыми заболеваниями кожи, нагноившимися порезами, ожогами, ссадинами, а также с катаром верхних дыхательных путей к работе не допускаются, а переводятся на другую работу. Результаты осмотров заносятся в журналы установленной формы. В каждом пищеблоке должна быть аптечка с набором медикаментов для оказания первой помощи.

### 2.2. Организация питания школьников

Питание школьников в зависимости от материально-технической базы школьных столовых, заготовочных предприятий общественного питания, предприятий пищевой промышленности и других факторов осуществляется на основе:

- приготовления продукции в столовой школы из сырья;
- приготовления продукции в столовой школы из полуфабрикатов, в том числе высокой степени готовности;
- приготовления продукции на заготовочных предприятиях общественного питания или предприятиях пищевой промышленности с последующим разогревом и порционированием в школьной столовой;



- приготовления продукции на заготовочных предприятиях общественного питания или предприятиях пищевой промышленности с упаковкой в тару разового пользования.

В перспективе собственное производство продукции целесообразно сохранить лишь в крупных столовых (с численностью учащихся в первой смене более 30). Остальные школы должны получать централизованно приготовленную пищу.

Децентрализованное и централизованное производство продукции для школьного питания в зависимости от развития пищевых отраслей промышленности и плодоовощного хозяйства организуется на основе использования либо сырых продуктов, либо на основе полуфабрикатов, либо смешанным образом: на основе использования сырых овощей и полуфабрикатов.

Для повышения эффективности производства и качества продукции в школьных столовых рекомендуется:

- осуществлять по возможности перевод их на работу с полуфабрикатами высокой степени готовности, снабжение столовых полуфабрикатами должно быть полным и комплексным;
- производить при необходимости и возможности замену в школьных столовых физически изношенного оборудования и инвентаря на современное в соответствии с Нормами оснащения доготовочных предприятий общественного питания торгово-технологическим оборудованием, а также с учетом рекомендаций по рациональному техническому оснащению предприятия общественного питания в условиях индустриализации производства продукции высокой степени готовности.

Производственные процессы на базовых предприятиях (фабриках, предприятиях полуфабрикатов и кулинарных изделий) осуществляются в соответствии с требованиями по организации производства полуфабрикатов высокой степени готовности, кулинарных и кондитерских изделий, промышленными способами.

Производственная программа фабрики (предприятия) разрабатывается так, чтобы в совокупности с поставками предприятий агропрома и объемами производства других заготовочных предприятий обеспечивать бесперебойное, гарантированное и комплексное снабжение школьных предприятий-догоготовочных полуфабрикатами высокой степени готовности, кулинарными и кондитерскими изделиями в ассортименте и требуемого высокого качества.

Выбор мощности определяется соответствующей расчетной численностью контингента учащихся.

Организация и оснащение фабрик (предприятий) полуфабрикатами и кулинарными изделиями осуществляется в соответствии с Ведомст-

венными нормами технологического проектирования заготовочных предприятий общественного питания по производству полуфабрикатов, кулинарных и кондитерских изделий, примерными нормами технического оснащения заготовочных предприятий общественного питания, типовыми проектами организации труда в цехах и на участках заготовочных предприятий общественного питания.

Производство продукции для школьного питания на заготовочных предприятиях организуется с учетом методов ее хранения и доставки в школы. При этом могут применяться хранение и доставка в школы готовой продукции в горячем, охлажденном или консервированном состоянии. Эффективно также хранение в вакуумированных пластиковых пакетах полуфабрикатов и различных продуктов, подготовленных к тепловой обработке. Положительные качества этого метода: полуфабрикаты и сырые продукты долгое время сохраняют свои качества, (свежесть, цвет, аромат), при этом интенсивно пропитываются заложенными в пакет специями. Благодаря вакуум-пленочной упаковке продукт герметически упакован, в результате чего рост различных микробов в таких продуктах как, например, мясо, сыр, колбаса сводится к минимуму и многократно увеличивается срок сохраняемости продуктов.

Кроме того, пленка защищает от усушки, потери массы и смешивания запахов.

При использовании вакуумной технологии можно упаковывать и готовые блюда, которые достаточно разогреть и разложить на тарелки. В сочетании со все более распространенными микроволновыми печами использование вакуумной упаковки приводит к рациональным изменениям в приготовлении пищи, максимально ускоряя этот процесс, позволяя длительное хранение готовых изделий без заморозки (3° С) без множества консервантов.

Вакуумная упаковка наиболее перспективна для хранения готовых овощных смесей в нарезанном и готовом к употреблению виде.

Производство скомплектованных завтраков и обедов в индивидуальной упаковке с применением контейнерной доставки, ввиду необходимости организовать выпуск одноразовой посуды, столовых приборов, индивидуальной упаковки для комплектования завтраков и обедов, требует проведения реконструкции и технического перевооружения действующих школьных столовых с учетом централизованного изготовления завтраков и обедов.

### 2.3. Методы и формы организации обслуживания школьников

Возможные формы обслуживания учащихся общеобразовательных школ могут быть в зависимости от вида питания (табл. 16).

## 16. Формы обслуживания питанием школьников

Виды питания	Формы обслуживания		
	Предварительное накрытие столов	Самообслуживание с потреблением	
		в зале	вне зала
Основное			
Завтрак:			
холодный	—	—	+
горячий	+	+	—
Обед	+	+	—
Полдник	+	+	+
Дополнительное	—	+	+

В настоящее время наиболее распространенными формами обслуживания школьников являются: предварительное накрытие столов и самообслуживание с получением пищи с раздаточных линий.

Для дополнительного обслуживания применяются буфеты, столы саморасчета, десертные бары, бары-дискотеки, кафе в вечернее время с потреблением пищи в зале или вне зала.

Основным методом обслуживания учащихся является пока самообслуживание, осуществляемое путем отпуска скомплектованных рационов питания.

Учащихся младших классов рекомендуется обслуживать по методу предварительного накрытия столов.

Для улучшения обслуживания учащихся рекомендуется применять серийно выпускаемые квадратные судки из нержавеющей стали, позволяющие рационально использовать полезные площади подносов, тележек, тепловых шкафов. Кратковременное хранение готовой продукции осуществлять с помощью тепловых шкафов типа ШТС (или ШТПЭ-1).

Данный вариант раздаточной линии целесообразно применять в столовых для учащихся, обслуживание питанием которых осуществляется по методу предварительного накрытия столов.

При организации во внеурочное время различных культурно-массовых мероприятий в столовых используется ассортимент сладких блюд, салат-коктейлей, напитков, реализация которых может производиться через столы саморасчета или организацию школьных кафе с привлечением для работы в них старшеклассников. С этой целью столовые оснащаются барной стойкой для реализации самими учащимися кондитерских изделий, напитков и другой продукции. Расчет за питание может производиться наличными деньгами, абонементными талонами или в кредит.

Наиболее эффективной является абонементная система безналичного расчета за питание, по предварительно приобретенным абонемент-

там, что позволяет обеспечить учащихся гарантированным питанием, более достоверно определить дневную потребность школьной столовой в сырье и готовой продукции.

Одной из перспективных форм безналичного расчета является предварительная оплата за питание.

Лицо, отвечающее за питание в школе, или классный руководитель (воспитатель), ежедневно заполняя отрывной бланк и корешок абонементной книжки, указывает наименование класса (группы), дату, количество полученных видов питания, цену и общую стоимость (как перечисленную органом управления учебными заведениями, так и внесенную родителями).

Учащимся в школах, где нет условий для организации горячего питания, можно выдавать разовые индивидуальные талоны на сумму компенсации для приобретения продукции в буфете. Индивидуальные талоны могут выдаваться старшеклассниками для приобретения продукции, как в буфетах, так и через линии раздачи горячей пищи. Порядок их выдачи аналогичен порядку выдачи талонов в высших и средних специальных учебных заведениях.

### 2.4. Новые технологии при организации школьного питания

В настоящее время при организации питания школьников развито приготовление продукции в школьных столовых, работающих с полным циклом производства или на полуфабрикатах. Некоторые столовые работают как доготовочные и входят в комплекс с базовой столовой.

Наиболее перспективным направлением в организации школьного питания является внедрение новых технологий.

К новым технологиям приготовления пищи относятся:

- использование высокопроизводительного оборудования для приготовления пищи;
- быстрое охлаждение порционированных блюд в индивидуальной упаковке с последующим разогревом в школьных буфетах;
- использование многофункциональной тары для приготовления, транспортировки, разогрева и раздачи пищи.

Технология организации приема пищи школьниками в столовых с полным технологическим циклом, хотя и обеспечивают выполнение требований по рациону питания и ассортименту продукции, являются на сегодняшний день самыми дорогостоящими в плане оснащения оборудованием предприятий. Однако эта форма организации питания останется в числе основных в регионах, где имеются проблемы с обеспечением надежности поставщиков сырья и готовой продукции для школьного питания, а также в небольших районных и сельских школах, где обеспечить рентабельность действующих комбинатов школьного питания невозможно.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

### 2.1. Требования к режиму питания обучающихся

В соответствии с действующими санитарными правилами в образовательных учреждениях для питания школьников требуется:

- организацию и рационы питания обязательно согласовывать с местными органами Госсанэпиднадзора;
- в питании обучающихся запрещается использовать:
  - фляжное, бочковое, не пастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения);
  - творог и сметану в натуральном виде без тепловой обработки (творог используют в виде запеканок, сырников, ватрушек, сметану используют в виде соусов и в первое блюдо за 5–10 мин до готовности);
  - молоко и простоквашу «самоквас» в натуральном виде, а также для приготовления творога;
  - зеленый горошек без термической обработки;
  - макароны с мясным фаршем (по-флотски), блинчики с мясом, студни, окрошки, паштеты, форшмак из сельди, заливные блюда (мясные и рыбные);
  - напитки, морсы без термической обработки, квас;
  - грибы;
  - макароны с рубленным яйцом, яичницу-глазунью;
  - пирожные и торты кремовые;
  - жаренные во фритюре пирожки, пончики;
  - неизвестного состава порошки в качестверыхлителей теста.

К работе на пищеблоке допускаются здоровые лица, прошедшие медицинский осмотр в соответствии с действующими приказами и инструкциями, а также прослушавшие курс по гигиенической подготовке со сдачей зачета.

Контроль соблюдения сроков прохождения медосмотров возлагается на медработника учреждения. На каждого работника заводится личная медицинская книжка, в которую вносят результаты медицинских обследований, сведения о перенесенных инфекционных заболеваниях, о сдаче санитарного минимума.

Персонал пищеблока обязан соблюдать следующие правила личной гигиены:

- приходить на работу в чистой одежде и обуви;

- оставлять верхнюю одежду, головной убор, личные вещи в гардеробной;
- коротко стричь ногти;
- перед началом работы тщательно мыть руки с мылом, надевать чистую санитарную одежду в специально отведенном месте, после посещения туалета тщательно мыть руки с мылом, желательным дезинфицирующим;
- при появлении признаков простудного заболевания или кишечной дисфункции, а также нагноений, порезов, ожогов сообщить администрации и обратиться в медицинское учреждение для лечения;
- сообщать обо всех случаях заболеваний кишечными инфекциями в семье работника.

Сотрудникам в пищеблоках не разрешается:

- при изготовлении блюд, кулинарных и кондитерских изделий носить ювелирные изделия, покрывать ногти лаком, застегивать санодожу булавками;
- принимать пищу, курить на рабочем месте.

Прием пищи и курение разрешаются в специально отведенном помещении или месте.

Ежедневно перед началом смены медработник проводит у всех работающих осмотр открытых поверхностей тела на наличие гнойничковых заболеваний. Лица с гнойничковыми заболеваниями кожи, нагноившимися порезами, ожогами, ссадинами, а также с катаром верхних дыхательных путей к работе не допускаются, а переводятся на другую работу. Результаты осмотров заносятся в журналы установленной формы. В каждом пищеблоке должна быть аптечка с набором медикаментов для оказания первой помощи.

### 2.2. Организация питания школьников

Питание школьников в зависимости от материально-технической базы школьных столовых, заготовочных предприятий общественного питания, предприятий пищевой промышленности и других факторов осуществляется на основе:

- приготовления продукции в столовой школы из сырья;
- приготовления продукции в столовой школы из полуфабрикатов, в том числе высокой степени готовности;
- приготовления продукции на заготовочных предприятиях общественного питания или предприятиях пищевой промышленности с последующим разогревом и порционированием в школьной столовой;

- приготовления продукции на заготовочных предприятиях общественного питания или предприятиях пищевой промышленности с упаковкой в тару разового пользования.

В перспективе собственное производство продукции целесообразно сохранить лишь в крупных столовых (с численностью учащихся в первой смене более 320). Остальные школы должны получать централизованно приготовленную пищу.

Децентрализованное и централизованное производство продукции для школьного питания в зависимости от развития пищевых отраслей промышленности и плодоовощного хозяйства организуется на основе использования либо сырых продуктов, либо на основе полуфабрикатов, либо смешанным образом: на основе использования сырых овощей и полуфабрикатов.

Для повышения эффективности производства и качества продукции в школьных столовых рекомендуется:

- осуществлять по возможности перевод их на работу с полуфабрикатами высокой степени готовности, снабжение столовых полуфабрикатами должно быть полным и комплексным;
- производить при необходимости и возможности замену в школьных столовых физически изношенного оборудования и инвентаря на современное в соответствии с Нормами оснащения доготовочных предприятий общественного питания торгово-технологическим оборудованием, а также с учетом рекомендаций по рациональному техническому оснащению предприятия общественного питания в условиях индустриализации производства продукции высокой степени готовности.

Производственные процессы на базовых предприятиях (фабриках, предприятиях полуфабрикатов и кулинарных изделий) осуществляются в соответствии с требованиями по организации производства полуфабрикатов высокой степени готовности, кулинарных и кондитерских изделий, промышленными способами.

Производственная программа фабрики (предприятия) разрабатывается так, чтобы в совокупности с поставками предприятий агропрома и объемами производства других заготовочных предприятий обеспечивать бесперебойное, гарантированное и комплексное снабжение школьных предприятий-догоготовочных полуфабрикатами высокой степени готовности, кулинарными и кондитерскими изделиями в ассортименте и требуемого высокого качества.

Выбор мощности определяется соответствующей расчетной численностью контингента учащихся.

Организация и оснащение фабрик (предприятий) полуфабрикатами и кулинарными изделиями осуществ...

венными нормами технологического проектирования заготовочных предприятий общественного питания по производству полуфабрикатов, кулинарных и кондитерских изделий, примерными нормами технического оснащения заготовочных предприятий общественного питания, типовыми проектами организации труда в цехах и на участках заготовочных предприятий общественного питания.

Производство продукции для школьного питания на заготовочных предприятиях организуется с учетом методов ее хранения и доставки в школы. При этом могут применяться хранение и доставка в школы готовой продукции в горячем, охлажденном или консервированном состоянии. Эффективно также хранение в вакуумированных пластиковых пакетах полуфабрикатов и различных продуктов, подготовленных к тепловой обработке. Положительные качества этого метода: полуфабрикаты и сырые продукты долгое время сохраняют свои качества, (свежесть, цвет, аромат), при этом интенсивно пропитываются заложенными в пакет специями. Благодаря вакуум-пленочной упаковке продукт герметически упакован, в результате чего рост различных микробов в таких продуктах как, например, мясо, сыр, колбаса сводится к минимуму и многократно увеличивается срок сохранности продуктов.

Кроме того, пленка защищает от усушки, потери массы и смешивания запахов.

При использовании вакуумной технологии можно упаковывать и готовые блюда, которые достаточно разогреть и разложить на тарелки. В сочетании со все более распространенными микроволновыми печами использование вакуумной упаковки приводит к рациональным изменениям в приготовлении пищи, максимально ускоряя этот процесс, позволяя длительное хранение готовых изделий без заморозки (3° С) без множества консервантов.

Вакуумная упаковка наиболее перспективна для хранения готовых овощных смесей в нарезанном и готовом к употреблению виде.

Производство скомплектованных завтраков и обедов в индивидуальной упаковке с применением контейнерной доставки, ввиду необходимости организовать выпуск одноразовой посуды, столовых приборов, индивидуальной упаковки для комплектования завтраков и обедов, требует проведения реконструкции и технического перевооружения действующих школьных столовых с учетом централизованного изготовления завтраков и обедов.

### 2.3. Методы и формы организации обслуживания школьников

Возможные формы обслуживания учащихся общеобразовательных школ могут быть в зависимости от вида питания (табл. 16).

**16. Формы обслуживания питанием школьников**

Виды питания	Формы обслуживания		
	Предварительное накрытие столов	Самообслуживание с потреблением	
		в зале	вне зала
Основное			
Завтрак:			
холодный	–	–	+
горячий	+	+	–
Обед	+	+	–
Полдник	+	+	+
Дополнительное	–	+	+

В настоящее время наиболее распространенными формами обслуживания школьников являются: предварительное накрытие столов и самообслуживание с получением пищи с раздаточных линий.

Для дополнительного обслуживания применяются буфеты, столы саморасчета, десертные бары, бары-дискотеки, кафе в вечернее время с потреблением пищи в зале или вне зала.

Основным методом обслуживания учащихся является пока самообслуживание, осуществляемое путем отпуска скомплектованных рационов питания.

Учащихся младших классов рекомендуется обслуживать по методу предварительного накрытия столов.

Для улучшения обслуживания учащихся рекомендуется применять серийно выпускаемые квадратные судки из нержавеющей стали, позволяющие рационально использовать полезные площади подносов, тележек, тепловых шкафов. Кратковременное хранение готовой продукции осуществлять с помощью тепловых шкафов типа ШТС (или ШТПЭ-1).

Данный вариант раздаточной линии целесообразно применять в столовых для учащихся, обслуживание питанием которых осуществляется по методу предварительного накрытия столов.

При организации во внеурочное время различных культурно-массовых мероприятий в столовых используется ассортимент сладких блюд, салат-коктейлей, напитков, реализация которых может производиться через столы саморасчета или организацию школьных кафе с привлечением для работы в них старшеклассников. С этой целью столовые оснащаются барной стойкой для реализации самими учащимися кондитерских изделий, напитков и другой продукции. Расчет за питание может производиться наличными деньгами, абонементными талонами или в кредит.

Наиболее эффективной является абонементная система безналичного расчета за питание, по предварительно приобретенным абонемен-

там, что позволяет обеспечить учащихся гарантированным питанием, более достоверно определить дневную потребность школьной столовой в сырье и готовой продукции.

Одной из перспективных форм безналичного расчета является предварительная оплата за питание.

Лицо, отвечающее за питание в школе, или классный руководитель (воспитатель), ежедневно заполняя отрывной бланк и корешок абонементной книжки, указывает наименование класса (группы), дату, количество полученных видов питания, цену и общую стоимость (как перечисленную органом управления учебными заведениями, так и внесенную родителями).

Учащимся в школах, где нет условий для организации горячего питания, можно выдавать разовые индивидуальные талоны на сумму компенсации для приобретения продукции в буфете. Индивидуальные талоны могут выдаваться старшеклассниками для приобретения продукции, как в буфетах, так и через линии раздачи горячей пищи. Порядок их выдачи аналогичен порядку выдачи талонов в высших и средних специальных учебных заведениях.

#### 2.4. Новые технологии при организации школьного питания

В настоящее время при организации питания школьников развито приготовление продукции в школьных столовых, работающих с полным циклом производства или на полуфабрикатах. Некоторые столовые работают как доготовочные и входят в комплекс с базовой столовой.

Наиболее перспективным направлением в организации школьного питания является внедрение новых технологий.

К новым технологиям приготовления пищи относятся:

- использование высокопроизводительного оборудования для приготовления пищи;
- быстрое охлаждение порционированных блюд в индивидуальной упаковке с последующим разогревом в школьных буфетах;
- использование многофункциональной тары для приготовления, транспортировки, разогрева и раздачи пищи.

Технология организации приема пищи школьниками в столовых с полным технологическим циклом, хотя и обеспечивают выполнение требований по рациону питания и ассортименту продукции, являются на сегодняшний день самыми дорогостоящими в плане оснащения оборудованием предприятий. Однако эта форма организации питания останется в числе основных в регионах, где имеются проблемы с обеспечением надежности поставщиков сырья и готовой продукции для школьного питания, а также в небольших районных и сельских школах, где обеспечить рентабельность действующих комбинатов школьного питания невозможно.

На небольшом самостоятельном предприятии всегда легче организовать контроль соблюдения санитарно-гигиенических норм персоналом, чем на крупном производственном предприятии.

Новыми формами обслуживания в школьных столовых являются:

- по типу «шведского стола»;
- с применением термоконтейнеров и индивидуальной посуды многоразового использования;
- с применением индивидуальной упаковки в одноразовой посуде «пилотный метод».

### **Организация школьного питания по типу «шведского стола»**

В образовательных учреждениях апробируется метод организации питания по типу «шведского стола».

Для этого устанавливается линия раздачи по типу «шведского стола» с использованием мобильных охлаждаемых и с подогревом тележек. Доставка пищи с основного производства комбината и раздача ее в буфете школы осуществляются в многофункциональной таре – гастроемкостях. Эта форма обслуживания позволила: расширить ассортимент блюд, детям самостоятельно выбирать блюда, сохранить температурный режим при раздаче пищи, повысить пропускную способность. Использование данного метода прививает учащимся навык к самообслуживанию и культуре поведения в предприятиях общественного питания.

В целом подобная форма обслуживания позволяет увеличить охват учащихся питанием более чем в 3 раза.

Организация питания школьников по типу «шведского стола», развивая высокую культуру приема пищи и исключая нарушения санитарно-гигиенических норм в процессе транспортировки и хранения сырья и полуфабрикатов, не обеспечивает соблюдения гигиенических норм при организации приема пищи школьниками. Технология предполагает участие школьника в порционировании готовой пищи в индивидуальную посуду из общих гастроемкостей, что не рекомендуется. Обеспечение санитарно-гигиенических норм при данной организации питания учащихся требует особого внимания.

### **Метод организации питания с доставкой замороженных обедов**

При этом методе проводится организация питания учащихся в школах скомплектованными рационами питания с использованием индивидуальной упаковки в одноразовой посуде («пилотный метод»).

Комплектация готовых рационов питания осуществляется на базовых предприятиях с последующим разогревом в СВЧ- и конвекционных печах, установленных в школьных буфетах.

Использование этого метода обслуживания рекомендуется в школах, которые имеют только буфеты-раздаточные.

«Пилотный метод» позволяет увеличить охват питанием учащихся, повысить качество приготовляемой пищи и культуру обслуживания, исключить возможность недовесов, недоложений и нарушений санитарных норм и правил.

### **Метод доставки горячих обедов**

При использовании этого варианта приготовленная на основном производстве пища в горячем виде расфасовывается по отдельным порциям и в термоконтейнерах доставляется в школы, где школьники получают уже готовые горячие обеды.

Установка высокопроизводительного оборудования позволяет освободить устаревшее громоздкое оборудование, уменьшить время приготовления пищи, сократить потери при тепловой обработке, обеспечить экономии затрат на электроэнергию.

Используемая многофункциональная тара для приготовления пищи служит также тарой для доставки и раздачи ее в буфетах-раздаточных при школах. Это предотвращает потери при переключении, сохраняет внешний вид и качество пищи, а также исключает нарушение санитарно-гигиенических правил, связанных с приготовлением пищи в условиях школьных столовых.

Для развития этих форм организации питания, большую часть продукции готовят по технологическим регламентам на разработанную продукцию, производимую промышленными методами.

Вопросы внедрения новых технологий определены концепцией развития школьного питания, подготовленной Московским государственным университетом прикладной биотехнологии и Российской экономической академией им. Г. В. Плеханова на основе Модели организации школьного питания, ранее подготовленной Всероссийским институтом питания Министерства торговли РФ, которая имеет необходимые нормативные и технические документы, рекомендации по обеспечению рационального питания школьников.

## **2.5. Концепция внедрения эффективных моделей организации школьного питания**

Забота о здоровье детей и подростков должна иметь приоритетное значение на всех уровнях системы государственного и хозяйственного управления.

Одним из основных факторов внешней среды, обеспечивающих здоровье и гармоничное развитие подрастающего поколения, является рациональное питание, соответствующее особенностям развития дет-

ского организма, возраста, условий жизни. При этом должна соблюдаться преемственность в организации питания при переходе детей в школу из детского сада.

С учётом экономического развития страны в ближайшее время развитие системы школьного питания должно осуществляться по следующим направлениям:

- перевод предприятий общественного питания, обслуживающих школьников, на полное комплексное снабжение полуфабрикатами высокой степени готовности и дозированной продукцией, в том числе в мелкой расфасовке, вырабатываемых предприятиями пищевой промышленности.

Для реализации этого направления требуется:

- строительство и модернизация сети школьно-базовых столовых (с учетом замены приспособленных на типовые по действующим проектам);
- реконструкция и техническое перевооружение действующих школьно-базовых столовых;
- дооснащение школьных необходимым оборудованием (с учетом внедрения новых форм организации школьного питания в соответствии с нормативами);
- замена морально устаревшего и физически изношенного оборудования, инвентаря и приборов;
- расширение школьных столовых путем строительства пристроек (помещений);
- переоснащение буфетов-раздаточных (установка теплового оборудования).

Параллельно необходимо предусмотреть переход школьного питания на централизованно изготовленные готовые завтраки, обеды и полдники и на биологически полноценное питание учащихся.

Первым этапом должно быть создание производств, обеспечивающих максимальный уровень механизации, сокращение трудоемкости продукции, высокие показатели ее качества, более продолжительные сроки хранения.

Разработка нового разнообразного ассортимента блюд и изделий позволяет внедрить модель рациональной структуры питания учащихся с учетом их возрастных и других особенностей, создать ресурсосберегающие технологии производства блюд и изделий повышенной биологической ценности с использованием высококачественных сортов мяса и птицы, с дополнительными белковыми, витаминными, растительными и минеральными добавками.

Для достижения указанной цели необходимо:

- разработать систему обеспечения предприятий, производящих продукцию для школьного питания, экологически чистым сырьем;
- разработать для школьного питания новый ассортимент кулинарной продукции, соответствующей медико-биологическим требованиям;
- создать и внедрить комплексное оборудование и средства автоматизации, обеспечивающие применение новейших технологических процессов;
- создать и внедрить новые прогрессивные виды тары и упаковки, транспорта, обеспечивающие высокое санитарно-гигиеническое благополучие продукции, длительные сроки и ее хранения, удобство использования производителями и потребителями;
- разработать методы, приборы и системы автоматизированного контроля производства продукции для школьного питания;
- создать новые современные высокоэффективные фабрики по производству скомплектованных завтраков и обедов в индивидуальной упаковке с применением контейнерной доставки;
- организовать выпуск одноразовой посуды, столовых приборов, индивидуальной упаковки для комплектования завтраков и обедов;
- обеспечить снабжение фабрик высококачественным сырьем, с учетом строгого соблюдения нормативных, технических требований, а также гигиенических и санитарных условий поставки.

Внедрение предлагаемых мер позволит:

- решить проблему комплектования и распределения продукции в ограниченное время;
- внедрить передовую технологию производства продукции с выпуском скомплектованных рационов завтраков и обедов для буфетов школ, не имеющих столовых-догоотовочных;
- внедрить прогрессивное высокопроизводительное и эффективное оборудование, средства механизации и автоматизации на всех производственных линиях;
- обеспечить контейнерную доставку продукции;
- сократить расходы на организацию школьного питания за счет отказа от реконструкции школьных буфетов и строительства пристроек к школам со столовыми-догоотовочными, перевооружения действующих школьно-базовых столовых;
- демонтировать оборудование в школьных пищеблоках и перераспределить его в другие предприятия системы, установив минимальное количество оборудования (шкафы с интенсивным охлаждением, печи СВЧ, с контейнерным обогревом).

## 2.6. Рекомендации по составлению территориальных комплексных программ развития школьного питания

Территориальные комплексные программы развития школьного питания должны составляться местными органами государственной власти с целью создания социально-правовой структуры питания школьников с четким разграничением прав, обязанностей и ответственности заинтересованных сторон, координации деятельности участвующих в этом организаций и ведомств.

Программа должна содержать ориентиры (концепции) обеспечения целенаправленного и эффективного развития школьного питания, которые через ее разработку и утверждение приобретают силу директивного документа и отражаются в планах экономического и социального развития региона.

Программы разрабатываются местными органами управления с участием управлений общественного питания (торговли), образования, здравоохранения, сельского хозяйства и пищевых отраслей, промышленности, плановых, финансовых, транспортных и других территориальных служб.

Программы должны включать следующие разделы: общие положения, материально-техническое, продовольственное, кадровое, финансовое обеспечение, ответственность сторон и контроль качества продукции и выполнения программы.

При составлении Программы обеспеченность территории сетью школьных столовых определяется с учетом наличия предприятий, количества учащихся и охвата горячим питанием школьников.

Анализ состояния сети и ее технической оснащенности является основой планирования и совершенствования материально-технического перевооружения действующих предприятий. Он проводится в соответствии с Методикой определения обеспеченности различных контингентов населения сетью предприятий общественного питания (письмо Минторга СССР от 29.12.89 г. 0145-75).

При планировании развития сети предприятий общественного питания в общеобразовательных школах и определении капитальных вложений следует руководствоваться установленным нормативом – 350 мест на 1000 человек расчетной численности учащихся, при этом при разработке перспективы развития материально-технической базы общественного питания в регионе и в каждой отдельно взятой школе в Программе должно учитываться, что при общеобразовательных школах с количеством учащихся 320 человек и более в наиболее многочисленную смену рекомендуется организовывать столовые, при меньшей численности учащихся – столовые-раздаточные. В начальных школах на четыре класса при

численности 80 учащихся допускается функционирование буфета общей площадью 30 м<sup>2</sup> – с отпуском блюд, доставляемых с базовой столовой.

При расчете требуемого количества мест на предприятиях общественного питания по месту учебы по соответствующим нормативам должно также определяться число мест, необходимых для организации диетического питания. Количество их должно составлять не менее двух процентов численности учащихся.

В зависимости от принципа размещения школьные столовые, столовые-раздаточные могут быть встроенными в школьное здание, пристроенными к зданию школы.

Техническая оснащенность школьных столовых, баров, буфетов оборудованием, инвентарем, мебелью, посудой и т. д. должна соответствовать действующим нормам оснащения доготовочных предприятий общественного питания.

При расчете необходимого приобретения материально-технического оснащения по видам на планируемый период необходимо учитывать как недостающее в настоящее время, так и требуемое для замены вышедшего из строя с учетом амортизации.

Рациональное и разнообразное питание школьников должно быть обеспечено системой планирования товарного обеспечения. Потребность в сырье и полуфабрикатах рассчитывается исходя из ассортимента продукции и производственной программы комбинатов школьного питания, сети доготовочных предприятий в соответствии с разработанными рекомендациями. Потребность в сырье для заготовочных предприятий рассчитывается исходя из расхода основных видов продуктов на одного учащегося.

Особого внимания требуют меры по предотвращению выпуска продукции низкого качества, возникновения бактериальных пищевых отравлений и инфекционных кишечных заболеваний и соблюдению на предприятиях общественного питания технологической и санитарно-гигиенической дисциплины согласно установленным требованиям.



### 3. РЕЦЕПТУРЫ И ТЕХНОЛОГИЯ БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ

#### 1. Холодные блюда

К холодным блюдам относятся бутерброды, салаты, винегреты и другие блюда и кулинарные изделия, которые принято употреблять в холодном виде. Для их приготовления широко используются свежие, квашеные, соленые овощи, плоды и ягоды, яйца и гастрономические товары – масло, сыр, рыбные и колбасные изделия и др. В качестве заправок к холодным блюдам применяют растительное масло.

Сведения о кулинарной обработке продуктов приведены во введениях к каждой группе блюд.

Приведенные в рецептурах нормы расхода овощей, плодов и зелени на салаты, винегреты могут быть увеличены или уменьшены (в пределах 10–15%), а также заменены другими аналогичными продуктами при условии сохранения выхода блюда.

В рецептурах холодных блюд предусмотрена сельдь соленая, пряная, маринованная неразделанная средняя.

Для джема и повидла, применяемых для приготовления бутербродов, производственные потери (при порционировании) составляют 1%.

Расход соли, салата, петрушки, зеленого лука, укропа для оформления блюд в рецептурах не указан.

Норма расхода на одно блюдо установлена следующая: соли – 2–3 г, салата или зеленого лука – 5–10 г, перца сладкого – 5–10 г, зелени укропа или петрушки – 2–3 г нетто.

Эти продукты включаются при калькулировании по мере необходимости.

#### БУТЕРБРОДЫ

В эту группу изделий включены открытые и закрытые бутерброды. Гастрономические и другие продукты для бутербродов подготавливают следующим образом: с колбас удаляют шпагат и концы оболочек. Без оболочки колбаса портится быстрее, и поэтому оболочку удаляют только с предназначенной для нарезания части батона.

Колбасы, у которых оболочка снимается с трудом, опускают на 1–2 мин в горячую воду, разрезают оболочку вдоль и удаляют ее. Сыр нарезают на крупные куски прямоугольной или треугольной формы, очищают от корки.

Очищенную колбасу нарезают наискось по 2–3 куса на бутерброд. Сыр нарезают ломтиками толщиной 2–3 мм.

Масло сливочное зачищают и нарезают на порции.

Хлеб нарезают ломтиками толщиной 1–1,5 см. На него укладывают тонкие кусочки основного продукта (колбасы, сыра и др.), стараясь покрыть ими всю поверхность ломтика хлеба.

Открытые бутерброды с джемом, повидлом, сыром готовят со сливочным маслом.

Отпускать их можно и без масла. В этом случае выход бутербродов соответственно уменьшается.

При изготовлении бутербродов с сыром и другими продуктами масло намазывают на хлеб ровным слоем; бутерброд с джемом, повидлом можно оформить маслом, расположив его сбоку от основного продукта.

Открытые бутерброды можно украшать салатом, шпинатом, веточками петрушки, укропа, ломтиками помидора, свежего или соленого огурца, редиса, кусочками свежего сладкого перца и др. При этом соответственно увеличивают выход.

Закрытые бутерброды отличаются от открытых тем, что их приготавливают с двумя ломтиками хлеба, на один из которых кладут какой-либо продукт и накрывают его другим.

Для закрытых бутербродов используют преимущественно мелкоштучные булочки или пшеничный хлеб (школьные и другие булочки массой 50 г). Допускается использование батончиков, а также формового пшеничного или ржаного хлеба. Мелкоштучный хлеб разрезают вдоль на две половины так, чтобы они не распались.

Формовой хлеб и батончики нарезают по два ломтика на бутерброд. Каждую половину булочки или ломтика хлеба намазывают маслом, если это предусмотрено рецептурой, и вкладывают подготовленный продукт.

Продукты, предназначенные для бутербродов, нарезают не ранее чем за 30–40 мин до отпуска и хранят на холоде.

#### 1. Бутерброды с маслом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масло сливочное, или шоколадное, или медовое	10	10
Хлеб	30	30
<i>Выход</i>	–	40

#### Технология приготовления

Ломтик хлеба намазывают маслом.

#### Требования к качеству

- Внешний вид:* ровные ломтики хлеба намазанные маслом.  
*Консистенция:* хлеба – мягкая, масла – мажущаяся.  
*Цвет:* соответствует виду масла.  
*Вкус:* соответствует виду масла.  
*Запах:* масла в сочетании со свежим хлебом.

**2. Бутерброды с джемом или повидлом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Джем или повидло	20,2	20
Масло сливочное	5	5
Хлеб	30	30
<i>Выход</i>	–	55

**Технология приготовления**

Хлеб намазывают маслом, а затем повидлом или джемом.

**Требования к качеству**

- Внешний вид:** ровные ломтики хлеба намазанные маслом и повидлом или джемом.
- Консистенция:** хлеба – мягкая, повидла или джема – не растекающаяся.
- Цвет:** повидла или джема.
- Вкус:** повидла или джема с хлебом.
- Запах:** повидла или джема в сочетании со свежим хлебом.

**3. Бутерброды с сыром**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сыр российский, или волжский, или угличский	16	15
или голландский, или швейцарский, или чеддер	16,5	15
или московский, или ярославский	16	15
или степной, или костромской	15,5	15
Масло сливочное	5	5
Хлеб	30	30
<i>Выход</i>	–	50

**Технология приготовления**

Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут кусочек сыра.

**Требования к качеству**

- Внешний вид:** ровные ломтики хлеба намазанные маслом, сверху – сыр прямоугольной или треугольной формы.
- Консистенция:** мягкая.
- Цвет:** сыра и хлеба.
- Вкус:** сыра и хлеба.
- Запах:** сыра в сочетании со свежим хлебом.

**4. Бутерброды с отварными мясными продуктами**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина	43	32
или свинина	39	33
или язык говяжий	34	34
Масса отварных продуктов	–	20
Хлеб	–	30
<i>Выход</i>	–	50

**Технология приготовления**

На ломтик хлеба укладывают отварные мясные продукты, нарезанные тонкими кусочками.

**Требования к качеству**

- Внешний вид:** на ровные ломтики хлеба сверху уложены тонкие кусочки мяса или языка.
- Консистенция:** мягкая, нежная.
- Цвет:** мяса или языка – серый.
- Вкус:** мясных продуктов и хлеба.
- Запах:** мясных продуктов в сочетании со свежим хлебом.

**5. Бутерброды с мясными кулинарными изделиями**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Котлеты, или биточки, или шницель рубленый № 268	–	50
или бифштекс рубленый № 266	–	53
Хлеб	–	30
<i>Выход: с котлетой, или биточком, или шницелем с бифштексом</i>	–	80
	–	83

**Технология приготовления**

На ломтик хлеба кладут готовую котлету, биточек, шницель или бифштекс.

**Требования к качеству**

- Внешний вид:** на ровные ломтики хлеба сверху уложены готовые кулинарные изделия.
- Консистенция:** мягкая, нежная.
- Цвет:** мясных кулинарных изделий – коричневый.
- Вкус:** мясных кулинарных изделий – жареного мяса, умеренно соленый, в сочетании с хлебом.

**Запах:** мясных кулинарных изделий – жареного мяса в сочетании с хлебом.

### 6. Бутерброды с колбасой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Колбаса полукопченая	21	20
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	–	50

#### Технология приготовления

На ломтик хлеба укладывают колбасу, нарезанную тонкими кружочками.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** на ровные ломтики хлеба уложены тонкие кружочки колбасы.

**Консистенция:** мягкая.

**Цвет:** колбасы и хлеба.

**Вкус:** колбасы и хлеба.

**Запах:** колбасы в сочетании со свежим хлебом.

### 7. Бутерброды горячие с сыром

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сыр или российский, или волжский, или угличский или голландский, или швейцарский, или чеддер или московский, или ярославский или степной, или костромской	16 16,5 16 15,5	15 15 15 15
Масло сливочное	6	6
Хлеб	30	30
<b>Выход</b>	–	50

#### Технология приготовления

Ломтик хлеба намазывают маслом, а сверху кладут кусочек сыра и помещают в жарочный шкаф на 3–5 минут до образования румяной корочки.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** ровные ломтики хлеба, намазанные маслом, сверху – слегка расплавленный сыр с румяной корочкой.

**Консистенция:** хрустящая.

**Цвет:** золотистый.

**Вкус:** сыра и хлеба.

**Запах:** запеченного сыра в сочетании с хлебом.

### 8. Бутерброды горячие с колбасой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Колбаса полукопченая	16	15
Хлеб	30	30
Сыр российский	10,5	10
Огурцы консервированные	17	10
<b>Выход</b>	–	60

#### Технология приготовления

На ломтик хлеба укладывают колбасу, нарезанную тонкими кружочками, огурцы, нарезанные тонкими ломтиками, сверху кладут сыр, нарезанный ломтиками толщиной 2–3 мм, и помещают в жарочный шкаф на 2–3 минуты до образования румяной корочки на сыре.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** на ровные ломтики хлеба уложены тонкие кружочки колбасы, сверху – слегка расплавленный сыр с румяной корочкой.

**Консистенция:** хрустящая.

**Цвет:** золотистый.

**Вкус:** сыра, колбасы и хлеба.

**Запах:** запеченного сыра в сочетании с хлебом.

### 9. Закрытые бутерброды с мясными кулинарными изделиями

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Котлеты, или биточки, или шницель рубленый № 268	–	50
или бифштекс рубленый № 266	–	53
Хлеб	40	40
<b>Выход: с котлетой, или биточком, или шницелем с бифштексом</b>	–	90 93

#### Технология приготовления

На ломтик хлеба укладывают готовые котлету, или шницель, или бифштекс и накрывают другим ломтиком хлеба.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** между ломтиками хлеба уложены готовые кулинарные изделия.

**Консистенция:** мягкая, нежная.

**Цвет:** мясных кулинарных изделий – коричневым.

**Вкус:** мясных кулинарных изделий – жареного мяса, умеренно соленый, в сочетании с хлебом.

**Запах:** мясных кулинарных изделий – жареного мяса в сочетании с хлебом.

### 10. Закрытые бутерброды с медом или повидлом, или джемом, или мармеладом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мед, или джем, или повидло, или мармелад	30	30
Масло сливочное	5	5
Хлеб пшеничный	40	40
<b>Выход</b>	–	75

**Технология приготовления**

Ломтик хлеба намазывают маслом, а затем медом, или джемом, или повидлом, или мармеладом и накрывают другим ломтиком хлеба.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** ровные ломтики хлеба намазанные маслом и повидлом или джемом или медом или мармеладом и накрыты другим ломтиком хлеба.

**Консистенция:** хлеба – мягкая, повидла или джема, или меда – не растекающаяся, мармелада – плотная.

**Цвет:** хлеба, меда, или джема, или повидла, или мармелада

**Вкус:** свойственный продуктам, меда, или джема, или повидла, или мармелада с хлебом.

**Запах:** меда, или джема, или повидла, или мармелада в сочетании со свежим хлебом.

### 11. Гамбургер с сосиской

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Булочка школьная	1 шт.	30
Соус кетчуп, сладкий	5	5

Сосиски	1 шт./31	30
Огурцы консервированные	13	10
<b>Выход</b>	–	75

**Технология приготовления**

Сосиски отваривают в течение 5 минут с момента закипания. Булочку разрезают пополам вдоль, в середину, смазанную соусом кетчуп, кладут разрезанную вдоль сосиску отварную, кусочек консервированного огурца.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в разрезанную булочку уложена сосиска и огурец.

**Консистенция:** мягкая, нежная.

**Цвет:** булочки – золотистый, сосиски розовый.

**Вкус:** сосиски, огурца в сочетании с хлебом.

**Запах:** сосиски, огурца в сочетании с хлебом.

### 12. Гамбургер с яйцом и говядиной

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Булочка школьная	1 шт.	30
Соус кетчуп, сладкий	5	5
Говядина (лопаточная часть)	57	40/25 <sup>1</sup>
Огурцы консервированные	13	10
Яйцо, шт.	1/8	5
<b>Выход</b>	–	75

<sup>1</sup>Масса отварного мяса

**Технология приготовления**

Говядину и яйца варят, охлаждают. Мясо нарезают ломтиками, яйца кружочками, огурцы – кружочками. Булочку разрезают пополам вдоль, в середину, смазанную соусом кетчуп, кладут кусочек отварного мяса, кружочек огурца и яйца.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в разрезанную булочку уложено мясо, огурец и яйцо.

**Консистенция:** мягкая, нежная.

**Цвет:** булочки – золотистый, мяса серый.

**Вкус:** мяса, огурца и яйца в сочетании с хлебом.

**Запах:** мяса, огурца и яйца в сочетании с хлебом.

**13. Чизбургер**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Булочка школьная	1 шт.	30
Соус кетчуп, сладкий	5	5
Салат свежий	4	3
Огурцы консервированные	13	10
Яйцо, шт.	1/10	4
Сыр российский	10,3	10
<i>Выход</i>	–	62

**Технология приготовления**

Булочку разрезают пополам вдоль. В середину, смазанную соусом кетчуп, кладут кусочек сыра, кружочек огурца и яйца, лист салата.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* в разрезанную булочку уложен сыр, огурец и яйцо.

*Консистенция:* мягкая, нежная.

*Цвет:* булочки – золотистый, сыра – желтый.

*Вкус:* сыра, огурца и яйца в сочетании с хлебом.

*Запах:* сыра, огурца и яйца в сочетании с хлебом.

**ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ**

В виде отдельных порций подают масло сливочное, сыры, колбасы, ветчину.

Способы обработки и подготовки гастрономических продуктов для отпуска их порциями такие же, как и для бутербродов.

Продукты, отпускаемые порциями, оформляют веточками зелени петрушки.

**14. Масло (порциями)**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масло сливочное, или шоколадное, или фруктовое, или медовое, или др.	10	10
<i>Выход</i>	–	10

**Технология приготовления**

Масло нарезают на кусочки прямоугольной или другой формы.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* кусочки прямоугольной формы.

*Консистенция:* мягкая.

*Цвет:* соответствует виду масла.

*Вкус:* соответствует виду масла.

*Запах:* соответствует виду масла.

**15. Сыр (порциями)**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сыр российский, или волжский, или угличский, или рокфор	32	30
или голландский, или швейцарский, или чеддер	33	30
или московский, или ярославский	32	30
или степной, или костромской	31	30
или плавленый, или брынза	31	30
<i>Выход</i>	–	30

**Технология приготовления**

Сыр нарезают ломтиками толщиной 2–3 мм. Плавленый сыр рекомендуется использовать в мелкой расфасовке по 30 г.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* ломтики прямоугольной или треугольной формы.

*Консистенция:* мягкая, не крошащаяся.

*Цвет:* соответствует виду сыра.

*Вкус:* соответствует виду сыра.

*Запах:* соответствует виду сыра.

**16. Колбаса или ветчина (порциями)**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Колбаса полукопченая	31	30
или ветчина (варено-копченая)	31	30
<i>Выход</i>	–	30

**Технология приготовления**

С колбасы удаляют шпагат, оболочку, очищают, нарезают наискось по 2–3 кусочка на порцию. Колбасу нарезают за 30–40 минут до отпуска и хранят на холоде не больше 1 часа.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* кружочки одинакового размера.

*Консистенция:* мягкая, не крошащаяся.

*Цвет:* соответствует виду колбасы.

*Вкус:* соответствует виду колбасы.  
*Запах:* соответствует виду колбасы.

### САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салаты и винегреты готовят из различных овощей, зелени, в некоторые из них добавляют мясные, рыбные продукты, птицу в отварном виде.

Большинство рецептов на салаты и винегреты составлено на выход 1 кг. Это дает возможность с учетом возрастных групп школьников, выбрать наиболее приемлемую массу. Целесообразной нормой отпуска является 50, 75, 100 г на порцию. Эта норма может быть увеличена или уменьшена в зависимости от возраста школьников.

Обработка всех используемых продуктов должна производиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами. Картофель, овощи сортируют, моют. Картофель, свеклу, морковь для винегретов варят в кожуре, а затем очищают.

Картофель и корнеплоды можно варить в воде и на пару. При варке в воде картофель и овощи погружают в кипяток; в этом случае лучше сохраняются витамины. Чтобы картофель не разваривался, его варят при слабом кипении до полуготовности, затем сливают почти всю воду и доваривают на пару при закрытой крышке.

Морковь и свеклу очищают, нарезают и припускают в небольшом количестве воды до готовности. Морковь, используемую для приготовления блюд в сыром виде, моют, очищают от кожицы, промывают и нарезают. Очищенную и нарезанную свеклу припускают с добавлением лимонной кислоты для сохранения окраски.

Перец сладкий перед использованием промывают, затем прорежают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами. Перец, предназначенный для салатов, ошпаривают и тонко измельчают.

Салат, лук зеленый, зелень петрушки, укроп и другие свежие овощи перебирают, удаляют посторонние примеси, загнившие листья и промывают в большом количестве воды и растворе соли или лимонной кислоты.

Репчатый лук очищают, срезая у луковицы донце и шейку, удаляют сухие листья, затем нарезают его кольцами, полукольцами или шинкуют.

Белокочанную и краснокочанную капусту, после удаления верхних загрязненных и загнивших листьев, моют, разрезают на две или четыре части, вырезают кочерыгу и измельчают. Квашеную капусту перебирают, крупные куски дополнительно измельчают. Если капуста очень кислая, ее промывают в холодной воде и отжимают.

Свежие и соленые огурцы промывают, а огурцы с огрубевшей кожей, очищают. Для некоторых блюд соленые огурцы очищают от ко-

жицы и семян. Подготовленные огурцы нарезают кружочками, ломтиками, кубиками и т. д.

Парниковые и ранние огурцы от кожицы не очищают, в этом случае уменьшают соответственно их закладку.

Помидоры свежие промывают, вырезают место прикрепления плодоножки и нарезают кружочками, ломтиками или подают целиком.

У редиса отрезают остатки ботвы и корни, промывают, нарезают ломтиками или подают целиком.

Консервированные горошек, фасоль, кукурузу допускается использовать только после тепловой обработки – кипячения.

При изготовлении салатов и винегретов необходимо соблюдать следующие основные правила:

- продукты, используемые для салатов и винегретов, должны быть предварительно охлаждены до температуры от +8° С до +10° С;
- овощные наборы для салатов и винегретов из вареных овощей можно подготовить заранее (за 1–2 часа до отпуска) и хранить охлажденными;
- заправляют салаты и винегреты непосредственно перед отпуском.

В качестве заправок используется растительное масло или заправка на основе растительного масла. Использование сметаны или майонеза не допускается. Уксус подлежит замене на лимонную кислоту.

В состав холодных блюд для школьного питания не должны входить перец, горчица, острые соусы.

Салаты и винегреты укладывают горкой в порционную посуду (салатники, тарелки). Для оформления блюда используют продукты, входящие в его состав, фигурно нарезают их, располагают сверху блюда, придавая ему красивый вид.

### 17. Салат зеленый

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Салат	1319	950
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Подготовленный салат нарезают. Перед отпуском его поливают растительным маслом.

На порцию салата можно добавить яйцо 1/2–1/4 шт., соответственно увеличить выход блюда.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* салат уложен горкой, поверхность блестящая от масла.

*Консистенция:* хрустящая, сочная.

*Цвет:* зеленый.

*Вкус:* умеренно соленый.

*Запах:* свежего салата, растительного масла.

**18. Салат зеленый с огурцами**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Салат	569	410
Огурцы свежие <sup>1</sup>	675	540
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> Здесь и далее в рецептурах норма закладки дана на огурцы, очищенные от кожицы

**Технология приготовления**

Подготовленный салат нарезают. При отпуске на салат кладут нарезанные кружочками свежие огурцы и поливают растительным маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* на нарезанные листья салата уложены кружочки огурцов; поверхность, блестящая от масла.

*Консистенция:* хрустящая, сочная.

*Цвет:* зеленый.

*Вкус:* умеренно соленый.

*Запах:* свежего салата с огурцами, с растительным маслом.

**19. Салат зеленый с огурцами и помидорами**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Салат	417	300
Огурцы свежие	450	360
Помидоры свежие	341	290
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Подготовленный салат нарезают на крупные части, помидоры и огурцы ломтиками. При отпуске на салат укладывают нарезанные огурцы и помидоры и поливают растительным маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* на нарезанные листья салата уложены ломтики огурцов и помидоров; поверхность, блестящая от масла.

*Консистенция:* хрустящая, сочная.

*Цвет:* свойственный свежим продуктам, входящим в состав салата.

*Вкус:* умеренно соленый.

*Запах:* свежего салата, огурцов и помидоров.

**20. Салат из свежих огурцов**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Огурцы свежие	1188	950
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Свежие, нарезанные кружочками или ломтиками огурцы солят, поливают растительным маслом. При отпуске салата можно добавить зеленый лук (10–15 г) и яйцо – 1/2–1/4 шт. на порцию. Салат можно отпускать также с зеленым луком (125 г нетто лука на 1 кг салата), соответственно изменив норму закладки огурцов.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* огурцы нарезанные кружочками или ломтиками.

*Консистенция:* мякоть плотная с недоразвитыми водянистыми, некожистыми семенами.

*Цвет:* ломтик огурца неочищенного – белый с зеленой каймой, очищенного – белый.

*Вкус:* свежих огурцов в сочетании с растительным маслом.

*Запах:* свежих огурцов.

**21. Салат из соленых огурцов с луком**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Огурцы соленые	1013	810

Лук репчатый	179	150
или лук зеленый	188	150
Масло растительное	50	50
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют шинкованный репчатый или зеленый лук и поливают маслом растительным.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* огурцы нарезаны ломтиками, лук – соломкой.

*Консистенция:* хрустящая, сочная.

*Цвет:* зеленый.

*Вкус:* соленых огурцов и лука.

*Запах:* соленых огурцов и лука.

**22. Салат из зеленого лука**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Лук зеленый	1188	950
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Подготовленный лук шинкуют, посыпают солью. При отпуске поливают растительным маслом. Салат можно отпускать с яйцом 1/2–1/4 шт. на порцию, соответственно изменив выход.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* лук зеленый нашинкован, посыпан солью, полит маслом.

*Консистенция:* слегка хрустящая, сочная.

*Цвет:* ярко-зеленый.

*Вкус:* кисло-острый с естественной горечью лука.

*Запах:* свежего зеленого лука в сочетании с растительным маслом.

**23. Салат из свежих помидоров**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Помидоры свежие	847	720
Лук зеленый	288	230

или лук репчатый	274	230
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, поливают растительным маслом. Салат можно отпускать без лука, соответственно уменьшить выход. При отпуске салата допускается добавлять вареные яйца – 1/2–1/4 шт. на порцию, соответственно уменьшив закладку помидоров.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* помидоры нарезаны кружочками или дольками, лук репчатый – полукольцами или кольцами, лук зеленый – шинкованный. Помидоры уложены в салатник. Заправлены растительным маслом, оформлены зеленью.

*Консистенция:* помидоров упругая, сочная.

*Цвет:* помидоров – красный, розовый, а также желтый для желтоплодных сортов, лук – зеленый.

*Вкус:* умеренно соленый, кисло-острый.

*Запах:* свежих помидоров и зеленого лука в сочетании с растительным маслом.

**24. Салат из свежих помидоров и огурцов**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Помидоры свежие	565	480
Огурцы свежие	438	350
Лук зеленый	150	120
или репчатый лук	143	120
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Подготовленные помидоры и огурцы режут тонкими ломтиками, лук репчатый – кольцами, а зеленый лук шинкуют. Помидоры и огурцы укладывают вперемежку и посыпают луком. Перед отпуском салат поливают растительным маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* помидоры и огурцы нарезаны тонкими ломтиками, лук репчатый полукольцами, лук зеленый шинко-



ванный. Овощи уложены в салатник и заправлены растительным маслом.

- Консистенция:** помидоров, огурцов – упругая, сочная.  
**Цвет:** помидоров – красный, розовый. Огурцов неочищенных – белый с зеленой каймой, очищенных – белый.  
**Вкус:** свойственный для овощей в сочетании с луком и растительным маслом, умеренно соленый.  
**Запах:** свежих помидоров, свежих огурцов и лука в сочетании с растительным маслом.

### 25. Салат из свежих помидоров и яблок

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Помидоры свежие	576	490
Яблоки свежие	557	390
Салат	111	80
Масло растительное	50	50
<b>Выход</b>	<b>–</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Помидоры и очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают ломтиками. Салат мелко нарезают, затем все перемешивают. Перед подачей салат заправляют растительным маслом.

#### Требования к качеству

- Внешний вид:** помидоры, свежие яблоки нарезаны ломтиками, сохраняют форму нарезки, уложены в салатник горкой, заправлены растительным маслом.  
**Консистенция:** помидоров, яблок – упругая, сочная.  
**Цвет:** свойственный входящим продуктам.  
**Вкус:** свойственный для помидоров, салата, яблок в сочетании с растительным маслом.  
**Запах:** свежих помидоров, яблок, салата в сочетании с растительным маслом.

### 26. Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Помидоры свежие	647	550
Яблоки свежие	321	225
Огурцы консервированные	122	110

Лук репчатый *	60	50
Сахар-песок	15	15
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	<b>–</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Помидоры и очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом и консервированные огурцы нарезают ломтиками, добавляют шинкованный репчатый лук, затем все перемешивают.

Перед подачей салат заправляют растительным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** помидоры, огурцы, свежие яблоки нарезаны ломтиками, сохраняют форму нарезки, уложены в салатник горкой, заправлены растительным маслом.

**Консистенция:** помидоров, огурцов, яблок – упругая, сочная.

**Цвет:** свойственный входящим продуктам.

**Вкус:** свойственный для помидоров, консервированных огурцов и яблок в сочетании с растительным маслом.  
**Запах:** свежих помидоров, яблок, консервированных огурцов в сочетании с растительным маслом.

### 27. Салат из свежих помидоров со сладким перцем

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Помидоры свежие	706	600
Лук зеленый	150	120
Перец сладкий	307	230
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	<b>–</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Подготовленные помидоры режут тонкими ломтиками, перец соломкой, лук шинкуют, овощи смешивают, заправляют растительным маслом.

Салат можно отпускать с яйцом – 1/2–1/4 шт. на порцию, соответственно изменив выход блюда.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** помидоры нарезаны тонкими ломтиками, сохраняют форму нарезки, лук зеленый нашинкован, перец сладкий нарезан соломкой. Салат уложен горкой в салатник, заправлен растительным маслом.

**Консистенция:** овощей – упругая, сочная, хрустящая.

**Цвет:** овощей – натуральный.

**Вкус:** кисло-сладкий, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный входящим в состав овощам в сочетании с растительным маслом.

### 28. Салат «Весна»

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Салат	292	210
Редис красный обрезной	215	200
Огурцы свежие	438	350
Лук зеленый	175	140
Яйца	1 ½	60
Масло растительное	50	50
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Подготовленный зеленый салат нарезают крупно, лук шинкуют. При отпуске салат поливают растительным маслом и оформляют яйцом. Допускается приготовление салата без огурцов, в этом случае соответственно увеличивают норму редиса и салата. Можно использовать редис, очищенный от кожицы, увеличив соответственно его закладку.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** редис и огурцы нарезаны тонкими ломтиками, зеленый салат – крупно, лук зеленый – нашинкован. Овощи сохраняют форму нарезки, уложены горкой в салатник, заправлены растительным маслом, оформлены яйцом.

**Консистенция:** овощей – упругая, сочная, хрустящая, яйца – плотная.

**Цвет:** овощей – натуральный.

**Вкус:** сырых овощей, слегка острый от редиса.

**Запах:** свойственный свежим овощам, с приятным ароматом яйца и растительного масла.

### 29. Салат из сырых овощей

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	200	160
Помидоры свежие	294	250
Огурцы свежие	348	350

Капуста белокочанная, свежая	238	190
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Подготовленную сырую морковь нарезают тонкой соломкой, свежие огурцы и помидоры – тонкими ломтиками, капусту шинкуют. Овощи перемешивают и заправляют растительным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** морковь и капуста нарезаны тонкой соломкой, свежие огурцы и помидоры – тонкими ломтиками, овощи сохраняют форму нарезки, уложены горкой в салатник, заправлены растительным маслом.

**Консистенция:** овощей – упругая, сочная, хрустящая.

**Цвет:** овощей – натуральный.

**Вкус:** умеренно соленый, без постороннего привкуса.

**Запах:** свойственный входящим в состав овощам в сочетании с растительным маслом.

### 30. Салат из редиса

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Редис белый с ботвой	1420	710
или редис красный обрезной	763	710
Лук зеленый	150	120
Яйца	3 шт.	120
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Редис очищают от ботвы, а белый редис – от кожицы. Промытый в холодной воде редис нарезают тонкими кружочками, соединяют с шинкованным зеленым луком. При отпуске заправляют растительным маслом. Салат можно отпускать без яйца и лука, в этом случае соответственно увеличивают норму закладки редиса. Допускается часть редиса заменять зеленым салатом. Можно использовать редис красный, очищенный от кожицы, увеличив соответственно его закладку.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** редис нарезан тонкими кружочками или ломтиками, лук зеленый мелко нашинкован. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом, оформлен дольками яйца.

**Консистенция:** мякоть редиса сочная, плотная, яйца – плотная.  
**Цвет:** свойственный ботаническому сорту редиса разной окраски.  
**Вкус:** приятный, слегка острый, свойственный сорту редиса.  
**Запах:** свежего редиса с зеленью.

### 31. Салат из редиса с огурцами и яйцом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Редис красный обрезной	548	510
Огурцы свежие	400	320
Яйца	3	120
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Подготовленный редис и огурцы нарезают ломтиками, перемешивают, заправляют растительным маслом, укладывают горкой, оформляют дольками яйца.

Можно использовать редис, очищенный от кожицы, соответственно увеличив норму закладки.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** огурцы и редис нарезаны тонкими ломтиками. Овощи перемешаны, выложены горкой, заправлены растительным маслом. Салат оформлен дольками яйца.

**Консистенция:** овощей упругая, хрустящая, сочная.

**Цвет:** свойственный ботаническому сорту редиса разной окраски, огурцов неочищенных белых с зеленой каймой, очищенных – белых.

**Вкус:** сырых овощей, слегка острый от редиса, умеренно соленый.

**Запах:** входящих в салат овощей, растительного масла.

### 32. Салат из цветной капусты, помидоров и зелени

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста цветная	641	333/300 <sup>1</sup>
Помидоры свежие	270	230
Огурцы свежие	250	200

Салат	139	100
Лук зеленый	125	100
Масло растительное	60	60
Сахар	20	20
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса отварной цветной капусты

#### Технология приготовления

Отварную цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, огурцы и помидоры нарезают ломтиками, салат зеленый – на крупные части, добавляют шинкованный зеленый лук и перемешивают. Заправляют маслом растительным. При отпуске оформляют овощами и листьями салата.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** огурцы и помидоры нарезаны тонкими ломтиками. Овощи перемешаны, выложены горкой, заправлены маслом растительным.

**Консистенция:** овощей упругая, хрустящая, сочная.

**Цвет:** свойственный овощам, входящим в салат.

**Вкус:** цветной капусты, помидоров, огурцов, умеренно соленый.

**Запах:** входящих в салат овощей.

### 33. Салат из цветной капусты, овощей и плодов

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста цветная	641	333/300 <sup>1</sup>
Помидоры свежие	270	230
Огурцы свежие	276	220
Яблоки свежие	286	200
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса отварной цветной капусты

#### Технология приготовления

Отварную цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, помидоры, огурцы и яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, режут тонкими ломтиками. Все перемешивают.

Салат при отпуске заправляют растительным маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** огурцы, помидоры и яблоки нарезаны тонкими ломтиками. Овощи перемешаны, выложены горкой, заправлены растительным маслом.

**Консистенция:** овощей упругая, хрустящая, сочная.

**Цвет:** свойственный овощам, входящим в салат.

**Вкус:** цветной капусты, помидоров, огурцов, яблок умеренно соленый.

**Запах:** входящих в салат овощей.

**34. Салат «Летний»**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель молодой	400	320/300 <sup>1</sup>
Огурцы свежие	315	250
Помидоры свежие	235	200
Лук зеленый	125	100
Яйца	2 ½ шт.	100
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса отварного очищенного картофеля.

**Технология приготовления**

Молодой картофель очищают, моют и отваривают. Подготовленные овощи нарезают: картофель, огурцы – ломтиками, помидоры – дольками, зеленый лук шинкуют, яйца мелко рубят и все перемешивают. При отпуске салат поливают растительным маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** огурцы и картофель нарезаны тонкими ломтиками, помидоры – дольками. Овощи перемешаны, выложены горкой, заправлены растительным маслом.

**Консистенция:** овощей упругая, хрустящая, сочная.

**Цвет:** свойственный овощам, входящим в салат.

**Вкус:** молодого картофеля, помидоров, огурцов, яиц умеренно соленый.

**Запах:** входящих в салат овощей.

**35. Салат картофельный**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	1155	840 <sup>1</sup>

Лук зеленый	213	170
или лук репчатый	202	170
Масса овощного набора	–	1000
Овощной набор	–	960
Масло растительное	50	50
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

**Технология приготовления**

Очищенный вареный картофель нарезают мелкими ломтиками, смешивают с шинкованным зеленым луком или репчатым луком. Салат заправляют растительным маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** очищенный вареный картофель нарезан мелкими ломтиками, смешан с шинкованным зеленым или репчатым луком. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом.

**Консистенция:** картофеля вареного – мягкая, сырых овощей – упругая, хрустящая.

**Цвет:** свойственный продуктам, входящим в состав салата.

**Вкус:** вареного картофеля в сочетании с луком и растительным маслом.

**Запах:** свойственный вареному картофелю, луку, с ароматом растительного масла.

**36. Салат картофельный с сельдью**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Салат картофельный (овощной набор) № 35	–	810
Сельдь	417	200
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Сельдь разделяют на филе (мякоть) и нарезают наискось тонкими кусочками. Готовый картофельный салат укладывают горкой, сверху кладут кусочки сельди.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофельный салат уложен горкой, заправлен растительным маслом, сверху уложены кусочки филе сельди.

**Консистенция:** картофеля вареного – мягкая, сырых овощей – упругая, хрустящая, сельди – нежная.

**Цвет:** свойственный продуктам, входящим в состав салата.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный овощам и сельди.

**Запах:** приятный, свойственный входящим в состав продуктам.

### 37. Салат картофельный с огурцами или капустой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Салат картофельный (овощной набор) № 35	–	570
Огурцы соленые	350	280
или капуста квашеная	400	280
Огурцы соленые	213	170
и капуста квашеная	157	110
Морковь	138	110 <sup>1</sup>
Масло растительное	50	50
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной моркови

#### Технология приготовления

Соленые огурцы, очищенные от кожицы, и вареную морковь нарезают ломтиками. В овощной набор картофельного салата добавляют нарезанные соленые огурцы и морковь, или капусту квашеную и морковь, или огурцы соленые, капусту квашеную и морковь. Салат заправляют растительным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** вареные очищенные картофель и морковь, соленые огурцы нарезаны ломтиками, перемешаны, заправлены растительным маслом. По рецептуре разрешена замена соленых огурцов на квашеную капусту.

**Консистенция:** вареных овощей – мягкая; соленых огурцов и капусты – упругая.

**Цвет:** свойственный продуктам, входящим в состав салата.

**Вкус:** умеренно соленый, вареных овощей, соленых огурцов или квашеной капусты, с приятным вкусом растительного масла.

**Запах:** приятный, свойственный входящим в состав продуктам.

### 38. Салат картофельный с яблоками

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	577	420 <sup>1</sup>
Яблоки свежие	329	230
Сельдерей молодой (корень)	146	120
Салат	250	180
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля

#### Технология приготовления

Яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом и вареный картофель нарезают ломтиками, добавляют нарезанный салат, заправляют растительным маслом.

Салат укладывают горкой, оформляют ломтиками яблок и листьями салата.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** очищенные от кожицы яблоки и отварной картофель нарезаны ломтиками, смешаны с нарезанным салатом. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом.

**Консистенция:** картофеля вареного – мягкая, сырых яблок – сочная, упругая, салата – хрустящая, упругая.

**Цвет:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

**Вкус:** вареного картофеля в сочетании с яблоками, салатом и растительным маслом.

**Запах:** свойственный вареному картофелю, яблокам, салату с ароматом растительного масла.

### 39. Салат картофельный с кукурузой и морковью

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	347	250 <sup>1</sup>
Кукуруза сахарная консервированная сахарная	416	250
Морковь	314	250 <sup>2</sup>
Огурцы свежие	250	200
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля

<sup>2</sup> Масса вареной очищенной моркови

**Технология приготовления**

Картофель, морковь варят, очищают, нарезают кубиками, огурцы нарезают тонкими ломтиками, добавляют консервированную кукурузу, предварительно прокипяченную, заправляют растительным маслом.

Салат укладывают горкой, оформляют огурцами, морковью.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофель, морковь, нарезаны кубиками, огурцы – ломтиками. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом.

**Консистенция:** картофеля и моркови вареных – мягкая, огурцов – сочная, упругая.

**Цвет:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

**Вкус:** вареного картофеля в сочетании с морковью, огурцами, кукурузой и растительным маслом.

**Запах:** свойственный вареному картофелю, моркови, огурцам, с ароматом растительного масла.

**40. Салат картофельный с морковью и зеленым горошком**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	625	450 <sup>1</sup>
Горошек зеленый консервированный	262	170
Морковь	314	250 <sup>2</sup>
Яйцо, шт.	2	80
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля

<sup>2</sup> Масса вареной очищенной моркови

**Технология приготовления**

Картофель, морковь варят, очищают, нарезают кубиками, яйца нарезают тонкими ломтиками, добавляют консервированный зеленый горошек, предварительно прокипяченный в собственном соку, заправляют растительным маслом.

Салат укладывают горкой, оформляют яйцом, морковью.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофель, морковь, нарезаны кубиками, яйца ломтиками. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом.

**Консистенция:** мягкая.

**Цвет:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

**Вкус:** вареного картофеля в сочетании с морковью, яйцами, зеленым горошком и растительным маслом.

**Запах:** свойственный вареному картофелю, моркови, яйцам, с ароматом растительного масла.

**41. Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	486	350 <sup>1</sup>
Капуста белокочанная свежая	438	350
Кукуруза сахарная консервированная	417	250
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля

**Технология приготовления**

Картофель варят, очищают, нарезают кубиками. Капусту шинкуют, перетирают с солью, добавляют нарезанный картофель, кукурузу консервированную прокипяченную и охлажденную, заправляют растительным маслом.

Салат укладывают горкой.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофель нарезан кубиками, капуста нашинкована. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом.

**Консистенция:** мягкая.

**Цвет:** свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

**Вкус:** вареного картофеля в сочетании с капустой, кукурузой и растительным маслом.

**Запах:** свойственный вареному картофелю, капусте с ароматом растительного масла.

**42. Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	681	490 <sup>1</sup>
Горошек зеленый консервированный	262	170
Огурцы соленые	300	240

Лук репчатый	60	50
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> *Масса вареного очищенного картофеля*

#### Технология приготовления

Картофель варят, очищают, нарезают тонкими ломтиками. Соленые огурцы очищают, нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук шинкуют, добавляют консервированный зеленый горошек, предварительно прокипяченный в собственном соку, заправляют растительным маслом.

Салат укладывают горкой.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* картофель, огурцы нарезаны тонкими ломтиками. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом.

*Консистенция:* мягкая.

*Цвет:* свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

*Вкус:* вареного картофеля в сочетании с огурцами солеными, зеленым горошком и растительным маслом.

*Запах:* свойственный вареному картофелю, моркови, яйцам, с ароматом растительного масла.

#### 43. Салат из овощей

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста цветная	790	370 <sup>1</sup>
или капуста белокочанная	514	370 <sup>1</sup>
Помидоры свежие	271	230
Огурцы свежие	288	230
Яйца	3 шт.	120
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> *Масса отварной цветной и припущенной белокочанной капусты*

#### Технология приготовления

Цветную капусту отваривают, разбирают на мелкие соцветия, белокочанную капусту шинкуют и припускают. Помидоры и огурцы нарезают ломтиками, яйца мелко рубят и все перемешивают. При отпуске салат заправляют маслом растительным.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* помидоры и огурцы нарезаны ломтиками, смешаны с капустой цветной или белокочанной. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом.

*Консистенция:* капусты – мягкая, сырых помидоров и огурцов – сочная, упругая.

*Цвет:* свойственный продуктам, входящим в состав салата.

*Вкус:* отварной цветной или припущенной белокочанной капусты в сочетании с помидорами и огурцами.

*Запах:* свойственный овощам, входящим в состав салата, с ароматом растительного масла.

#### 44. Салат из овощей с сухофруктами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная свежая	486	350 <sup>1</sup>
Морковь	313	250
Курага	95	170
Чернослив	153	228/170 <sup>2</sup>
Сахар	10	10
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> *Масса припущенной белокочанной капусты*

<sup>2</sup> *В числителе указана масса набухшего чернослива с косточкой, в знаменателе – масса набухшего чернослива без косточки*

#### Технология приготовления

Белокочанную капусту шинкуют и припускают. Морковь нарезают соломкой. Курагу и чернослив отваривают до размягчения и измельчают, добавляют сахар, смешивают с капустой и морковью. При отпуске салат заправляют маслом растительным.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* салат уложен горкой, заправлен растительным маслом.

*Консистенция:* капусты – мягкая, моркови – сочная, упругая.

*Цвет:* свойственный продуктам, входящим в состав салата.

*Вкус:* припущенной белокочанной капусты в сочетании с морковью, курагой и черносливом.

*Запах:* свойственный продуктам, входящим в состав салата, с ароматом растительного масла.

## 45. Салат из белокочанной капусты

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная свежая	986	789
Масса прогретой капусты	—	710
Лук зеленый	125	100
или морковь	125	100
Кислота лимонная	3	3
Вода кипяченая	97	97
Сахар	50	50
Масло растительное	50	50
<b>Выход</b>	—	<b>1000</b>

**Технология приготовления**

Лимонную кислоту растворяют в воде.

Капусту шинкуют, добавляют соль (15 г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с нашинкованным зеленым луком или морковью, нарезанной соломкой, добавляют сахар и растительное масло.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** капуста и морковь нарезаны тонкой соломкой, лук зеленый нашинкован. Салат заправлен раствором лимонной кислоты, растительным маслом, посыпан зеленью.

**Консистенция:** овощей – хрустящая, не жесткая, сочная.

**Цвет:** белый со слегка зеленоватым оттенком.

**Вкус:** приятно-кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно соленый, без горечи.

**Запах:** свежей белокочанной капусты в смеси с заправкой.

## 46. Салат из белокочанной капусты с яблоками

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная свежая	563	450
Морковь	188	150
Яблоки свежие	357	250
Лук репчатый	60	50
Чеснок	12	10
Сахар	50	50

Масло растительное	50	50
<b>Выход</b>	—	<b>1000</b>

**Технология приготовления**

Капусту шинкуют, лук, морковь, очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают соломкой, добавляют чеснок, сахар и растительное масло.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** овощи и яблоки нарезаны тонкой соломкой, лук нашинкован. Салат заправлен растительным маслом, посыпан зеленью.

**Консистенция:** овощей – хрустящая, не жесткая, сочная.

**Цвет:** желтоватый от моркови.

**Вкус:** приятно-кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно соленый, без горечи.

**Запах:** свежей белокочанной капусты в смеси морковью, яблоками, чеснока.

## 47. Салат из квашеной капусты

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста квашеная	1157	810
Лук зеленый	125	100
или лук репчатый	119	100
Сахар	50	50
Масло растительное	50	50
<b>Выход</b>	—	<b>1000</b>

**Технология приготовления**

Квашеную капусту перебирают, крупные части измельчают, затем добавляют шинкованный лук, сахар и заправляют растительным маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** салат уложен горкой. Поверхность блестящая от растительного масла, лук зеленый мелко шинкован, лук репчатый – полукольцами.

**Консистенция:** хрустящая, сочная.

**Цвет:** белый со слегка темноватым оттенком.

**Вкус:** квашеной капусты, приятно-кисловатый со слегка ощутимой сладостью. Умеренно соленый.

**Запах:** свойственный квашеной капусте в смеси с растительным маслом.



## 48. Салат витаминный (1 вариант)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки свежие	343	240
Помидоры	294	250
Огурцы свежие	312	250
Морковь	250	200
Лимон (для сока)	24	10
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

## Технология приготовления

Очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом, помидоры, огурцы нарезают ломтиками, сырую морковь – тонкой соломкой. Нарезанные плоды и овощи заправляют сахаром, соком лимона и растительным маслом.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* салат уложен горкой, поверхность блестящая от растительного масла, украшен продуктами, входящими в состав салата.

*Консистенция:* помидоров, огурцов, моркови – упругая, сочная, яблок – сочная, хрустящая.

*Цвет:* свойственный продуктам, входящим в состав салата.

*Вкус:* свойственный для овощей в сочетании с лимонным соком и растительным маслом.

*Запах:* свежих помидоров, огурцов, яблок, моркови, в сочетании с растительным маслом.

## 49. Салат витаминный (2 вариант)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	313	250
Морковь	188	150
Лук зеленый	125	100
Перец сладкий	250	150
Горошек консервированный	308	200
или кукуруза консервированная	308	200
Сахар	50	50
Кислота лимонная	1,5	1,5
Вода кипяченая	50	50

Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

## Технология приготовления

Белокочанную капусту, морковь, перец сладкий, лук зеленый нарезают. Горошек или кукурузу консервированные доводят до кипения, охлаждают, сливают отвар и соединяют с овощами, заправляют раствором лимонной кислоты с сахаром. Перед отпуском заправляют растительным маслом.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* белокочанная капуста, морковь, перец сладкий нарезаны соломкой, лук мелко шинкован, овощи перемешаны с консервированным горошком или кукурузой. Салат уложен горкой. Поверхность, блестящая от растительного масла, украшен продуктами, входящими в состав салата.

*Консистенция:* упругая, сочная, капусты, моркови, сладкого перца – хрустящая.

*Цвет:* свойственный продуктам, входящим в состав салата.

*Вкус:* приятно-кисловатый, свойственный для продуктов, входящих в салат в сочетании с растительным маслом.

*Запах:* свойственный продуктам, входящим в состав салата.

## 50. Салат из свеклы с сыром и чесноком

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	1033	810 <sup>1</sup>
Сыр	165	150 <sup>2</sup>
или брынза	156	150 <sup>2</sup>
Чеснок	6,4	5,0
Масло растительное	50	50
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

<sup>2</sup> Масса тертого сыра или брынзы

## Технология приготовления

Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанный чеснок и заправляют растительным маслом. Салат укладывают горкой и при отпуске посыпают сыром или брынзой, натертыми на крупной терке.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** свекла нарезана соломкой, с вкраплениями мелко нарезанного чеснока. Салат уложен горкой, посыпан сыром или брынзой, натертыми на крупной терке.

**Консистенция:** свеклы – мягкая, сочная, сыра или брынзы – сочная, плотная.

**Цвет:** темно-малиновый.

**Вкус:** острый, умеренно соленый, свойственный свекле, сыру или брынзы с привкусом чеснока.

**Запах:** чеснока в сочетании со свеклой, растительным маслом, сыром.

**51. Салат из свеклы с курагой и изюмом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	986	750 <sup>1</sup>
Курага	56	100 <sup>2</sup>
Изюм	62	100 <sup>3</sup>
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

<sup>2,3</sup> Масса проваренных кураги и изюма

**Технология приготовления**

Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют мелко нарезанную курагу и изюм, заправляют растительным маслом. Салат укладывают горкой.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** свекла нарезана соломкой. Салат уложен горкой.

**Консистенция:** свеклы, кураги и изюма – мягкая, сочная.

**Цвет:** темно-малиновый.

**Вкус:** свойственный свекле, кураге и изюму.

**Запах:** свеклы, кураги, изюма.

**52. Салат из свеклы отварной**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	1212	950 <sup>1</sup>

Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

**Технология приготовления**

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. При отпуске свеклу заправляют маслом растительным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** свекла мелко измельчена. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** темно-малиновый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный свекле.

**Запах:** свеклы.

**53. Салат из свеклы с зеленым горошком**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	639	500 <sup>1</sup>
Зеленый горошек консервированный	385	250
Яблоки свежие	257	180
Лук репчатый	60	50
Масло растительное	60	60
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

**Технология приготовления**

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. Добавляют нарезанные соломкой репчатый лук, очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом, прогретый зеленый горошек. При отпуске салат заправляют маслом растительным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** свекла мелко измельчена. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** темно-малиновый.

**Вкус:** умеренно соленый, свеклы, зеленого горошка, яблок, лука.

**Запах:** свеклы, яблок, лука

**54. Салат из свеклы с яблоками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	856	670 <sup>1</sup>
Яблоки свежие	357	250
Сахар	30	30
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	—	1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

**Технология приготовления**

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. Добавляют нарезанные соломкой яблоки очищенные с удаленным семенным гнездом, сахар. При отпуске салат заправляют маслом растительным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** свекла и яблоки мелко измельчены. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** темно-малиновый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный свекле и яблокам

**Запах:** свеклы и яблок

**55. Салат из свеклы с огурцами солеными**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	769	600 <sup>1</sup>
Огурцы соленые	250	200
Лук репчатый	60	50
Зеленый горошек консервированный	154	100
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	—	1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

**Технология приготовления**

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. Добавляют нарезанный соломкой лук и прогретый зеленый горошек. При отпуске салат заправляют маслом растительным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** свекла и лук мелко измельчены. Салат уложен горкой, заправлен маслом растительным.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** темно-малиновый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный свекле, луку, зеленому горошку

**Запах:** свеклы, лука, зеленого горошка

**56. Салат овощной с яблоками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	216	170 <sup>1</sup>
Морковь	163	130
Капуста белокочанная	375	300
Яблоки	471	330
Лимоны (для сока)	198	83
<i>Выход</i>	—	1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

**Технология приготовления**

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. Добавляют нарезанные соломкой морковь, капусту, яблоки очищенные, с удаленным семенным гнездом. При отпуске салат заправляют соком лимона

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** овощи нарезаны соломкой. Салат уложен горкой, заправлен соком лимона

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** темно-малиновый.

**Вкус:** свойственный овощам, входящим в состав салата.

**Запах:** овощей, входящих в состав салата.

**57. Салат из редьки**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Редька	1214	850
Лук репчатый	119	100
или лук зеленый	125	100

Масло растительное	70	70
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Редьку нарезают тонкими ломтиками или шинкуют соломкой, посыпают солью смешивают с шинкованным луком и заправляют маслом растительным.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* редька нарезана ломтиками или соломкой, лук соломкой.

*Консистенция:* плотная.

*Цвет:* белый.

*Вкус:* острый, умеренно соленый.

*Запах:* редьки, лука с растительным маслом.

**58. Салат из редьки с овощами**

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Редька	914	640
Морковь	275	220
или огурцы свежие	275	220
или помидоры свежие	259	220
Лук зеленый	138	110
Масло растительное	50	50
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Редьку и морковь нарезают соломкой. Огурцы или помидоры нарезают ломтиками. Овощи смешивают с шинкованным зеленым луком и при отпуске поливают маслом растительным. Салат можно готовить без лука, увеличив закладку других овощей.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* редька нарезана соломкой, огурцы и помидоры – ломтиками, политы маслом растительным.

*Консистенция:* плотная.

*Цвет:* входящих в состав салата овощей.

*Вкус:* умеренно соленый.

*Запах:* редьки, огурцов, помидоров, моркови лука с растительным маслом.

**59. Салат из моркови с яблоками или черносливом**

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Морковь	938	750
Яблоки свежие	357	250
или чернослив	334	250 <sup>1</sup>
Сахар	20	20
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> Норма закладки дана на чернослив без косточек

**Технология приготовления**

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом, нарезают тонкими ломтиками. Чернослив предварительно замачивают (20–30 мин) в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками. Морковь соединяют с яблоками или черносливом, добавляют сахар.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* морковь нарезана соломкой, яблоки – ломтиками. Салат уложен горкой

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* оранжевый, чернослива – черный.

*Вкус:* умеренно соленый, свойственный моркови, яблокам или черносливу.

*Запах:* моркови, яблок или чернослива.

**60. Салат из моркови с яблоками и клюквой**

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Морковь	796	630 <sup>1</sup>
Яблоки свежие	357	250
Клюква	112	100
Сахар	30	30
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> Масса припущенной моркови

**Технология приготовления**

Морковь нарезают ломтиками, припускают. Очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом, нарезают тонкими ломтиками. Морковь

соединяют с яблоками и клюквой, добавляют сахар и заправляют маслом растительным.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* морковь и яблоки нарезаны ломтиками. Салат уложен горкой.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* моркови – оранжевый, клюквы – красный

*Вкус:* свойственный моркови, яблокам и клюкве.

*Запах:* моркови, яблок и клюквы.

#### 61. Салат из моркови с яблоками и курагой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	926	740
Яблоки свежие	143	100
Курага	56	100 <sup>1</sup>
Сахар	12	12
Масло растительное	60	60
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> Масса проваренной кураги

#### Технология приготовления

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом, нарезают тонкими ломтиками. Курагу проваривают и нарезают кусочками. Морковь соединяют с яблоками и курагой, добавляют сахар и заправляют маслом растительным.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* морковь нарезана соломкой, яблоки – ломтиками. Салат уложен горкой.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* свойственный моркови, яблокам и кураге

*Запах:* моркови, яблок и кураги.

#### 62. Салат из моркови с сахаром или медом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1200	960
Сахар	50	50
или мед	50	50
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Подготовленную сырую очищенную морковь нарезают соломкой, добавляют сахар или мед, выкладывают горкой.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* морковь нарезана соломкой. Салат уложен горкой.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* свойственный моркови с сахаром или медом.

*Запах:* моркови, приятный.

#### 63. Салат из моркови с курагой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1168	934/860 <sup>1</sup>
Курага	67	100 <sup>2</sup>
Сахар	50	50
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> Масса припущенной моркови

<sup>2</sup> Масса набухшей кураги

#### Технология приготовления

Сырую очищенную морковь нарезают на тонкие ломтики и припускают в небольшом количестве воды. Курагу тщательно промывают, заливают кипящей водой и дают набухнуть. Подготовленную курагу нарезают ломтиками, затем смешивают с морковью и сахаром.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* морковь и курага нарезаны ломтиками. Салат уложен горкой.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* свойственный моркови и кураге.

*Запах:* моркови и кураги.

#### 64. Салат из моркови и кураги с йогуртом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	880	660
Курага	80	120 <sup>1</sup>
Сахар	50	50

Йогурт	200	200
Выход	-	1000

<sup>1</sup> Масса набухшей кураги

#### Технология приготовления

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Курагу тщательно промывают, заливают кипящей водой и дают набухнуть. Подготовленную курагу нарезают соломкой, затем смешивают с морковью, добавляют сахар. При отпуске заправляют йогуртом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** морковь и курага нарезаны соломкой. Салат уложен горкой, заправлен сахаром и йогуртом.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** оранжевый.

**Вкус:** свойственный моркови и кураге.

**Запах:** моркови и кураги.

#### 65. Салат из моркови и яблок с яйцом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	550	440
Яблоки свежие	628	440
Яйцо	2 шт.	80
Масло растительное	60	60
Выход	-	1000

#### Технология приготовления

Сырую очищенную морковь и очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом натирают на крупной терке, добавляют мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, перемешивают. При отпуске заправляют маслом растительным и сахаром.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** салат уложен горкой.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** оранжевый.

**Вкус:** свойственный моркови, яблокам и яйцам.

**Запах:** моркови и яблок.

#### 66. Салат из моркови с изюмом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1000	750
Изюм	110	110
Сахар	100	100
Лимон (для сока)	119	50
Выход	-	1000

Масса припущенной моркови

Масса набухшей кураги

#### Технология приготовления

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Изюм перебирают, заливают кипящей водой и дают набухнуть, смешивают с морковью. При отпуске заправляют лимонным соком и сахаром.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** морковь нарезана соломкой. Салат уложен горкой, заправлен сахаром и лимонным соком.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** оранжевый.

**Вкус:** свойственный моркови и изюму.

**Запах:** моркови и изюма.

#### 67. Винегрет овощной

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	289	210 <sup>1</sup>
Свекла	191	150 <sup>1</sup>
Морковь	126	100 <sup>1</sup>
Огурцы соленые <sup>2</sup>	188	150
Капуста квашеная <sup>2</sup>	214	150
Лук зеленый	188	150
или лук репчатый	179	150
Масло растительное	100	100
Выход	-	1000

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных овощей

<sup>2</sup> Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной, капусту квашеную можно заменить огурцами солеными

**Технология приготовления**

Вареные, очищенные картофель, свеклу, морковь, соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый или репчатый лук мелко нарезают.

Нарезанную свеклу заправляют частью растительного масла, предусмотренного по рецептуре, затем все овощи соединяют, заправляют оставшейся частью растительного масла и перемешивают.

В винегрет можно добавлять от 50 до 100 г зеленого горошка за счет соответственного уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты.

Зеленый горошек перед использованием прогревают в собственном соку.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, зеленый или репчатый лук мелко нарезан, винегрет полит растительным маслом.

**Консистенция:** капусты, огурцов – хрустящая; картофеля, свеклы, моркови – мягкая.

**Цвет:** натуральный, свойственный овощам, входящим в состав винегрета.

**Вкус:** острый, соответствующих овощей, умеренно соленый

**Запах:** овощей, растительного масла.

**68. Винегрет овощной с фасолью**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Винегрет № 67	–	710
Фасоль стручковая консервированная	500	300
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

В подготовленный по рецептуре №67 винегрет добавляют прогретую в собственном отваре и охлажденную стручковую фасоль

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны соломкой, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, зеленый или репчатый лук мелко нарезан, винегрет полит растительным маслом.

**Консистенция:** капусты, огурцов – хрустящая; картофеля, свеклы, моркови – мягкая.

**Цвет:** натуральный, свойственный овощам, входящим в состав винегрета.

**Вкус:** острый, соответствующих овощей, умеренно соленый.

**Запах:** овощей, растительного масла.

**69. Винегрет с сельдью**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Винегрет № 67	–	760
Сельдь	520	250
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Приготовленный по рецептуре №44 винегрет раскладывают на порции, сверху кладут разделанную на филе сельдь, нарезанную наискось тонкими кусочками

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, лук мелко нарезан, винегрет полит растительным маслом, уложен горкой, поверх него уложено филе сельди.

**Консистенция:** капусты, огурцов – хрустящая; картофеля, свеклы, моркови – мягкая.

**Цвет:** натуральный, свойственный овощам, входящим в состав винегрета.

**Вкус:** острый, соответствующих овощей, умеренно соленый.

**Запах:** овощей и сельди.

**70. Овощи натуральные соленые**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Помидоры соленые	55	50
или огурцы соленые	55	50
<b>Выход</b>	–	50

**Технология приготовления**

Огурцы и помидоры промывают и удаляют место прикрепления плодоножки.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** огурцы или помидоры сохранили форму.  
**Консистенция:** огурцы – упругие, хрустящие, помидоры – мягкие.  
**Цвет:** огурцов – оливковый, помидоров – красный.  
**Вкус:** соленых огурцов или помидоров, в меру кислосолёный.  
**Запах:** соленых огурцов или помидоров, приятный.

**71. Овощи натуральные свежие**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Помидоры свежие или огурцы свежие	59	50
	52,6	50
<b>Выход</b>	–	50

**Технология приготовления**

Огурцы и помидоры перебирают, промывают небольшими партиями в подсоленной или подкисленной воде. У огурцов отрезают стебель с частью мякоти, затем нарезают кружочками или дольками непосредственно перед отпуском.

У помидоров вырезают место прикрепления плодоножки. Используют в целом виде.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** Огурцы нарезаны кружочками или дольками, помидоры – целые.  
**Консистенция:** огурцов – упругая, хрустящая, помидоров – мягкая.  
**Цвет:** огурцов – зелёный, помидоров – красный.  
**Вкус:** огурцов или помидоров.  
**Запах:** огурцов или помидоров.

**БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ****72. Икра баклажанная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Баклажаны свежие	1438	1050 <sup>1</sup>
Лук репчатый	131	110
Масло растительное	56	56

Томатное пюре	110	110
Чеснок	6,4	5
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса запеченных баклажанов

**Технология приготовления**

Промытые баклажаны с удаленной плодоножкой запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Шинкованный репчатый лук слегка пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10–15 мин. Массу соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют толченым чесноком, солью. Отпускают по 50–100 г на порцию, уложив на тарелку горкой. Блюдо можно готовить без чеснока.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** уложена горкой, посыпана зеленью.  
**Консистенция:** мягкая, сочная, однородная.  
**Цвет:** темно-коричневый.  
**Вкус:** жареных баклажанов, пассерованного репчатого лука и томата.  
**Запах:** жареных баклажанов, пассерованного репчатого лука, томата и чеснока.

**73. Икра кабачковая**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кабачки	1343	1074/698 <sup>1</sup>
Капуста свежая	275	220
Лук репчатый	131	110
Томатное пюре	110	110
Масло растительное	50	50
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса готовых продуктов

**Технология приготовления**

Очищенные от кожицы кабачки, нарезанные кружочками, запекают в жарочном шкафу и измельчают. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатом репчатый лук и тушат до готовности капусты. В конце тушения добавляют кабачки, заправляют солью. Отпускают по 50–100 г на порцию, уложив на тарелку горкой.



**Требования к качеству**

*Внешний вид:* уложена горкой, посыпана зеленью.

*Консистенция:* мягкая, сочная, однородная.

*Цвет:* светло-коричневый.

*Вкус:* жареных кабачков, пассерованного репчатого лука и томата.

*Запах:* жареных кабачков, пассерованного репчатого лука и томата.

**74. Икра овощная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Баклажаны	397	397/290 <sup>1</sup>
Кабачки	558	446/290 <sup>1</sup>
Морковь	200	160
Капуста свежая	288	230
Лук репчатый	131	110
Томатное пюре	110	110
Масло растительное	50	50
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса готовых продуктов

**Технология приготовления**

Обработанные баклажаны запекают в жарочном шкафу, снимают кожицу, охлаждают и измельчают. Нарезанные кружочками кабачки с предварительно удаленной кожицей запекают в жарочном шкафу и мелко нарезают. Шинкованную белокочанную капусту тушат до готовности, добавляют пассерованный с томатом репчатый лук, морковь и тушат до готовности капусты, затем добавляют кабачки, баклажаны и тушат вместе 15–20 мин, заправляют солью.

Отпускают по 50–100 г на порцию, уложив на тарелку горкой.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* уложена горкой, посыпана зеленью.

*Консистенция:* мягкая, сочная, однородная.

*Цвет:* светло-коричневый.

*Вкус:* жареных овощей, пассерованного репчатого лука и томата.

*Запах:* жареных овощей, пассерованного репчатого лука и томата.

**75. Икра свекольная или морковная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	957	750 <sup>1</sup>
или морковь	942	750 <sup>1</sup>
Лук репчатый	208	175
Томатное пюре	250	250
Масло растительное	75	75
Сахар	12	12
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареных очищенных овощей

**Технология приготовления**

Свеклу или морковь отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют сахар, прогревают и охлаждают. Отпускают по 75–100 г на порцию, уложив на тарелку горкой.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* уложена горкой, посыпана зеленью.

*Консистенция:* сочная, однородная.

*Цвет:* светло-оранжевый – морковной икры и малиново-красный – свекольной.

*Вкус:* моркови или свеклы, пассерованного репчатого лука и томата.

*Запах:* моркови или свеклы с привкусом пассерованного лука и томата.

**БЛЮДА ИЗ СЕЛЬДИ****76. Сельдь с луком**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сельдь слабосоленая	52	25
Лук репчатый	24	20
или лук зеленый	25	20
Масло растительное	5	5
<i>Выход</i>	–	50

**Технология приготовления**

Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками, сверху посыпают репчатым луком, нарезанным тонкими кольцами, или шинкованным зеленым луком и заправляют растительным маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** сельдь нарезана на одинаковые кусочки, поверх сельди уложен репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или шинкованный зеленый лук. Сельдь полита растительным маслом.

**Консистенция:** сельди – нежная.

**Цвет:** сельди – светло-серый.

**Вкус:** приятный, для маринованной сельди – с ароматом пряностей.

**Запах:** приятный, сельди с ароматом растительного масла.

**77. Сельдь с картофелем**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сельдь слабосоленая	52	25
Картофель	97,2	70
Масло растительное	6	6
<b>Выход</b>	–	100

**Технология приготовления**

Филе сельди (мякоть) нарезают тонкими кусочками, картофель отваривают. Нарезанную сельдь укладывают на тарелки, гарнируют картофелем отварным, нарезанным кубиками и заправляют маслом растительным. Картофель к сельди можно подать горячим.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** сельдь нарезана на одинаковые кусочки, картофель нарезан кубиками. Сельдь полита растительным маслом.

**Консистенция:** сельди – нежная, картофеля – не разварившаяся.

**Цвет:** сельди – светло-серый, картофеля – кремовый.

**Вкус:** приятный, с ароматом пряностей.

**Запах:** приятный, сельди с ароматом растительного масла.

**78. Сельдь рубленая**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сельдь слабосоленая	1042	500

Хлеб пшеничный 1 с.	180	180
Молоко или вода	190	190
Лук репчатый	155	130
Масло сливочное	50	50
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Филе сельди (мякоть), репчатый лук нарезают, добавляют замоченный и отжатый пшеничный хлеб и пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют масло и выбивают.

Отпускают порциями по 30–50 г.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** сельдь рубленая сформована в виде сельди, нарезана на порции.

**Консистенция:** нежная, однородная.

**Цвет:** светло-серый.

**Вкус:** приятный, слегка соленый.

**Запах:** приятный, сельди с ароматом сливочного масла, лука.

**79. Сельдь рубленая с гарниром**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сельдь рубленая № 78	–	50
Яйца	1/8 шт.	5
Морковь	6	5
Лук зеленый	6	5
Огурцы свежие	13	10
<b>Выход</b>	–	75

**Технология приготовления**

Готовую массу посыпают рубленым яйцом и зеленым луком. Гарнируют нарезанными огурцами и отварной морковью.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** сельдь рубленая сформована в виде сельди, нарезана на порции.

**Консистенция:** нежная, однородная.

**Цвет:** светло-серый.

**Вкус:** приятный, слегка соленый.

**Запах:** приятный, сельди с ароматом растительного масла, лука.

## II. СУПЫ

Супы готовят вегетарианскими, на бульонах (мясо-костном, рыбном, из птицы), а также на молоке.

В состав супов входят разнообразные продукты – картофель, овощи, крупы, бобовые, макаронные изделия и др.

### 80. Бульон костный

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кости пищевые <sup>1</sup>	250	250
Морковь	10	8
Петрушка (корень)	7	5
Лук репчатый	10	8
Вода	1250	1250
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup>К пищевым костям относятся: говяжьи – суставные головки трубчатых костей, грудные, позвоночные и крестцовые кости

#### Технология приготовления

При приготовлении бульона пищевые кости измельчают. Подготовленные кости заливают холодной водой и варят до кипения, затем бульон сливают и вновь заливают холодной водой и варят при слабом кипении. В процессе варки с поверхности бульона снимают пену и жир. Продолжительность варки бульона из говяжьих костей 3,5–4 ч. Более длительная варка улучшает вкусовые и ароматические качества бульона. За 30–40 мин до окончания варки в бульон добавляют петрушку (корень), подпеченные овощи – лук репчатый и морковь, соль.

Морковь и лук нарезают на половинки, кладут нарезанной стороной на чистые сухие чугунные сковороды и подпекают без жира до образования светловато-коричневой корочки, не допуская подгорания. Готовый бульон процеживают.

При необходимости можно готовить вторичный бульон.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** однородная жидкость без взвешенных частиц.

**Консистенция:** жидкая.

**Цвет:** светло-серый, с коричневым оттенком.

**Вкус:** костного бульона.

**Запах:** костного бульона, с ароматом кореньев.

## ГОРЯЧИЕ СУПЫ

В группу горячих супов введены заправочные и молочные супы. Рецептуры супов рассчитаны на выход 1000 г. Норма отпускаемой порции первых блюд 200–400 г, в зависимости от возраста школьников.

Ниже приводятся сведения, которые необходимы для правильного приготовления супов.

1. Норма масла сливочного указана в рецептурах на вегетарианские супы.

При приготовлении супов на бульоне (количество бульона равно норме воды, указанной в рецептурах) норма вложения масла сливочного, указанная в рецептуре, не должна превышать 10 г на 1000 г супа. Масло сливочное используется для пассерования овощей.

2. В рецептурах горячих супов не указана норма закладки сметаны, используемой при отпуске блюд. Норма закладки сметаны 20 г на 1000 г супа. Сметану перед использованием кипятят.

3. Нормы закладки основных овощей (картофеля, капусты, свеклы и т. п.), указанные в рецептурах, могут быть изменены (увеличены или уменьшены), но не более чем на 10–15% при условии сохранения общей массы закладываемых овощей.

4. Лавровый лист и соль в рецептурах не указаны, но их следует вводить во все супы, кроме молочных, в следующем количестве: лавровый лист – 0,04 г, соль – 6–10 г на 1000 г супа. Норма закладки соли в молочные супы 6 г на 1000 г супа. Лавровый лист и соль кладут в суп за 5–10 мин до окончания варки.

5. Зелень (петрушка, укроп, сельдерей) также не указана в рецептуре, но ее следует добавлять мелко нарезанной во все супы в котел перед отправкой его на раздачу для улучшения их вкуса в количестве 2–3 г нетто на порцию (кроме молочных).

6. Овощи для заправочных супов нарезают соответственно установленной форме для каждого вида супа.

7. Морковь, лук, томатное пюре перед закладкой в заправочные супы пассеруют. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Пассерование не должно быть продолжительным, перегрев жира не допускается. Корень петрушки следует класть в суп в сыром виде за 20–25 мин до окончания варки. Сладкий перец мелко шинкуют и закладывают в суп в пассерованном виде.

8. При приготовлении супов следует соблюдать сроки варки продуктов, закладывать их в котел в необходимой последовательности, так как при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, а картофель и другие продукты перевариваются, теряют свою форму.

9. При варке супов, в которые входят соленые огурцы, капуста, шавель, в первую очередь закладывают картофель. И только через некоторое время – продукты, содержащие кислоту, так как картофель под действием кислоты плохо разваривается. Необходимо, чтобы после закладки каждого вида продукта жидкость снова быстро закипала.
10. Варить супы следует при слабом кипении, так как при бурном кипении вместе с паром улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах, кроме того, овощи сильно развариваются, изменяя форму.
11. Муку для заправки супов используют высшего и 1-го сорта. Муку просеивают, пассеруют без масла до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят небольшим количеством холодного овощного отвара (4 л на 1 кг муки), размешивают венчиком для получения однородной массы, процеживают. Заправляют ею суп за 5–10 мин до окончания варки.
12. При отпуске горячие супы должны иметь температуру 75–80° С.

### ЗАПРАВочНЫЕ СУПЫ

В зависимости от используемых продуктов заправочные супы делятся на щи, борщи, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями.

Для варки заправочных супов продукты подготавливают в соответствии с технологией их приготовления.

Крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвар из нее имеет темный цвет и слизистую консистенцию, что придает супам неприятный внешний вид.

Бобовые перебирают, моют, кладут в холодную воду (2–3 л на 1 кг), фасоль и чечевицу – на 5–8 ч, лущеный горох – на 3–4 ч, затем воду сливают. Можно бобовые замачивать в горячей воде, в этом случае время замачивания сокращается в два раза по сравнению с традиционным методом замачивания в холодной воде. Варят бобовые в воде без соли при закрытой крышке до размягчения.

Макаронные перебирают, разламывают, всыпают в кипящую жидкость. Макароны варят 30–40 мин, лапшу 20–25 мин, лапшу домашнюю, вермишель 10–15 мин, фигурные изделия 10–12 мин.

Томатное пюре пассеруют отдельно. Можно пассеровать томатное пюре с овощами: вначале овощи пассеруют до размягчения, а затем кладут томатное пюре и пассеруют до готовности.

### БОРЩИ

По составу используемых продуктов, способам приготовления, а соответственно, и по своему вкусу, внешнему виду борщи разнообразны.

Основными продуктами, определяющими специфику борщей, являются свекла и томатное пюре. Морковь, лук, петрушку, зелень кладут во все борщи.

В зависимости от вида борща в него добавляют капусту, картофель, фасоль, перец сладкий и другие продукты.

Овощи и картофель нарезают и подготавливают для борща по-разному, в зависимости от его вида.

Свеклу для борщей подготавливают двумя способами.

**Первый способ:** свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, масла и небольшого количества воды (15–20% к массе свеклы).

Свекла при тушении быстрее доходит до готовности, если томатное пюре добавляют в нее за 10 мин до окончания тушения.

**Второй способ:** свеклу варят целиком неочищенную, после варки ее очищают от кожицы. Отварную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатным пюре.

Приготовление борща со свеклой, подготовленной по второму способу, проще; кроме того, окраска борща получается ярче и вкус нежнее. Этот способ рекомендуется для варки борща с картофелем.

Свежую белокочанную капусту шинкуют или нарезают квадратами (в том случае, когда свеклу нарезают ломтиками).

Квашеную капусту тушат. Для этого капусту перебирают, крупные экземпляры измельчают, кладут в котел, добавляют масло (10–15%), воду (20–25% от массы капусты) и тушат 1,5–2,5 ч, периодически помешивая.

Морковь измельчают на овощерезке, лук репчатый шинкуют и пассеруют.

В кипящую воду закладывают свежую капусту, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют тушеную свеклу, белые корни, пассерованные морковь, лук и варят 10–15 мин, после чего борщ заправляют пассерованной мукой, разведенной водой, кладут сахар, соль и варят до готовности. Подготовленную квашеную капусту закладывают одновременно со свеклой.

При изготовлении борща с картофелем его кладут в котел до закладки свеклы, так как, если его добавить одновременно с тушеной свеклой или после, он долго не разварится.

Борщи отпускают с прокипяченной сметаной, посыпают зеленью петрушки или укропа.

## 81. Борщ

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	200	160
Капуста свежая	150	120
или квашеная	171	120
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Масло растительное	20	20
Сахар	10	10
Бульон или вода	800	800
<i>Выход</i>	–	1000

## Технология приготовления

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту и варят 10–15 мин. Затем кладут тушеную свеклу, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (10 г муки на 1000 г борща).

## Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части борща овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук – соломкой).

**Консистенция:** свекла и овощи мягкие, капуста свежая – упругая; соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** малиново-красный, жира на поверхности – оранжевый.

**Вкус:** кисло-сладкий, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный овощам.

## 82. Борщ с капустой и картофелем

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	200	160
Капуста свежая	100	80
или квашеная	86	60
Картофель	107	80
Морковь	50	40

Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Масло растительное	20	20
Сахар	10	10
Бульон или вода	800	800
<i>Выход</i>	–	1000

## Технология приготовления

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляють картофель, нарезанный брусочками, варят 10–15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой (10 г муки на 100 г борща).

## Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части борща овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, капуста, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками).

**Консистенция:** свекла и овощи мягкие, капуста свежая – упругая; соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** малиново-красный, жира на поверхности – оранжевый.

**Вкус:** кисло-сладкий, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный овощам.

## 83. Борщ с картофелем

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	205	160 <sup>1</sup>
Картофель	267	200
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Масло растительное	20	20
Сахар	6	6
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup>Масса вареной очищенной свеклы

**Технология приготовления**

Картофель нарезают брусочками, закладывают в кипящий бульон или воду и варят 10–15 мин, затем кладут подготовленную вареную свеклу, пассерованные овощи и томатное пюре, за 5–10 мин до готовности добавляют соль, сахар.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, морковь, лук – соломкой, картофель – брусочками).

**Консистенция:** свекла и овощи мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** малиново-красный, жира на поверхности – оранжевый.

**Вкус:** кисло-сладкий, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный овощам.

**84. Борщ с фасолью и картофелем**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	200	160
Картофель	133	100
Фасоль	40	40
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Масло растительное	20	20
Чеснок	4	3
Сахар	6	6
Бульон или вода	800	800
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, и варят 10–15 мин, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи, за 5–10 мин до окончания варки кладут предварительно сваренную фасоль, добавляют сахар, растертый с солью чеснок и доводят до готовности.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части борща – овощи, сохранившие форму нарезки (свекла, морковь, лук – соломкой, картофель – кубиками).

**Консистенция:** свекла, овощи и фасоль мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** малиново-красный, жира на поверхности – оранжевый.

**Вкус:** кисло-сладкий, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный овощам.

**85. Борщ зеленый**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	151	118 <sup>1</sup>
Картофель	267	200
Лук репчатый или зеленый	24	20
Щавель	38	30
Шпинат	184	140
Мука пшеничная	189	140
Масло растительное	6	6
Сахар	20	20
Яйца	6	6
Бульон или вода	1/2 шт.	20
	600	600
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы

**Технология приготовления**

Щавель и шпинат припускают в бульоне или воде по отдельности и протирают или мелко нарезают. В кипящий бульон или воду закладывают картофель, нарезанный кубиками, пассерованные овощи и варят почти до готовности. За 5–10 мин до окончания варки в борщ вводят подготовленный щавель, шпинат, свеклу, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, добавляют соль и сахар. Яйцо кладут в суп при отпуске.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части борща – коренья, лук, картофель нарезаны кубиками, зеленый лук – дольками, шпинат и щавель – пюреобразные или частично нарезанные.

**Консистенция:** картофель мягкий, щавель, шпинат – протертые, пюреобразные, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** от светло-зеленого до оливкового.

**Вкус:** слабо-кислый, умеренно соленый, в сочетании с яйцами и сметаной.

**Запах:** зеленого щавеля и шпината, специй, пассерованного репчатого лука.

### 86. Борщ летний (с ботвой свеклы)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла молодая с ботвой	250	200
Картофель	267	200
Морковь	25	20
Петрушка (корень)	27	20
Лук порей	53	40
или лук репчатый	48	40
Помидоры свежие	94	80
или томатное пюре	37	37
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Коренья, кабачки и лук нарезают ломтиками, картофель – крупными кубиками или брусочками, листья и черешки ботвы нарезают на части. Черешки ботвы свеклы предварительно отваривают, морковь и лук пассеруют. За 5–10 мин до окончания варки добавляют подготовленные черешки ботвы, нарезанные дольками помидоры, соль, специи. В кипящий бульон или воду закладывают пассерованные морковь и лук, листья ботвы, картофель и варят до готовности.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части борща овощи, сохранившие форму нарезки.

**Консистенция:** овощей – мягкая; соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** зеленый, жира на поверхности – оранжевый.

**Вкус:** кисло-сладкий, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный овощам.

### ЩИ

Щи готовят из белокочанной и квашеной капусты, щавеля, шпината.

Для щей свежую капусту нарезают шашками в 2–3 см или шинкуют.

Раннюю капусту нарезают вместе с кочерыжкой дольками в 5–6 см. Коренья режут дольками, соломкой или брусочками, лук – дольками или соломкой, картофель – дольками или кубиками, морковь измельчают на овощерезке.

Морковь и лук пассеруют.

Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Такую капусту перед закладкой в щи следует бланшировать.

Квашеную капусту для щей рекомендуется предварительно тушить. Очень кислую квашеную капусту промывают в холодной воде и отжимают. Однако надо учитывать, что при промывании квашеной капусты теряется часть содержащихся в ней питательных веществ. Капусту квашеную тушат 1,5–2,5 ч.

Способ приготовления тушеной капусты такой же, как и для борщей.

Можно также готовить щи из сырой квашеной капусты.

Щи отпускают со сметаной, предварительно прокипяченной, и посыпают зеленью.

### 87. Щи из свежей капусты

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	350	280
или савойская	410	320
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	6	6
Мука пшеничная	10	10
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	800	800
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную свежую капусту, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки в щи добавляют пассерованное томатное пюре, пассерованную муку, разведенную бульоном или водой.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части щей капуста, нарезанная шашками, морковь, лук – дольками.

**Консистенция:** капуста упругая, овощи мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

- Цвет:** желтый, жира на поверхности – оранжевый; овощей – натуральный.
- Вкус:** капусты в сочетании с входящими в состав овощами, специями, умеренно соленый.
- Запах:** пассерованных овощей, капусты.

### 88. Щи из свежей капусты с картофелем

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	250	200
Картофель	160	120
Морковь	50	40
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	800	800
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Капусту нарезают шашками, картофель – дольками.

В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки в щи добавляют пассерованное томатное пюре. При приготовлении щей из ранней капусты, ее закладывают после картофеля.

#### Требования к качеству

- Внешний вид:** в жидкой части щей – капуста, нарезанная шашками, морковь, лук, картофель – дольками.
- Консистенция:** капуста упругая, овощи мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
- Цвет:** желтый, жира на поверхности – оранжевый; овощей – натуральный.
- Вкус:** капусты в сочетании с входящими в состав овощами, умеренно соленый.
- Запах:** пассерованных овощей, капусты.

### 89. Щи зеленые

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Щавель	395	300

или шпинат	270	200
Картофель	133	100
Лук репчатый	48	40
Мука пшеничная	20	20
Масло растительное	24	24
Яйца	1/2 шт.	20
Бульон или вода	750	750
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Щавель припускают в собственном соку, шпинат припускают в небольшом количестве воды, затем все протирают, в кипящий бульон или воду кладут картофель и варят, затем добавляют пассерованный лук, пюре из шпината и щавеля и варят 15 мин. За 5–10 мин до окончания варки щи заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, добавляют соль.

Половину шпината и щавеля можно не протирать, а положить нарезанными. Сваренное вкрутую яйцо кладут при отпуске.

#### Требования к качеству

- Внешний вид:** в жидкой части щей коренья, лук, картофель нарезаны кубиками, зеленый лук – дольками, шпинат и щавель – пюреобразные или частично нарезанные.
- Консистенция:** картофель мягкий, щавель, шпинат – протертые, пюреобразные, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
- Цвет:** от светло-зеленого до оливкового.
- Вкус:** слабо-кислый, умеренно соленый, в сочетании с яйцами.
- Запах:** зеленого щавеля и шпината, пассерованного репчатого лука.

### 90. Щи из щавеля

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Щавель	329	250
Петрушка (корень)	13	10
Лук репчатый	24	20
Лук порей	26	20
Масло растительное	24	24
Молоко или сливки	150	150



Яйца	2 1/2 шт.	100
Бульон или вода	750	750
<i>Выход</i>	—	1000

#### Технология приготовления

Щавель припускают в собственном соку, шпинат припускают в небольшом количестве воды, затем все протирают. В кипящий бульон или воду кладут картофель и варят, затем добавляют пассерованный лук, пюре из шпината и щавеля и варят 15 мин. За 5–10 мин до окончания варки щи заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, добавляют соль. Половину шпината и щавеля можно не протирать, а положить нарезанными.

Щи перед отпуском заправляют льезоном (смесью из молока или/и 1/2 шт. яйца на 100 г супа). Для его приготовления сырые яичные желтки размешивают, постепенно добавляют кипяченое и охлажденное до температуры 60–70°С молоко или сливки. Смесь проваривают при слабом нагреве на водяной бане до загустения, не доводя до кипения, затем процеживают.

Сваренное вкрутую яйцо кладут при отпуске.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части щей коренья, лук, нарезаны кубиками, зеленый лук – дольками, шпинат и щавель – пюреобразные или частично нарезанные.

*Консистенция:* овощи мягкие, щавель, шпинат – протертые, пюреобразные, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* от светло-зеленого до оливкового.

*Вкус:* слабо-кислый, умеренно соленый, в сочетании с яйцами и сметаной.

*Запах:* зеленого щавеля и шпината, пассерованного репчатого лука.

#### 91. Щи из квашеной капусты

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста квашеная	357	250
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Мука пшеничная	6	6
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	800	800
<i>Выход</i>	—	1000

#### Технология приготовления

Подготовленную квашенную капусту тушат с добавлением томатного пюре. Морковь и лук шинкуют, пассеруют и добавляют в капусту за 10–15 мин до окончания тушения. В кипящий бульон или воду кладут капусту тушеную с овощами, варят 25–30 мин, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, кладут соль и варят до готовности.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части щей – капуста квашеная, морковь и лук репчатый, нарезанные соломкой. Капуста и овощи не переварены.

*Консистенция:* коренья и лук мягкие, капуста – слегка хрустящая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* желтый, жира на поверхности – оранжевый; овощей – натуральный.

*Вкус:* кисло-сладкий, без лишней кислотности, умеренно соленый.

*Запах:* вареной квашеной капусты, пассерованных кореньев с томатом.

#### 92. Щи из квашеной капусты с картофелем

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста квашеная	286	200
Картофель	133	100
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	800	800
<i>Выход</i>	—	1000

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный брусочками, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют капусту тушеную с томатным пюре и варят с момента закипания 15–20 мин, добавляют пассерованные овощи и щи доводят до готовности.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части щей капуста квашеная, морковь и лук репчатый, нарезанные соломкой, картофель – брусочками. Капуста и овощи не переварены.

- Консистенция:** корни и лук мягкие, капуста – слегка хрустящая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
- Цвет:** желтый, жира на поверхности – оранжевый; овощей – натуральный.
- Вкус:** кисло-сладкий, без лишней кислотности, умеренно соленый.
- Запах:** вареной квашеной капусты, картофеля, пассерованных корней с томатом.

### 93. Щи по-уральски (с крупой)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа (овсяные хлопья «Геркулес», пшено, перловая, овсяная или рисовая)	20	20
Томатное пюре	50	50
Капуста квашеная	286	200
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	850	850
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду всыпают подготовленную крупу, доводят до кипения, кладут капусту тушеную, через 15–20 мин после закипания добавляют пассерованные овощи и варят щи до готовности.

#### Требования к качеству

- Внешний вид:** в жидкой части щей – капуста квашеная, морковь и лук репчатый, нарезанные соломкой, крупа. Капуста и овощи не переварены.
- Консистенция:** корни и лук мягкие, капуста – слегка хрустящая, крупа слегка разварившаяся, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
- Цвет:** желтый, жира на поверхности – оранжевый; овощей – натуральный.
- Вкус:** кисло-сладкий, без лишней кислотности, умеренно соленый.
- Запах:** вареной квашеной капусты, пассерованных корней с томатом.

### РАССОЛЬНИКИ

Обязательной составной частью рассольников являются огурцы соленые. Рассольники можно готовить на бульонах или воде. Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. У огурцов с грубой кожей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена, с увеличением массы брутто. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин. Картофель нарезают кубиками, брусочками или дольками. Морковь и лук пассеруют. Порядок закладки овощей, как и для других заправочных супов.

Отпускают рассольники с прокипяченной сметаной, можно отпускать с мясными продуктами.

### 94. Рассольник

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	400	300
Лук репчатый	48	40
Огурцы соленые	67	60
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	750	750
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный дольками или брусочками, доводят до кипения, добавляют пассерованный лук, а через 5–10 мин вводят припущенные огурцы, в конце варки добавляют соль.

#### Требования к качеству

- Внешний вид:** в жидкой части рассольника огурцы без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, картофель – дольками или брусочками, лук – соломкой.
- Консистенция:** овощей – мягкая, сочная; огурцов – слегка хрустящая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
- Цвет:** желтый, жира на поверхности – желтый, овощей – натуральный.
- Вкус:** острый, умеренно соленый, с умеренной кислотностью.
- Запах:** огуречного рассола, приятный – овощей.

## 95. Рассольник домашний

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста свежая	100	80
Картофель	400	300
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Огурцы соленые	67	60
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>	—	1000

## Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5–10 мин вводят пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5–10 мин до окончания варки добавляют соль.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части рассольника огурцы без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, картофель – брусочками, капуста, коренья – соломкой.

*Консистенция:* овощей, мяса – мягкая, сочная; огурцов – слегка хрустящая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* желтый, жира на поверхности – желтый, овощей – натуральный.

*Вкус:* острый, умеренно соленый, с умеренной кислотностью.

*Запах:* огуречного рассола; приятный – овощей.

## 96. Рассольник ленинградский

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	400	300
Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	20	20
Морковь	50	40
Лук репчатый	24	20
Огурцы соленые	67	60
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	750	750
<i>Выход</i>	—	1000

## Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5–10 мин вводят пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5–10 мин до окончания варки добавляют соль.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части рассольника огурцы без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, картофель – брусочками, коренья – соломкой.

*Консистенция:* овощей, мяса – мягкая, сочная; огурцов – слегка хрустящая; перловая крупа хорошо разварившаяся, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* желтый, жира на поверхности – желтый, овощей – натуральный.

*Вкус:* острый, умеренно соленый, с умеренной кислотностью.

*Запах:* огуречного рассола; приятный – овощей.

## СУПЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ, С ОВОЩАМИ, КРУПой, БОБОВЫМИ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Из картофеля и овощей готовят разнообразный ассортимент первых блюд. Эти супы готовят с крупами, макаронными изделиями и бобовыми.

Картофельные и овощные супы можно готовить вегетарианскими и на бульонах (мясо-костном, из птицы).

Картофель и овощи на картофельные супы нарезают дольками, брусочками, кубиками в зависимости от формы нарезки входящих продуктов. Вместо томатного пюре лучше использовать свежие помидоры. При отпуске супы посыпают рубленой зеленью.

## 97. Суп картофельный

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	600	450
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	10	10
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут соль.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа картофель и овощи, нарезанные кубиками.

**Консистенция:** картофель, коренья мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, картофеля, пассерованных овощей.

**Запах:** пассерованных овощей.

**98. Суп крестьянский с крупой**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста свежая	150	120
Картофель	133	100
Крупа: перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная	40	40
или пшено, хлопья овсяные «Геркулес»	20	20
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	20	20
Бульон или вода:		
для круп пшено, хлопья овсяные «Геркулес»	800	800
для остальных круп	850	850
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Крупу перловую, ячневую, овсяную, пшеничную промывают сначала в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг) и варят до полуготовности, воду сливают. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут пассерованные овощи. Крупу рисовую и пшено закладывают одновременно с овощами. Хлопья овсяные «Геркулес» закладывают за 15–20 мин до готовности супа.

Отпускают суп с прокипяченной сметаной.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа картофель и овощи, нарезанные кубиками, капуста – шашками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.

**Консистенция:** картофель, коренья мягкие, крупа хорошо разварившаяся, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, картофеля, пассерованных овощей, крупы.

**Запах:** пассерованных овощей.

**99. Суп из овощей**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	100	80
Картофель	267	200
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Горошек зеленый консервированный	46	30
или фасоль овощная (лопатка) свежая	33	30
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	750	750
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

В кипящий бульон кладут нашинкованную белокочанную капусту, нарезанные стручки фасоли, картофель, нарезанный дольками. За 10–15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, горошек зеленый, соль.

Суп можно отпустить с прокипяченной сметаной.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа капуста, коренья, стручки фасоли нарезаны соломкой, картофель – дольками.

**Консистенция:** овощи мягкие, но не переварены, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** капусты, картофеля, овощей; умеренно соленый, кисловатый.

**Запах:** пассерованных кореньев.

## 100. Суп картофельный со щавелем

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Щавель	158	120
Картофель	467	350
Лук репчатый	24	20
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	700	700
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят. За 5–8 мин до окончания варки добавляют нарезанный щавель и соль.

Отпускают суп с прокипяченной сметаной.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа коренья, лук, картофель нарезаны кубиками, зеленый лук – дольками, щавель – нарезан.

**Консистенция:** овощи мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** от светло-зеленого до оливкового.

**Вкус:** слабо-кислый, умеренно соленый.

**Запах:** зеленого щавеля, пассерованного репчатого лука.

## 101. Суп картофельный с крупой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	400	300
Крупа: перловая, овсяная, пшеничная или рисовая, пшено, хлопья овсяные «Геркулес»	40	40
или манная	20	20
Морковь	30	30
Лук репчатый	50	40
Масло растительное	48	40
Бульон или вода:	10	10
для круп пшеничной, овсяной, перловой	700	700
для остальных круп	750	750
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками.

В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут соль. Крупу рисовую кладут в бульон или воду одновременно с пассерованными овощами. Манную крупу засыпают в суп за 10–15 мин до его готовности.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа картофель и овощи, нарезанные кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.

**Консистенция:** овощи мягкие, крупа хорошо разварившаяся, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, картофеля и пассерованных овощей.

**Запах:** пассерованных овощей, вареной крупы.

## 102. Суп картофельный с бобовыми

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	267	200
Фасоль, или горох лущеный или чечевица	81	80
Лук репчатый	101	100
Морковь	48	40
Петрушка (корень)	50	40
Масло растительное	13	10
или жир животный топленый пищевой	20	20
Бульон или вода	20	20
<b>Выход</b>	700	700
	–	1000

**Технология приготовления**

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь и петрушку мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Подготовленную фасоль, или горох, или чечевицу кладут в бульон ли воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные орковь и лук и варят до готовности.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части картофель, нарезанный кубиками или дольками; горох (кроме лущеного) или фасоль – в виде целых, неразваренных зерен.

**Консистенция:** картофель и бобовые – мягкие; горох – лущеный – пюреобразный, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** светло-желтый (горчичный) – супа горохового; светло-коричневый – супа фасолевого.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный гороху или фасоли.

**Запах:** гороха, пассерованных кореньев и лука.

**103. Суп картофельный с макаронными изделиями**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	400	300
Макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия, лапша домашняя	40	40
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	10	10
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, коренья – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассеруют.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10–15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи, лапшу, соль и варят до готовности. Вермишель и фигурные изделия добавляют в суп за 10–15 мин до готовности супа.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа овощи и макаронные изделия сохранили форму.

**Консистенция:** картофель и овощи – мягкие; макаронные изделия хорошо набухшие, мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, картофеля и пассерованных овощей

**Запах:** пассерованных овощей и макаронных изделий.

**104. Суп картофельный с мясными фрикадельками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	533	400
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	10	10
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>	–	1000
Фрикадельки мясные готовые № 105 на порцию 250 г	–	35

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нарезанные кубиками пассерованные овощи и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют пассерованное томатное пюре, соль.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Суп можно готовить без томатного пюре.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа картофель и овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки (не разрезаны и не помяты). Фрикадельки одинакового размера.

**Консистенция:** картофель и овощи мягкие; фрикадельки упругие, сочные, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, картофеля и пассерованных овощей.

**Запах:** мясных экстрактивных веществ, пассерованных овощей и картофеля.

## 105. Фрикадельки мясные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	1549	1140 <i>40</i>
или баранина	1594	1140
или свинина	1338	1140
Лук репчатый	119	100 <i>3,5</i>
Вода	100	100
Яйца	2 шт.	80 <i>2,0</i>
<i>Масса полуфабриката</i>	—	1340
<i>Выход</i>	—	1000

## Технология приготовления

Мясо пропускают через мясорубку 2–3 раза, соединяют с сырым мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, солью и хорошо размешивают. Сформованные шарики массой 8–10 г припускают в бульоне до готовности.

Хранят фрикадельки на мармите в бульоне.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* изделия в форме шариков одинакового размера.

*Консистенция:* мягкая, нежная.

*Цвет:* фрикаделек – серый

*Вкус:* свойственный свежеприготовленному изделию из котлетной массы.

*Запах:* соответствующий изделию из котлетной массы.

## 106. Суп картофельный с рыбными фрикадельками

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	533	400
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	10	10
Бульон или вода	700	700
<i>Выход</i>	—	1000
Фрикадельки рыбные готовые № 107 на порцию 250 г	—	50

## Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют нарезанные кубиками пассеро-

ванные овощи и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют пассерованное томатное пюре, соль.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек добавляют в суп. Суп можно готовить без томатного пюре.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* в жидкой части супа картофель и овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки (не разрезаны и не помяты). Фрикадельки одинакового размера.

*Консистенция:* картофель и овощи мягкие; фрикадельки упругие, сочные, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

*Цвет:* супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

*Вкус:* свойственный картофельному супу на рыбном бульоне, умеренно соленый.

*Запах:* рыбных экстрактивных веществ, пассерованных овощей и картофеля.

## 107. Фрикадельки рыбные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сом (кроме океанического)	1880	940
или минтай	1880	940
или окунь морской	1343	940
или треска	1237	940
или филе сома	1022	940
или филе трески	979	940
или филе окуня морского	1000	940
Яйца	1 1/4 шт.	50
Лук репчатый	238	200
Бульон	90	90
<i>Масса полуфабриката</i>	—	1250
<i>Выход</i>	—	1000

## Технология приготовления

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку, затем добавляют мелко рубленый лук, яйца, соль, воду и тщательно перемешивают.

Сформованные шарики массой 15–18 г припускают в бульоне до готовности.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** изделия в форме шариков одинакового размера.

**Консистенция:** мягкая, нежная.

**Цвет:** фрикаделек – светло-коричневый.

**Вкус:** свойственный свежеприготовленному изделию из рыбной котлетной массы.

**Запах:** соответствующий изделию из рыбной котлетной массы.

### 108. Суп картофельный с клецками

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	267	200
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	10	10
Клецки готовые № 109	–	260
Бульон или вода	750	750
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут соль.

Клецки варят отдельно в бульоне или в подсоленной воде небольшими партиями и кладут в суп при отпуске.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части супа картофель и овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки. Клецки одинакового размера.

**Консистенция:** картофель и овощи мягкие; клецки упругие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** свойственный картофельному супу, умеренно соленый.

**Запах:** пассерованных овощей и картофеля.

### 109. Клецки

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	308	308
Масло сливочное	35	35
Яйца	2 <sup>1</sup> / <sub>5</sub> шт.	88
Вода или молоко	483	483
Соль	9	9
<i>Масса теста</i>	–	900
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

В воду или молоко кладут масло сливочное, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5–10 мин. После этого массу охлаждают до 60–70° С, добавляют в 3–4 приема сырые яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10–15 г. Для варки клецек на 1 кг берут 5 л жидкости. Варят при слабом кипении 5–7 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** клецки одинакового размера.

**Консистенция:** мягкая, нежная.

**Цвет:** кремовый.

**Вкус:** свойственный изделиям из вареного теста.

**Запах:** вареного теста.

### 110. Суп картофельный с пельменями

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	467	350
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	10	10
Бульон или вода	750	750
<i>Выход</i>	–	1000
Пельмени готовые № 392 на порцию 250 г	–	50

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки кладут соль.



Пельмени варят в подсоленной воде или бульоне и кладут в суп при отпуске.

#### Требования к качеству

- Внешний вид:** в жидкой части супа – картофель и овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки. Пельмени одинакового размера, не разварившиеся.
- Консистенция:** картофель и овощи мягкие; пельмени мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
- Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.
- Вкус:** умеренно соленый, картофеля и пассерованных овощей, пельменей
- Запах:** пассерованных овощей и картофеля.

### СУПЫ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ, КРУПОЙ И БОБОВЫМИ

Для супов этой группы используют макароны, рожки, вермишель, фигурные изделий, лапшу промышленную или домашнюю, различные крупы и бобовые.

Морковь измельчают на овощерезке, лук, белые корни для супов с макаронными изделиями нарезают кубиками или соломкой, а для супов из круп и бобовых – кубиками. Морковь и лук пассеруют.

Макаронные изделия, особенно вермишель, при длительной варке и хранении супа деформируются. Во избежание этого супы с макаронными изделиями следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30–40 мин.

Супы готовят на овощных отварах, мясо-костном бульоне или бульоне из птицы.

#### 111. Суп с макаронными изделиями

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия	80	80
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	20	20
Томатное пюре	6	6
Бульон или вода	950	950
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленные макароны, доводят до кипения, добавляют пассерованные овощи, томатное пюре и варят суп до готовности. При приготовлении супа с вермишелью и фигурными изделиями в кипящий бульон или воду кладут пассерованные овощи, томатное пюре и варят с момента закипания 5–8 мин, после чего добавляют вермишель или фигурные изделия и суп варят до готовности.

#### Требования к качеству

- Внешний вид:** в жидкой части супа овощи и макаронные изделия сохранили форму.
- Консистенция:** овощи – мягкие; макаронные изделия хорошо набухшие, мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
- Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.
- Вкус:** умеренно соленый, пассерованных овощей, макаронных изделий
- Запах:** пассерованных овощей, специй, и макаронных изделий

#### 112. Суп с макаронными изделиями и картофелем

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Макароны, вермишель, лапша, фигурные изделия	50	50
Картофель	267	200
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	10	10
Томатное пюре	10	10
Бульон или вода	850	850
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель – брусочками или кубиками, корни – брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук пассеруют.

В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10–15 мин, затем добавляют картофель и пассерованные овощи, лапшу, соль и варят до готовности. Вермишель и фигурные изделия добавляют в суп за 10–15 мин до готовности.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа овощи и макаронные изделия сохранили форму.

**Консистенция:** картофель и овощи – мягкие; макаронные изделия хорошо набухшие, мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, пассерованных овощей, макаронных изделий.

**Запах:** пассерованных овощей и макаронных изделий.

**113. Суп-лапша домашняя**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Лапша домашняя № 114	–	80
Масса вареной лапши	–	200
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	950	950
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду кладут пассерованный лук и варят с момента закипания 5–8 мин, после чего добавляют подготовленную домашнюю лапшу и варят до готовности.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа лук и лапша сохранили форму.

**Консистенция:** лука – мягкая; лапша хорошо набухшая, мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, пассерованных овощей, лапши.

**Запах:** пассерованных овощей и лапши.

**114. Лапша домашняя**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	875	875
Мука на подпыл	60	60
Яйца	6 1/4 шт.	250

Вода	175	175
Соль	25	25
<b>Выход подсушенной лапши</b>	–	1000

**Технология приготовления**

В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку не ниже 1 сорта и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20–30 мин для того, чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1–1,5 мм и подсушивают. Пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают их на полоски шириной 35–45 мм, которые, в свою очередь, режут поперек полосками шириной 3–4 мм или соломкой.

Лапшу раскатывают на посыпанные мукой столы слоем не более 10 мм и подсушивают 2–3 ч при температуре 40–45° С.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** полоски шириной 3–4 мм или соломка.

**Консистенция:** упругая, подсушенная.

**Цвет:** кремовый.

**Вкус:** сырого теста, умеренно соленый.

**Запах:** муки.

**115. Суп с крупой**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа: рисовая, перловая, манная	80	80
или овсяная, ячневая, пшеничная, пшено	100	100
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло растительное	20	20
Бульон или вода:		
для крупы манной	950	950
для остальных круп	1000	1000
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, за 10–15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи, варят 5–10 мин, затем добавляют манную крупу и варят до готовности.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа овощи, нарезанные кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.

**Консистенция:** коренья мягкие, крупа мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, пассерованных овощей, крупы.

**Запах:** пассерованных овощей, вареной крупы.

### 116. Суп с крупой и томатом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа: рисовая, перловая или пшено, овсяная, пшеничная	80 100	80 100
Лук репчатый	48	40
Томатное пюре	30	30
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	1000	1000
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, за 10–15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи, варят до готовности. Томатное пюре добавляют в конце пассерования овощей.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части супа овощи, нарезанные кубиками, крупа хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.

**Консистенция:** коренья мягкие, крупа мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – оранжевый, прозрачный; овощей, крупы – натуральный.

**Вкус:** умеренно соленый, пассерованных овощей, крупы

**Запах:** пассерованных овощей, томата, вареной крупы.

### 117. Суп с крупой и мясными фрикадельками

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа: манная или крупа рисовая, перловая или овсяная, пшеничная	60 60 60	60 60 60
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40

Масло растительное	10	10
Бульон или вода:		
для крупы манной, овсяной	950	950
для остальных круп	1000	1000
<i>Выход</i>	–	1000
Фрикадельки мясные готовые № 105 на порцию 250 г	–	35

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, за 10–15 мин до ее готовности добавляют пассерованные овощи, варят 5–10 мин, затем добавляют манную крупу и варят до готовности.

Фрикадельки припускают отдельно и кладут в суп при отпуске.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части супа овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки (не разрезаны и не помяты). Фрикадельки одинакового размера.

**Консистенция:** овощи и крупа мягкие; фрикадельки упругие, сочные, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – прозрачный, золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** супа – умеренно соленый, пассерованных овощей, фрикаделек – мясной, умеренно соленый.

**Запах:** мясных экстрактивных веществ, пассерованных овощей и крупы.

### 118. Суп с пельменями или клецками

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	50	40
Лук репчатый	48	40
Масло сливочное	10	10
Бульон или вода	850	850
Клецки готовые № 109	–	240
<i>Выход</i>	–	1000
или пельмени готовые № 392 на порцию 250 г	–	50

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут петрушку, пассерованные морковь, лук и варят до готовности, за 5–10 мин до окончания варки добавляют соль.

Клецки или пельмени варят в небольшом количестве бульона и кладут в суп при отпуске.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части супа овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки. Пельмени или клецки одинакового размера, не разварившиеся.

**Консистенция:** овощи мягкие; пельмени или клецки мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** супа – прозрачный, золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

**Вкус:** супа – умеренно соленый, пассерованных овощей, пельменей – мясной, умеренно соленый.

**Запах:** пассерованных овощей, пельменей или клецек.

### 119. Суп с бобовыми

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фасоль, или горох лущеный	141	140
или чечевица	162	160
Морковь	50	40
Лук репчатый	71	60
Масло растительное	20	20
Бульон или вода	800	800
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут подготовленные бобовые. За 15–20 мин до окончания варки кладут овощи. Суп с фасолью можно готовить с томатным пюре (10–20 г на 1000 г) и заправлять чесноком (3 г нетто на 1000 г супа), растертым с солью.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части супа горох (кроме лущеного), или фасоль, или чечевица – в виде целых, неразваренных зерен.

**Консистенция:** бобовые – мягкие; горох лущеный – пюреобразный, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** светло-желтый (горчичный) – супа горохового; светло-коричневый – супа фасолевого, темно-оливковый – супа из чечевицы.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный, гороху или фасоли, или чечевице.

**Запах:** бобовых, пассерованных корней и лука.

### СУПЫ МОЛОЧНЫЕ

Супы молочные готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды. Кроме натурального молока, для супов можно использовать молоко стуженное стерилизованное без сахара, молоко коровье цельное сухое.

Супы готовят с макаронными изделиями, крупами и овощами.

Молочные супы варят: с макаронными изделиями или овощами (в зависимости от вида) – 10–40 мин; с дроблеными крупами – 10–15 мин, с недроблеными крупами (рисовая, гречневая, перловая, пшено и др.) – 20–30 мин. Молочные супы с макаронными изделиями при длительной варке и хранении быстро густеют, поэтому их следует готовить в течение 30–40 мин.

Готовый суп заправляют маслом сливочным.

### 120. Суп молочный с макаронными изделиями

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	500	500
Вода	420	420
Макаронны, лапша, лапша домашняя № 114, вермишель, фигурные изделия	80	80
Масло сливочное	8	8
Сахар	6	6
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макаронны – 15–20 мин, лапшу – 10–12 мин, вермишель – 5–7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар.

При отпуске заправляют маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** в жидкой части супа макаронные изделия сохранили форму.

**Консистенция:** макаронные изделия хорошо набухшие, мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** молочно-белый, сливочного масла – желтый.  
**Вкус:** сладковатый умеренно соленый, с привкусом сливочного масла.

**Запах:** кипяченого молока, выражен аромат свежего масла.

## 121. Суп молочный с крупой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	500	500
Вода	550	550
Крупа рисовая	60	60
или манная, кукурузная, хлопья «Геркулес»	60	60
или ячневая, гречневая, перловая, пшено	80	80
Масло сливочное	8	8
Сахар	10	10
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Рисовую, кукурузную, гречневую, ячневую, перловую крупы, пшено, хлопья «Геркулес» варят в подсоленной воде до полуготовности 10–15 мин. Затем добавляют горячее молоко, кладут соль, сахар и варят до готовности.

Кукурузную, перловую крупы можно варить в воде до готовности (соотношение воды и крупы 6:1), затем сливают воду и закладывают крупу в смесь молока и воды, доводят до кипения, кладут соль, сахар.

Манную крупу предварительно просеивают, всыпают тонкой струйкой в кипящую смесь молока и воды, кладут соль, сахар и варят 5–7 мин до готовности. При отпуске суп заправляют маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа крупа разваренная; на поверхности масло сливочное.

**Консистенция:** в меру вязкая, крупа мягкая, набухшая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** жидкой части – белый с кремовым оттенком, на поверхности – слой желтого сливочного масла,

**Вкус:** сладковатый, слабосоленый, с привкусом сливочного масла.

**Запах:** кипяченого молока; выражен аромат свежего масла.

## 122. Суп молочный с тыквой и крупой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	500	500
Вода	300	300
Тыква	343	240
Крупа манная	20	20
или пшено	30	30

Масло сливочное	10	10
Сахар	6	6
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Тыкву, нарезанную кубиками, кладут в кипящее молоко или смесь молока и воды и варят до полуготовности, затем добавляют манную крупу или отдельно сваренное до полуготовности пшено, кладут соль, сахар и варят до готовности. При отпуске заправляют маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа крупа разваренная, тыква нарезана кубиками; на поверхности масло сливочное.

**Консистенция:** в меру вязкая, крупа набухшая, тыква мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** жидкой части – желтый.

**Вкус:** сладковатый, слабосоленый, с привкусом сливочного масла, тыквы.

**Запах:** кипяченого молока; выражен аромат свежего масла и тыквы.

## 123. Суп молочный с овощами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	500	500
Вода	250	250
Капуста цветная	115	60
или белокочанная	75	60
Картофель	333	250
Морковь	50	40
Масло сливочное	10	10 <sup>1</sup>
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup>50% масла используется для пассерования овощей.

**Технология приготовления**

Морковь нарезают ломтиками или дольками, картофель – кубиками или дольками, белокочанную капусту – шашками, цветную разбирают на мелкие соцветия.

В кипящую воду кладут пассерованную морковь; картофель, затем капусту, варят при слабом кипении до готовности.

За 5–10 мин до окончания варки вливают горячее молоко, добавляют соль и доводят до кипения. При отпуске заправляют маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа капуста, коренья, нарезаны ломтиками или дольками, картофель – кубиками или дольками, белокочанная капуста – шашками; на поверхности масло сливочное.

**Консистенция:** овощи мягкие, но не переварены, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** молочно-кремовый, жира на поверхности – оранжевый, овощей – натуральный, свойственный им в вареном виде.

**Вкус:** слабосоленый, с привкусом сливочного масла.

**Запах:** кипяченого молока, овощей; выражен аромат свежего масла.

**124. Суп молочный с клецками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	500	500
Вода	300	300
Клецки готовые № 109	–	240
Масло сливочное	10	10
Сахар	10	10
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Готовые клецки кладут при отпуске в порционную посуду, с горячим кипяченым молоком или смесью молока и воды с солью и сахаром, заправляют маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** в жидкой части супа клецки сохранили форму; на поверхности масло сливочное.

**Консистенция:** клецки мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

**Цвет:** молочно-белый, сливочного масла – желтый.

**Вкус:** сладковатый, умеренно соленый, с привкусом сливочного масла.

**Запах:** кипяченого молока, выражен аромат свежего масла.

**III. БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ**

Для приготовления блюд овощи подвергают различным приемам тепловой обработки – варке, припусканию, жарке, тушению и запеканию.

При тепловой обработке в овощах происходят различные физико-химические изменения, в результате которых они приобретают новые свойства, характерные для кулинарно обработанных продуктов.

Пищевая ценность овощных блюд обусловлена высоким содержанием в них витаминов, углеводов и минеральных солей, легко усвояемых и необходимых организму человека.

Содержащиеся в овощах минеральные соли, углеводы и витамин С легко растворяются в воде, поэтому очищенные овощи не рекомендуется оставлять на длительный срок в холодной воде; особенно это относится к очищенному картофелю, активность витамина С в котором при хранении в воде снижается на 40%. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении.

Тщательное соблюдение технологических правил кулинарной обработки овощей способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других питательных веществ в приготовляемых овощных блюдах.

Готовые овощные блюда рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (2–3 г нетто на порцию) или зеленым луком (0–10 г нетто на порцию). Ко всем блюдам из картофеля рекомендуется отпускать свежие и соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту в количестве 30–50 г (нетто) на порцию, при этом выход блюда соответственно увеличивается.

**ОТВАРНЫЕ КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ**

Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожце. Картофель и морковь лучше варить на пару, при этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Особое значение приобретает варка на пару для сильно разваривающегося рассыпчатого картофеля, так как при варке в воде он становится водянистым и менее вкусным.

При варке картофель и овощи кладут в кипящую подсоленную воду (0,6–0,7 л воды на 1 кг овощей). Уровень воды должен быть на 1–1,5 см выше уровня овощей. Соль используют из расчета 10 г на 1 л воды.

Цветную капусту варят целыми кочанами и хранят в той же воде, в которой она варилась. Початки кукурузы моют вместе с листьями и варят, не снимая их.

Отвары из овощей можно не использовать.

## 125. Картофель отварной

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	138	103
или картофель молодой	134	107
Масса вареного картофеля	—	100
Масло сливочное или растительное	5	5
или соус № 330	30	30
Выход: с маслом	—	105
с соусом	—	130

**Технология приготовления**

Очищенный картофель варят, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5–7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле.

Варить картофель следует небольшими партиями по мере спроса. При отпуске картофель поливают маслом или соусом сметанным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** клубни картофеля одного размера, хорошо проварены, поверхность клубней хорошо очищена (без остатков глазков и темных пятен), политы маслом или соусом.

**Консистенция:** рыхлая или умеренно плотная.

**Цвет:** от белого до светло-кремового.

**Вкус:** свежесваренного картофеля, умеренно соленый.

**Запах:** свежесваренного картофеля.

## 126. Картофель отварной с луком

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	138	103
или картофель молодой	134	107
Масса вареного картофеля	—	100
Лук репчатый	36	30
Масло растительное	5	5
Масса пассерованного лука	—	15
Выход	—	115

**Технология приготовления**

Картофель варят (см. рец. № 125). Лук мелко нарезают и пассеруют. При отпуске на картофель кладут пассерованный лук и посыпают зеленью.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** клубни картофеля одного размера, хорошо проварены, поверхность клубней хорошо очищена (без остатков глазков и темных пятен), полита жиром. Лук мелко нарезан.

**Консистенция:** картофеля – рыхлая или умеренно плотная, лука – мягкая.

**Цвет:** картофеля – от белого до светло-кремового, лука – золотистый.

**Вкус:** свежесваренного картофеля с луком, умеренно соленый.

**Запах:** свежесваренного картофеля и лука.

## 127. Картофель в молоке

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	94	70
Молоко	30	29
Масло сливочное	4	4
Выход	—	100

**Технология приготовления**

Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками, погружают небольшими партиями в посуду с кипящей водой, доводят до кипения и варят 10 мин. Затем воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, солят и варят до готовности. После этого кладут часть (50% нормы) масла и доводят до кипения. Отпускают со сливочным маслом, можно посыпать зеленью.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма нарезки картофеля сохранена.

**Консистенция:** мягкая.

**Цвет:** белый с желтыми блестками масла на поверхности.

**Вкус:** умеренно соленый, с привкусом молочных продуктов.

**Запах:** молока, сливочного масла.

## 128. Картофельное пюре

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	117	88 127
Молоко	16	15 18
Масло сливочное	3	3 5

Масса пюре	—	100	150
Масло сливочное	5	5	
или лук репчатый	24	20	
Масло растительное	5	5	
Масса пассерованного лука	—	10	
или яйца	1/8 шт.	5	
Масло сливочное	5	5	
Выход: с маслом	—	105	
с луком	—	110	
с яйцом и маслом	—	110	

#### Технология приготовления

Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80° С, иначе картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

Пюре порционируют, на поверхность наносят узор, поливают растопленным сливочным маслом или сверху кладут пассерованный лук или сваренные вкрутую рубленые яйца, смешанные предварительно с растопленным сливочным маслом, и посыпают зеленью.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** протертая картофельная масса, аккуратно уложенная, подравненная и с нанесенным узором, полита маслом или с пассерованным луком, или с яйцом.

**Консистенция:** густая, пышная, однородная.

**Цвет:** от светло-кремового до кремового или белый.

**Вкус:** картофельного пюре, умеренно соленый, нежный, с выраженным привкусом кипяченого молока и сливочного масла или пассерованного лука, или вареных яиц.

**Запах:** свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипяченого молока и сливочного масла, или пассерованного лука, или вареного яйца.

#### 129. Капуста отварная с маслом или соусом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	136	109
или белокочанная ранняя	139	111

или цветная	214	111
или брюссельская обрезная	186	118
или брюссельская на стебле	470	118
Масса отварной капусты	—	100
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 326; 330	—	25
Выход: с маслом	—	105
с соусом	—	125

#### Технология приготовления

Подготовленную капусту погружают на 20–30 мин в холодную подсоленную воду, после чего вновь промывают.

Затем закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар сливают, капусту откидывают на дуршлаг.

Готовую капусту хранят до отпуска в горячем отваре, но не более 1 часа, т. к. при длительном хранении изменяется цвет и ухудшаются все ее вкусовые качества. При подаче поливают маслом или соусом: молочным или сметанным.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** белокочанная капуста нарезана шашками, соцветия цветной капусты сохранили форму.

**Консистенция:** мягкая, плотная.

**Цвет:** белый с кремовым оттенком.

**Вкус:** умеренно соленый, с привкусом сливочного масла или соуса.

**Запах:** отварной капусты, сливочного масла или соуса.

#### 130. Тыква отварная

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тыква	172	121
Масса вареной тыквы	—	100
Масло сливочное	5	5
Выход	—	105

#### Технология приготовления

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают ломтиками и варят в подсоленной воде. При отпуске поливают маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** тыква нарезана ломтиками одного размера, хорошо проварена, полита маслом.



**Консистенция:** мягкая или умеренно плотная.  
**Цвет:** от желтого до оранжевого.  
**Вкус:** умеренно соленый, тыквы.  
**Запах:** отварной тыквы, сливочного масла.

### 131. Горох овощной отварной

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Горошек зеленый быстрозамороженный	109	109
или сушеный	42	42
или консервированный	154	100
или горох овощной (лопатка) свежий	126	114
Масса отварного горошка	–	100
Масло сливочное	5	5
или соус № 326	–	25
<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с соусом</i>	–	125

#### Технология приготовления

Быстрозамороженный горошек кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят 3–5 мин. Горох овощной (лопатка) свежий очищают от боковых жилок и варят так же, как и горошек быстрозамороженный. Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном отваре. Сушеный горошек замачивают в холодной воде на 3–5 ч, промывают, сливают воду, снова заливают холодной водой и варят 1–1,5 ч. Сваренный горошек откидывают (отвар используют для приготовления супов и соусов).

Подают отварной горошек с кусочком сливочного масла или молочным соусом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** горошек сохранил форму.  
**Консистенция:** мягкая.  
**Цвет:** зеленый с желтыми колечками.  
**Вкус:** умеренно соленый, с привкусом сливочного масла.  
**Запах:** отварного горошка, сливочного масла.

### 132. Фасоль овощная отварная

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фасоль овощная (лопатка) свежая	126	113
или фасоль стручковая консервированная	167	100

Масса фасоли отварной	–	100
Масло сливочное	5	5
или соус № 326	25	25
<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с соусом</i>	–	125

#### Технология приготовления

Стручки фасоли очищают от боковых жилок, кладут в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения, варят 8–10 мин и откидывают. Консервированную фасоль прогревают в собственном отваре.

Отварную фасоль подают с кусочком сливочного масла или соусом молочным.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** стручки фасоли сохранили форму, политы маслом.  
**Консистенция:** мягкая.  
**Цвет:** зеленый.  
**Вкус:** умеренно соленый, с привкусом сливочного масла.  
**Запах:** отварной фасоли, сливочного масла.

### 133. Кукуруза отварная

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кукуруза свежая в початках	250	225
или в початках молочной спелости	798	455
или консервированная	250	150
Масса вареного початка	–	225
Масса вареных зерен	–	150
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 326, 330	–	30
<i>Выход: початка с маслом</i>	–	230
<i>зерен с маслом</i>	–	155
<i>зерен с соусом</i>	–	180

#### Технология приготовления

С початка кукурузы срезают стебель так, чтобы не опали листья, и тщательно промывают. Варят початки в подсоленной воде до готовности и оставляют в отваре до подачи. При отпуске початков целиком с них удаляют листья, отдельно подают масло сливочное. С вареных початков можно снять зерна. Перед отпуском их заправляют соусом, доводят до кипения. Зерна можно довести до кипения в отваре, а затем откинуть и заправить сливочным маслом. Кукурузу консервированную

прогревают вместе с отваром, после чего его сливают, а зерна заправляют сливочным маслом или соусом молочным, или сметанным.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кукуруза в початках или в зернах, зерна политы маслом или соусом.

**Консистенция:** мягкая.

**Цвет:** желтый.

**Вкус:** умеренно соленый.

**Запах:** отварной кукурузы.

### 134. Пюре из моркови или свеклы

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	95	631
или свекла	80	631
Масло сливочное	3	3
Соус №№ 326; 330	–	40
Масса готового пюре	–	100
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	–	105

<sup>1</sup> Масса готовых продуктов.

#### Технология приготовления

Очищенную морковь нарезают дольками, припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного (1/2 нормы) и соли. Свеклу варят, очищают от кожицы. Морковь или свеклу протирают, добавляют масло сливочное, соус молочный средней густоты или сметанный и прогревают.

Отпускают пюре со сливочным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** хорошо протертые овощи, без комков, сверху – сливочное масло.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** нежно-оранжевый из моркови или малиново-красный из свеклы.

**Вкус:** умеренно соленый, отварной моркови или свеклы с привкусом сметанного или молочного соуса, сливочного масла.

**Запах:** отварной моркови или свеклы, сливочного масла.

### 135. Пюре из тыквы

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тыква	96	60
Вода	4	4
Масло сливочное	3	3
Масса припущенной тыквы	–	50
Соус № 326	–	50
Масса пюре	–	100
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	–	105

#### Технология приготовления

Очищенную от кожицы и семян и нарезанную кусками произвольной формы тыкву припускают с небольшим количеством подсолненной воды, затем протирают, соединяют с маслом, молочным соусом и прогревают.

Отпускают со сливочным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** хорошо протертая масса без комков, сверху – сливочное масло.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** нежно-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, отварной тыквы с привкусом молочного соуса, сливочного масла.

**Запах:** отварной тыквы, сливочного масла.

### КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ И ТУШЕННЫЕ

Припускают и тушат отдельные виды овощей или их смеси. Для припускания и тушения очищенные овощи нарезают дольками, соломкой или кубиками.

Кабачки, тыкву, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают или тушат без добавления жидкости, т.е. в собственном соку, при слабом кипении в закрытой посуде.

Овощи, которые не обладают этими свойствами (свеклу, капусту, морковь), припускают с добавлением жидкости и жира (на 1 кг овощей берут в среднем 0,2–0,3 л воды и 20–30 г масла сливочного). Картофель, морковь и лук перед тушением слегка обжаривают, добавляют томатное пюре, лавровый лист (0,01 г на порцию) и тушат до готовности.

Для приготовления тушеных блюд, таких как овощное рагу, картофель тушеный, морковь тушеная, и других блюд предварительно обжа-

ренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса. При этом рекомендуется добавлять воду (10–15% от массы овощей) с учетом тепловых потерь при тушении.

При отпуске овощи можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа (2–3 г на порцию)

### 136. Овощи припущенные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	136	109
или репа	145	109
или брюква	139	109
или тыква	172	121
или капуста белокочанная	139	111
Масло сливочное	3	3
Масса готовых овощей	–	100
Масло сливочное	5	5
или соус № 326	–	25
Выход: с маслом	–	105
с соусом	–	125

#### Технология приготовления

Капусту нарезают крупными шашками, остальные овощи – дольками или кубиками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см и припускают в небольшом количестве мясного бульона или воды с добавлением масла.

При приготовлении овощей с соусом припущенные овощи заправляют соусом молочным и прогревают. При использовании моркови в соус добавляют сахар в количестве 3 г на порцию.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** припущенные овощи сохранили форму нарезки.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** овощей.

**Вкус:** умеренно соленый, припущенных овощей.

**Запах:** припущенных овощей, сливочного масла.

### 137. Каша из тыквы

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тыква	140	98
Масло сливочное	3	3

Крупа манная	12,5	12,5
Сахар	5	5
Масса готовой каши	–	100
Масло сливочное	5	5
Выход	–	105

#### Технология приготовления

Очищенную тыкву нарезают кубиками, припускают с добавлением небольшого количества жидкости (30 мл) и масла сливочного, затем тонкой струйкой всыпают манную крупу, добавляют сахар, соль и варят до готовности.

При отпуске кладут кусочек масла сливочного.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кусочки тыквы разварены.

**Консистенция:** однородная.

**Цвет:** оранжевый с капельками сливочного масла.

**Вкус:** умеренно сладкий, с привкусом сливочного масла и тыквы.

**Запах:** тыквы и сливочного масла.

### 138. Овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	32	25
Репа	22	17
Тыква	26	18
или кабачки	29	19
Горошек зеленый консервированный	16	10
Масло сливочное	5	5
Масса припущенных овощей	–	65
Сахар	1	1
Соус № 326, 330	–	35
Выход	–	100

#### Технология приготовления

Овощи нарезают кубиками или дольками. Припущенные с маслом по отдельности овощи, прогретый консервированный зеленый горошек, соединяют с соусом молочным или сметанным, добавляют сахар, соль и проваривают 1–2 мин.

При отсутствии того или другого вида овощей, указанных в рецептуре, можно приготовить блюдо из других овощей, соответственно изменив их закладку.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** овощи сохранили первоначальную форму нарезки, равномерно перемешанные, соотношение компонентов соблюдено.

**Консистенция:** в меру жидкая.

**Цвет:** серо-белый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный для используемых овощей, соуса.

**Запах:** припущенных овощей и соуса.

**139. Капуста тушеная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста свежая	142	114
или квашеная	143	100
Раствор лимонной кислоты	3	3
Масло растительное	4	4
Томатное пюре	6	6
Морковь	3	2,5
Лук репчатый	5	4
Лавровый лист	0,008	0,008
Мука пшеничная	1	1
Сахар	3	3
<b>Выход</b>	—	100

**Технология приготовления**

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20–30% к массе сырой капусты), раствор лимонной кислоты, масло, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3–5 мин. При приготовлении блюда из квашеной капусты лимонную кислоту исключают, добавляя небольшое количество бульона или воды, и количество сахара увеличивают до 10 г на порцию.

При отпуске можно посыпать мелко нарубленной зеленью.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** смесь тушеной капусты с овощами. Капуста, лук и морковь в виде соломки.

**Консистенция:** сочная, слабо хрустящая.

**Цвет:** светло-коричневый.

**Вкус:** умеренно соленый, кисло-сладкий.

**Запах:** тушеной капусты с ароматом томата, овощей и пряностей.

**140. Свекла, тушеная в соусе**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	134	1051
Лук репчатый	30	25
Масло растительное	5	5
Масса пассерованного лука	—	12,5
Соус №№ 326, 330	—	25
<b>Выход</b>	—	125

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

**Технология приготовления**

Вареную свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками и прогревают с маслом, добавляют пассерованный лук, соус молочный или сметанный и тушат при слабом кипении 10 мин.

При отпуске тушеную свеклу можно посыпать зеленью.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** свекла нарезана соломкой или кубиками, овощи сохранили первоначальную форму нарезки, соотношение компонентов соблюдено.

**Консистенция:** мягкая, плотная, однородная.

**Цвет:** светло-красный.

**Вкус:** умеренно соленый, тушеных овощей и соуса.

**Запах:** тушеных овощей и соуса.

**141. Свекла, тушеная с яблоками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	89	701
Яблоки	28	202
Масло сливочное	4	4
Сахар	2	2
Соус № 330	—	10
Масса тушеной свеклы	—	100

Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	105

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

<sup>2</sup> Масса яблок без кожицы с удаленными семенными гнездами.

#### Технология приготовления

Вареную очищенную свеклу и очищенные от кожицы с удаленными семенными гнездами яблоки нарезают ломтиками, перемешивают, заправляют маслом, сахаром, сметанным соусом и тушат 10–15 мин.

При отпуске поливают маслом, можно и посыпать зеленью.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** овощи, нарезанные ломтиками, сохранили первоначальную форму нарезки, набор компонентов и их соотношение соблюдено.

**Консистенция:** в меру густая и плотная.

**Цвет:** темно-красный.

**Вкус:** умеренно соленый, тушеных компонентов и соуса.

**Запах:** тушеных компонентов и соуса.

### 142. Картофель и овощи, тушенные в соусе

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	154	115
Морковь	7	5
Лук репчатый	6	5
Масло растительное	7	7
Лавровый лист	0,01	0,01
Соус № 330	–	25
<i>Выход</i>	–	125

#### Технология приготовления

Картофель и овощи слегка обжаривают, лук пассеруют, соединяют, добавляют соус сметанный, соль, лавровый лист и тушат до готовности.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** овощи сохранили первоначальную форму нарезки, набор компонентов и их соотношение соблюдено.

**Консистенция:** мягкая, в меру плотная.

**Цвет:** светло-коричневый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный для используемых компонентов и соуса.

**Запах:** аромат овощей, специй, соуса, не допускается запах подгорелых овощей.

### 143. Рагу из овощей<sup>1</sup>

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	43	32
Морковь	20/16 <sup>2</sup>	11
Лук репчатый	10/8 <sup>2</sup>	4
Репа	21/16 <sup>2</sup>	12
или брюква	20/16 <sup>2</sup>	12
Капуста свежая белокочанная	25/20 <sup>2</sup>	18
Масло растительное	4	4
Соус № 330	–	30
Лавровый лист	0,01	0,01
<i>Масса рагу</i>	–	100
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	105

<sup>1</sup> При отсутствии того или иного вида овощей, указанного в рецептуре, можно приготовить блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку.

<sup>2</sup> В графе брутто в числителе масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов.

#### Технология приготовления

Нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом сметанным и тушат 10–15 мин. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить 15–20 мин. За 5–10 мин до готовности кладут лавровый лист.

При отпуске рагу поливают растопленным сливочным маслом, посыпают зеленью.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** овощи и картофель нарезаны кубиками или дольками, овощи сохранили первоначальную форму нарезки.

**Консистенция:** картофеля, овощей – мягкая, плотная.

**Цвет:** светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, слегка острый.

**Запах:** овощей, не допускается запах подгорелых овощей.

## 144. Рагу из овощей с кашей

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	43	32
Капуста белокочанная	25/20 <sup>1</sup>	18
Морковь	20/16 <sup>1</sup>	11
Лук репчатый	10/8 <sup>1</sup>	4
Крупа рисовая	6	16 <sup>2</sup>
или пшено	7	16 <sup>2</sup>
или крупа перловая	5	16 <sup>2</sup>
Масло растительное	4	4
Соус № 331	–	30
Масса рагу	–	100
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	–	105

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов.

<sup>2</sup> Масса готовой каши.

**Технология приготовления**

Очищенные картофель, морковь нарезают кубиками или дольками и обжаривают отдельно, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками и припускают. Из крупы варят рассыпчатую кашу. Подготовленные овощи соединяют с соусом сметанным с томатом и тушат до готовности.

При отпуске поливают маслом, можно посыпать зеленью.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** овощи и картофель нарезаны кубиками или дольками, овощи сохранили первоначальную форму нарезки.

**Консистенция:** картофеля, овощей, крупы – мягкая, плотная.

**Цвет:** светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый.

**Запах:** овощей, не допускается запах подгорелых овощей.

## 145. Картофель, тушеный с луком

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	99	74
Масло растительное	4	4
Лук репчатый	24	20
Масло растительное	2	2
Масса лука пассерованного	–	10

Соус № 331	–	25
Лавровый лист	0,01	0,01
Масса готового блюда	–	100
<b>Выход</b>	–	100

**Технология приготовления**

Сырой очищенный картофель нарезают кубиками или дольками и обжаривают. В картофель добавляют пассерованный лук, нарезанный полукольцами или дольками, заливают соусом сметанным с томатом и тушат до готовности.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофель нарезан кубиками или дольками, лук – полукольцами или дольками, овощи сохранили первоначальную форму нарезки.

**Консистенция:** картофеля, овощей – мягкая, плотная.

**Цвет:** светло-оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, тушеного картофеля с пассерованным луком и соуса сметанного.

**Запах:** тушеного картофеля, пассерованного лука.

**КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ЖАРЕННЫЕ**

Картофель и овощи, как правило, жарят сырыми, в некоторых случаях предварительно отваренными.

При жарке в небольшом количестве жира картофель, овощи и изделия из них (котлеты, зразы и др.) кладут на противень или сковороду с растительным маслом, предварительно нагретым до 150–160° С, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу.

Жареные картофель и овощи можно отпускать с маслом, соусами, со свежими, солеными помидорами, огурцами. При отпуске можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (2–3 г нетто на порцию).

## 146. Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	248	120 <sup>1</sup>
Масло растительное	10	10
Масса жареного картофеля	–	100
<b>Выход</b>	–	100

<sup>1</sup> Масса вареного очищенного картофеля.

**Технология приготовления**

Картофель, сваренный в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают тонкими ломтиками, солят, кладут на сковородку с разогретым растительным маслом и жарят периодически встряхивая. Картофель можно подавать с зеленым луком по 5–7 г на порцию.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофель, нарезанный ломтиками, равномерно обжарен.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** корочки – от светло-золотистого до золотистого.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный жареному картофелю с маслом.

**Запах:** жареного картофеля без постороннего запаха.

**147. Картофель, жаренный брусочками, или дольками, или кубиками, или ломтиками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	193	145
Масло растительное	10	10
Масса жареного картофеля	–	100
Выход	–	100

**Технология приготовления**

Нарезанный сырой картофель промывают в холодной воде, обсушивают, затем посыпают солью, кладут слоем не более 5 см на сковороду или противень с разогретым маслом и жарят 15–20 мин, периодически помешивая, до образования поджаристой корочки.

Если картофель полностью не прожарился, его следует поставить на несколько минут в жарочный шкаф. При жарке в электросковороде перед окончанием жарки закрывают крышку и доводят картофель до готовности.

При отпуске картофель можно посыпать зеленью.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** брусочки, или кубики, или дольки, или ломтики сохранили форму, равномерно обжарены.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** корочки – от светло-золотистого до золотистого.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный жареному картофелю с маслом.

**Запах:** жареного картофеля без постороннего запаха.

**148. Котлеты картофельные**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	147	110
Яйца	1/14 шт.	3
Мука пшеничная	6	6
Масса полуфабриката	–	113
Масло растительное	5	5
Масса жареных котлет	–	100
Масло сливочное	5	5
или соус № 330, 332	25	25
Выход: с маслом	–	105
с соусом	–	125

**Технология приготовления**

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В протертый картофель, охлажденный до 40–50° С, добавляют яйца, соль, массу перемешивают, из нее формируют котлеты по 1–2 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают с обеих сторон на сковороде. При отпуске поливают маслом или сбоку к котлетам подливают соус сметанный или сметанный с луком

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма овально-приплюснутая с одним заостренным концом. Поверхность без трещин, равномерно обжаренная.

**Консистенция:** мягкая, корочки – плотная

**Цвет:** корочки – золотистый, на разрезе – желтый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный картофелю.

**Запах:** жареного картофеля.

**149. Котлеты картофельные с творогом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	88	67
Творог	34	33
Мука пшеничная	4	4
Яйца	1/10 шт.	4
Масло сливочное	2	2
ухари пшеничные	4	4
Масса полуфабриката	–	110
Масло растительное	5	5
Масса готовых котлет	–	100

Масло сливочное	5	5
или соус № 330, 332	25	25
<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с соусом</i>	–	125

**Технология приготовления**

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим, соединяют с протертым творогом, мукой, яйцами, растопленным маслом. Полученную массу хорошо вымешивают, формируют из нее котлеты по 1–2 шт. на порцию, панируют их в сухарях и жарят с обеих сторон.

При отпуске поливают маслом или сбоку к котлетам подливают соус сметанный или сметанный с луком.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма овально приплюснутая с одним заостренным концом, поверхность без трещин, равномерно обжаренная.

**Консистенция:** мягкая, корочки – плотная.

**Цвет:** корочки – золотистый, на разрезе – желтый с вкраплениями творога.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный картофелю, творогу.

**Запах:** жареного картофеля.

**150. Зразы картофельные**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	124	93
<i>Масса картофельная</i>	–	90
Лук репчатый	24	20
Морковь	19	15
Масло растительное	3	3
<i>Масса фарша</i>	–	20
Сухари или мука пшеничная	6	6
<i>Масса полуфабриката</i>	–	113
Масло растительное	10	10
<i>Масса жареных зраз</i>	–	100
Масло сливочное	5	5
или соус № 330	–	25
<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с соусом</i>	–	125

**Технология приготовления**

Из картофельной массы, приготовленной, как для котлет (рец. № 122), формируют лепешки по 1–2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут фарш и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем

изделие панируют в сухарях или муке, придавая форму кирпичика с овальными краями, и жарят с обеих сторон.

Для фарша: лук репчатый нарезают соломкой и пассеруют, морковь, нарезанную соломкой, припускают с маслом. Лук смешивают с припущенной морковью, солят.

При отпуске зразы поливают маслом или соусом сметанным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** поверхность без трещин, равномерно обжаренная.

**Консистенция:** мягкая, корочки – плотная.

**Цвет:** корочки – золотистый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный картофелю, овощам.

**Запах:** жареного картофеля.

**151. Котлеты морковные**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	133	106
Масло сливочное	3	3
Молоко или вода	23	23
Крупа манная	12	12
Сухари пшеничные или мука пшеничная	8	8
<i>Масса полуфабриката</i>	–	120
Масло растительное	5	5
<i>Масса жареных котлет</i>	–	100
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 326, 330	–	25
<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с соусом</i>	–	125

**Технология приготовления**

Морковь нарезают тонкой соломкой, припускают со сливочным маслом в воде или молоке. Перед окончанием припускания всыпают тонкой стружкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности. Полученную массу охлаждают до 40–50° С, добавляют соль, перемешивают, формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях или муке и жарят с обеих сторон.

При отпуске поливают маслом или сбоку подливают соус молочный или сметанный.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма овально-приплюснутая с одним заостренным концом, поверхность без трещин, равномерно обжаренная.



**Консистенция:** мягкая, корочки – хрустящая.

**Цвет:** поверхности котлет – светло-коричневый, на изломе – оранжевый.

**Вкус:** сладкий, свойственный моркови.

**Запах:** жареных сухарей, моркови.

### 152. Котлеты морковные с творогом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	104	83
Масло сливочное	3	3
Молоко	10	10
Вода	10	10
Крупа манная	10	10
Яйца	1/10 шт.	4
Творог	21	20
Сухари пшеничные или мука пшеничная	8	8
Масса полуфабриката	–	120
Масло растительное	5	5
Масса жаренных котлет	–	100
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 326, 330	–	25
Выход: с маслом	–	105
с соусом	–	125

#### Технология приготовления

Морковь нарезают тонкой соломкой и припускают со сливочным маслом в молоке с добавлением воды. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности. Полученную массу охлаждают до 40–50° С, добавляют соль, яйца, протертый творог, перемешивают, формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях или муке и обжаривают с обеих сторон.

При отпуске поливают сливочным маслом или соусом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма овально-приплюснутая с одним заостренным концом, поверхность без трещин, равномерно обжаренная.

**Консистенция:** мягкая.

**Цвет:** поверхности котлет – светло-коричневый, на разрезе оранжевый с вкраплениями творога.

**Вкус:** сладкий, свойственный моркови.

**Запах:** жареных сухарей.

### 153. Котлеты свекольные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	145	113 <sup>1</sup>
Масло сливочное	3	3
Крупа манная	12	12
Сухари	8	8
Масса полуфабриката	–	120
Масло растительное	5	5
Масса жаренных котлет	–	100
Соус №№ 326, 330, 332	–	25
Выход	–	125

<sup>1</sup> Масса вареной очищенной свеклы.

#### Технология приготовления

Сваренную в кожуре свеклу очищают, протирают и прогревают с маслом, затем всыпают тонкой струей при помешивании манную крупу и варят до готовности. Дальнейший способ приготовления такой же, как котлет морковных (рец. №151).

Отпускают с соусом молочным, сметанным или сметанным с луком.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма овально-приплюснутая с одним заостренным концом, поверхность без трещин, равномерно обжаренная.

**Консистенция:** мягкая, корки плотная.

**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – малиновый.

**Вкус:** сладкий, свойственный свекле.

**Запах:** жареных сухарей.

### 154. Котлеты капустные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста свежая белокочанная	142	113
Вода	23	23
Масло сливочное	3	3
Крупа манная	12	12
Сухари	8	8
Масса полуфабриката	–	120
Масло растительное	5	5
Масса жаренных котлет	–	100
Масло сливочное	5	5

или соус №№: 326, 330	—	25
Выход: с маслом	—	105
с соусом	—	125

**Технология приготовления**

Капусту нарезают соломкой или мелко рубят, затем припускают в воде до полуготовности. После этого всыпают тонкой стружкой манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10–15 мин. Полученную массу охлаждают, солят, формируют котлеты по 1–2 шт. на порцию, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон.

При отпуске поливают маслом или соусом молочным или сметанным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** овальная форма, без трещин на поверхности, равномерно запанированная.

**Консистенция:** однородная.

**Цвет:** золотистая.

**Вкус:** умеренно соленый, жареной капусты и панировки.

**Запах:** приятный без посторонних запахов.

**155. Шницель из капусты**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста свежая белокочанная	150	120
Мука пшеничная	3	3
Яйца	1/10 шт.	4
Сухари пшеничные	10	10
Масса полуфабриката	—	127
Масло растительное	5	5
Масса жареного шницеля	—	100
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 326, 330	—	25
Выход: с маслом	—	105
с соусом	—	125

**Технология приготовления**

Кочан капусты после зачистки и удаления кочерыжки варят целиком 10–12 мин в кипящей подсоленной воде, слегка охлаждают и разбирают на листья. Утолщенные части листьев срезают или отбивают тупой стороной лезвия. Затем складывают по два листа, придают им овальную форму, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон.

Отпускают с маслом или соусом молочным или сметанным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма шницеля сохранена.

**Консистенция:** однородная.

**Цвет:** золотистый.

**Вкус:** умеренно соленый, жареной капусты.

**Запах:** свойственный блюдам из жареной капусты.

**156. Капуста жареная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	166	133
или брюссельская	220	143
или цветная	214	111
или кольраби	274	178
Масло растительное	4	4
Масса жареной капусты	—	100
Яйцо	1/4 шт.	10
или сухари	5	5
Выход: с яйцом	—	110
с сухарями	—	105

**Технология приготовления**

Капусту белокочанную нарезают шашками, кольраби – кружочками, брюссельскую и цветную капусту разбирают на отдельные кочешки. Капусту варят в кипящей подсоленной воде в течение 5–10 мин, затем обжаривают, заливают яйцами или посыпают сухарями и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 3–5 мин.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма сохранена.

**Консистенция:** однородная.

**Цвет:** золотистый, светло-коричневый.

**Вкус:** умеренно соленый, жареной капусты, яиц или сухарей.

**Запах:** свойственный блюдам из капусты.

**157. Оладьи из тыквы**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тыква	112	78
Мука пшеничная	20	20
Молоко	12	12
Яйца	1/5 шт.	8
Сахар	6	6

Сода пищевая	0,8	0,8
Масло растительное	5	5
<i>Масса жареных оладий</i>	—	100
Соус № 330	—	25
<i>Выход</i>	—	125

**Технология приготовления**

Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена, протирают. В полученную массу добавляют просеянную муку, молоко, сахар, яйца и соль и перемешивают до образования однородной массы.

На раскаленную чугунную сковороду или противень, смазанные маслом, ложкой раскладывают тесто и жарят оладьи с обеих сторон.

Подают по 2–3 шт. на порцию. При отпуске поливают соусом сметанным.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* округлые, приплюснутые.

*Консистенция:* однородная.

*Цвет:* желтый.

*Вкус:* умеренно соленый, тыквы.

*Запах:* жареной тыквы.

**158. Оладьи из кабачков**

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Кабачки	94	75
Мука пшеничная	30	30
Яйца	1/4 шт.	10
Сахар	3	3
Масло растительное	5	5
<i>Масса жареных оладий</i>	—	100
Соус № 330	—	25
<i>Выход</i>	—	125

**Технология приготовления**

Кабачки с плотной мякотью и мелкими семенами очищают от кожицы и измельчают на овощерезке. В полученную массу добавляют муку, сахар, соль, тщательно перемешивают, и вводят взбитые яйца.

На раскаленную чугунную сковороду или противень, смазанные растительным маслом, ложкой раскладывают тесто и жарят оладьи с обеих сторон. Подают по 2 шт. на порцию. При отпуске поливают соусом сметанным.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* округлые, приплюснутые.

*Консистенция:* однородная.

*Цвет:* золотистый.

*Вкус:* умеренно соленый, кабачков.

*Запах:* жареных кабачков.

**159. Драники (белорусское национальное блюдо)**

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Картофель	167	125
Мука пшеничная	2	2
Сода пищевая	0,4	0,4
<i>Масса полуфабриката</i>	—	125
Масло растительное	5	5
<i>Масса готового блюда</i>	—	100
Масло сливочное	5	5
или соус № 330	—	25
<i>Выход: с маслом</i>	—	105
<i>с соусом</i>	—	125

**Технология приготовления**

Сырой очищенный картофель протирают, добавляют пшеничную муку, соль, соду, тщательно перемешивают и немедленно жарят драники.

Подают с маслом или соусом сметанным.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* округлые, приплюснутые, политы маслом, или соусом.

*Консистенция:* однородная.

*Цвет:* золотистый.

*Вкус:* умеренно соленый, жареного картофеля.

*Запах:* жареного картофеля.

**КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ЗАПЕЧЕННЫЕ**

Запеченные овощи делят на группы: овощи, запеченные в соусе, запеканки, фаршированные овощи.

Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми.

Картофель для запеканок варят очищенным, воду сливают и в горячем виде протирают. Перед запеканием поверхность запеканок, пудингов, рулетов смазывают сметаной, а овощи, запекаемые с соусом, посыпают молотыми сухарями и сбрызгивают маслом.

Запекают овощи в жарочном шкафу при 250–280° С до образования корочки на поверхности изделия и температуры внутри него 80° С.

На смазку противней растительное масло включено в нормы, предусмотренные рецептурой (из расчета 2 г на порцию).

### 160. Картофельные котлеты, запеченные под соусом сметанным с луком

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Котлеты картофельные № 148	—	50
Соус № 332	—	30
Сыр	2,2	2
Масло сливочное	2	2
Масса полуфабриката	—	80
Масса запеченных котлет	—	75
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	—	80

#### Технология приготовления

Поджаренные картофельные котлеты укладывают на смазанную маслом сковороду, заливают соусом сметанным с луком, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске поливают маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма овально-приплюснутая с одним заостренным концом, поверхность без трещин, равномерно обжаренная.

**Консистенция:** мягкая, корочки – плотная.

**Цвет:** корочки – золотистый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный картофелю.

**Запах:** жареных сухарей.

### 161. Рулет или запеканка картофельная с овощами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	120	90
Масса протертого картофеля	—	88
Для фарша:		
Капуста белокочанная	25/20 <sup>1</sup>	15
или капуста квашеная	28/20 <sup>1</sup>	15
Масло растительное	5	5
Яйцо <sup>2</sup>	1/8 шт.	5
Масса фарша:	—	20
Сметана	3	3

Сухари	3	3
Масса полуфабриката	—	113
Масса запеченного рулета или запеканки	—	100
Соус №№ 330, 331	—	25
<b>Выход</b>	—	125

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов.

<sup>2</sup> 1/10 нормы яйца оставляют на смазку.

#### Технология приготовления

Для рулета картофельную массу и выкладывают на чистую, смоченную водой салфетку. На середину массы кладут фарш и придают форму рулета, перекалывают с салфетки швом вниз на смазанный маслом противень; смазывают сметаной, посыпают сухарями, ножом делают 2–3 прокола вдоль рулета, сбрызгивают жиром и запекают.

Для приготовления фарша нарезанную соломкой или нарубленную капусту обжаривают, яйца варят. Капусту, вареные рубленые яйца смешивают. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г нетто).

При изготовлении запеканки картофельную массу делят пополам. Одну половину кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 2 см, равномерно распределяют на нем фарш, который покрывают оставшейся картофельной массой. Поверхность изделия разравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, и запекают.

При отпуске нарезают и поливают соусом сметанным или сметанным с томатом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** поверхность без трещин.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** на разрезе серо – белый, корочка золотисто-коричневая.

**Вкус:** умеренно соленый, жареного картофеля

**Запах:** запеченного картофеля и капусты.

### 162. Запеканка капустная

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная свежая	139	111
Масло сливочное	5	5
Масса припущенной капусты	—	100
Крупа манная	13	13
Сухари	3	3
Сметана	3	3

Масса полуфабриката	–	118
Масса готовой запеканки	–	100
Соус №№ 326, 330, 331	–	25
<b>Выход</b>	–	125

#### Технология приготовления

В припущенную капусту всыпают манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 40–50° С. Капустную массу выкладывают ровным слоем на смазанные маслом и посыпанные сухарями противень или сковороду, смазывают сметаной и запекают. Готовую запеканку нарезают на порции. Отпускают с соусом молочным, сметанным или сметанным с томатом.

Вместо манной крупы можно использовать пшеничную муку (по 10 г на порцию), хлеб (по 16 г на порцию) или густой молочный соус (рец. № 329).

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** ровные куски, без трещин, не разламываются.

**Консистенция:** капуста доведена до готовности, мягкая, масса однородная.

**Цвет:** корочка – золотистая, на разрезе серовато-белая.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный капусте.

**Запах:** жареной капусты.

#### 163. Морковная запеканка с творогом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	78	63
Масло сливочное	5	5
Вода	–	15
Яйцо	1/10	4
Творог	38	37,5
Масса припущенной моркови	–	100
Крупа манная	10	10
Сахар	5	5
Сухари	3	3
Сметана	3	3
Масса полуфабриката	–	118
Масса готовой запеканки	–	100
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 326, 330	–	25
<b>Выход: с маслом</b>	–	105
<b>с соусом</b>	–	125

#### Технология приготовления

Морковную массу как для котлет (рец. № 151), смешивают с протертым творогом, сахаром, яйцами. Смесь выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, поверхность выравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор и запекают.

При отпуске запеканку поливают маслом или соусом молочным или сметанным.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** ровные порционные куски, без трещин, не разламываются, сохраняют форму.

**Консистенция:** мягкая, доведена до готовности.

**Цвет:** желто-оранжевый.

**Вкус:** умеренно сладкий, свойственный моркови и творогу.

**Запах:** свойственный моркови и творогу.

#### 164. Пудинг из моркови

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	95	76
Масло сливочное	3	3
Молоко	16	15
Вода	5	5
Сахар	3	3
Хлеб пшеничный	13	9
Масса морковная	–	103
Яйцо	1/8 шт.	5
Сухари пшеничные	3	3
Сметана	3	3
Масса полуфабриката	–	113
Масса готового пудинга	–	100
Соус №№ 326, 330	–	25
<b>Выход</b>	–	125

#### Технология приготовления

Морковь нарезают тонкой соломкой и припускают с маслом в молоке с водой. Перед окончанием припускания кладут пшеничный хлеб, предварительно замоченный в молоке и пропущенный через мясорубку. В подготовленную массу добавляют при помешивании яичные желтки, затем взбитые яичные белки и выкладывают на противень или формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Поверхность пудинга смазывают сметаной, наносят узор и запекают в жарочном шкафу или варят на пару. При варке пудинга на пару формы смазывают маслом.

Отпускают пудинг с соусом молочным или сметанным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** ровные порционные куски, без трещин, не разламываются, сохраняют форму.

**Консистенция:** мягкая, доведена до готовности.

**Цвет:** желто-оранжевый.

**Вкус:** умеренно сладкий, свойственный моркови.

**Запах:** свойственный моркови.

**165. Запеканка овощная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	68/52 <sup>1</sup>	50
Капуста белокочанная свежая	35/28 <sup>1</sup>	25
Морковь	24/19 <sup>1</sup>	18
Репа	15/22 <sup>1</sup>	10
Лук репчатый	12/10 <sup>1</sup>	5
Масло растительное	5	5
Манная крупа	5	5
Сухари	5	5
Сметана	3	3
Масса полуфабриката	–	123
Масса готовой запеканки	–	100
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 326, 330, 331	–	25
<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с соусом</i>	–	125

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе – масса продуктов нетто, в графе нетто – масса готовых продуктов.

**Технология приготовления**

Нарезанные соломкой, припущенные отдельно морковь, репу и капусту соединяют с пассерованным луком, нарезанным полукольцами, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Овощную массу смешивают с протертым вареным картофелем, охлаждают до 40–50° С, выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду, смазывают сметаной, посыпают сухарями и запекают.

При отпуске запеканку нарезают на порции и поливают маслом или соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** ровные порционные куски, без трещин, не разламываются, сохраняют форму.

**Консистенция:** мягкая, сочная, плотная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневая, внутри – цвета входящих компонентов.

**Вкус:** запеченных овощей, умеренно соленый.

**Запах:** запеченных овощей.

**166. Запеканка из тыквы**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тыква	100	70
Масло сливочное	5	5
Пшено	20	20
Молоко	50	50
Масса полуфабриката	–	113
Масса запеканки	–	100
Соус №№ 326, 330	–	25
<i>Выход</i>	–	125

**Технология приготовления**

Очищенную от кожицы и семян тыкву измельчают. В кипящее молоко кладут соль, часть масла, подготовленную тыкву. Затем засыпают промытое в горячей воде пшено и проваривают до загустения. Остывшую до 40–50° С массу выкладывают на смазанный маслом противень, ложкой наносят узор и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают соусом молочным или сметанным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** ровные порционные куски, без трещин, не разламываются, сохраняют форму.

**Консистенция:** мягкая, сочная, плотная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневая, внутри – цвета входящих компонентов.

**Вкус:** запеченных овощей, умеренно соленый.

**Запах:** запеченных овощей.

**167. Голубцы овощные**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная свежая	95	76
Масса вареной капусты	–	70
Для фарша:		
Морковь	14/11 <sup>1</sup>	8
Лук репчатый	18/15 <sup>1</sup>	8

Крупа рисовая	6	15 <sup>2</sup>
Зелень петрушки	1,5	1
Масло растительное	6	6
<i>Масса фарша</i>	—	40
<i>Масса полуфабриката</i>	—	110
Соус №№ 330, 331	—	50
<i>Выход</i>	—	125

<sup>1</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

<sup>2</sup> Масса риса готового.

#### Технология приготовления

Кочан капусты (с удаленной кочерыгой) отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев слегка отбивают. На подготовленные листья капусты кладут фарш, завертывают в виде конверта. Голубцы укладывают на противень или сковороду, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** голубцы прямоугольной формы, с гладкой поверхностью, без трещин, обжарены с обеих сторон, политы соусом.

**Консистенция:** капуста мягкая, фарш сочный.

**Цвет:** голубцов — румяная корочка (без подгорания), соуса — белый (для сметанного), от светло-розового до оранжевого (для сметанного с томатом).

**Вкус:** тушеной свежей капусты, овощного фарша, с привкусом томата, сметаны.

**Запах:** тушеной свежей капусты с ароматом сметаны.

#### 168. Перец, фаршированный овощами и рисом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Перец сладкий	80	60
Для фарша:		
Крупа рисовая	6	15 <sup>1</sup>
Морковь	18/15 <sup>2</sup>	10
Лук репчатый	12/10 <sup>2</sup>	5
Помидоры	19/16 <sup>2</sup>	10
Масло растительное	5	5
<i>Масса фарша</i>	—	40
<i>Масса полуфабриката</i>	—	100

Соус №№ 326, 330, 331	—	40
<i>Выход</i>	—	110

<sup>1</sup> В графе нетто указана масса готового риса.

<sup>2</sup> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе — масса продуктов нетто, в графе нетто — масса готовых продуктов.

#### Технология приготовления

Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят 1–2 мин, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем, укладывают на противень, заливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Для приготовления фарша рисовую крупу варят в подсоленной воде до полуготовности и откидывают, затем добавляют пассерованный лук, нарезанный полукольцами, пассерованную морковь, нарезанную соломкой, жареные помидоры перемешивают, доводят до кипения.

Отпускают перец с соусом, в котором его запекают и посыпают измельченной зеленью.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** 1–2 шт. перца с овощным фаршем; на поверхности нежная корочка. Перцы уложены на тарелку, политы соусом и посыпаны измельченной зеленью.

**Консистенция:** умеренно плотная, сочная.

**Цвет:** оболочка — перцев — светло-салатовый, фарша — свойственный овощам, соуса — белый или оранжевый с матовым оттенком.

**Вкус:** приятный, пряный от соуса.

**Запах:** овощей, зелени и соуса — ярко выражен.

#### 169. Кабачки, фаршированные овощами и рисом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кабачки	91/61 <sup>1</sup>	55
Для фарша:		
Капуста белокочанная	21/17 <sup>1</sup>	13
Лук репчатый	12/10 <sup>1</sup>	5
Морковь	10/8 <sup>1</sup>	5
Петрушка (корень)	6/41	2,5
Томатное пюре	5	5
Масло растительное	7	7

Лук зеленый	5/41	2,5
Чеснок	1	0,75
Масса фарша	–	28
Сыр	2,7	2,5
<i>Масса полуфабриката</i>	–	85
<i>Масса запеченных кабачков</i>	–	75
Соус №№ 326, 330, 331	–	30
<b>Выход</b>	–	105

<sup>1</sup> В графе *брутто* в числителе указана масса продуктов *брутто*, в знаменателе – масса продуктов *нетто*, в графе *нетто* – масса готовых продуктов.

### Технология приготовления

Кабачки очищают от кожицы, нарезают поперек на части длиной 3–5 см в зависимости от диаметра кабачков, удаляют семена с частью мякоти и отваривают до полуготовности в подсоленной воде. Подготовленные кабачки заполняют фаршем, кладут на смазанный маслом противень, посыпают тертым сыром и запекают. Затем кабачки заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и доводят до кипения.

Для приготовления фарша капусту, нарезанную соломкой или мелкими шашками, жарят, морковь и петрушку нарезают мелкими кубиками или соломкой и пассеруют. Отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Затем добавляют пассерованное томатное пюре, мелко нарезанный и слегка поджаренный зеленый лук, измельченный чеснок, перемешивают и прогревают.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** 2–3 кусочка кабачков цилиндрической формы с овощным фаршем; на поверхности нежная корочка. Кабачки уложены на тарелку, политы соусом и посыпаны измельченной зеленью.

**Консистенция:** умеренно плотная, сочная.

**Цвет:** оболочки – кабачков – светло-салатовый, фарша – свойственный овощам, соуса – белый или оранжевый с матовым оттенком.

**Вкус:** приятный, пряный от соуса.

**Запах:** овощей, зелени и соуса – ярко выражен.

### 170. Баклажаны, фаршированные овощами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Баклажаны	90	85
Для фарша:		

Лук репчатый	18/15 <sup>1</sup>	8
или лук зеленый	15/12 <sup>1</sup>	8
Морковь	32/26 <sup>1</sup>	18
Петрушка (корень)	8/6	4
или сельдерей (корень)	8/6	4
Томатное пюре	5	5
Масло растительное	5	5
Помидоры свежие	14/12 <sup>1</sup>	8
Чеснок	0,5	0,4
<i>Масса фарша</i>	–	40
<i>Масса полуфабриката</i>	–	125
<i>Масса готовых баклажанов</i>	–	100
Соус №№ 330, 331	–	30
<b>Выход</b>	–	130

<sup>1</sup> В графе *брутто* в числителе указана масса продуктов *брутто*, в знаменателе – масса продуктов *нетто*, в графе *нетто* – масса готовых продуктов.

### Технология приготовления

Баклажаны нарезают вдоль на две части, удаляют семена, солят, оставляют на 10–15 мин, чтобы выделился сок, промывают и заполняют их овощным фаршем. Затем баклажаны укладывают в один ряд на противень, добавляют небольшое количество воды или бульона и запекают в жарочном шкафу до готовности.

Для фарша: морковь и петрушку (или сельдерей), нарезанные соломкой или мелкими кубиками, пассеруют, добавляют пассерованные томатное пюре, жареные помидоры, измельченный чеснок и доводят до кипения, солят.

При отпуске поливают соусом сметанным или сметанным с томатом.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** 2–3 кусочка баклажанов с овощным фаршем; на поверхности нежная корочка. Баклажаны уложены на тарелку, политы соусом и посыпаны измельченной зеленью.

**Консистенция:** умеренно плотная, сочная.

**Цвет:** оболочки баклажанов – фиолетовый, фарша – свойственный овощам, соуса – белый или оранжевый с матовым оттенком.

**Вкус:** приятный, пряный от соуса.

**Запах:** овощей, зелени и соуса – ярко выражен.



#### IV. БЛЮДА ИЗ КРУП

##### КАШИ

Каши варят из любого вида крупы. Варят их на воде, на молоке или на смеси молока и воды.

По консистенции каши делят на рассыпчатые, вязкие и жидкие в зависимости от соотношения крупы и жидкости, взятых для варки.

В таблице указано количество крупы и жидкости, которое необходимо для приготовления 1 кг рассыпчатой, вязкой и жидкой каш, кроме того, дается примерное количество жидкости и соли, которое необходимо для приготовления каши различной консистенции из 1 кг крупы.

Нормы жидкости, указанные в таблице, рассчитаны для варки каш в котлах емкостью от 30 до 60 л. При уменьшении емкости котлов количество жидкости, указанное в таблице, может быть увеличено на 5–10% – для рассыпчатых каш и на 2–3% – для вязких каш.

При большей емкости котлов количество жидкости, соответственно, уменьшают.

Перед варкой каши крупу просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы, в зависимости от величины ядер или частиц, через сита с разными размерами ячеек. Пшено, рисовую и перловую крупу промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую и гречневую – только теплой. При этом следует учитывать, что в крупе при промывании всегда остается значительное количество воды, которое колеблется в пределах 10–30% от массы сухой крупы. Это необходимо иметь в виду при дозировании жидкости. Крупу манную, дробленые крупы, хлопья овсяные «Геркулес» не промывают.

Промышленность в основном вырабатывает крупу гречневую – ядрицу быстрорастваривающуюся. Поджаривать ее не следует, так как она разваривается в течение 30 мин.

При приготовлении рассыпчатой гречневой каши из ядрицы, вырабатываемой из непропаренного зерна, для сокращения срока варки крупу обжаривают. Перебранную крупу насыпают на противень слоем не более 4 см и, периодически помешивая, обжаривают в жарочном шкафу при 110–120° С до светло-коричневого цвета. Учитывая, что влажность поджаренной крупы уменьшается примерно на 10%, воды для каши необходимо брать больше.

Рекомендуемая в рецептурах норма выхода рассыпчатых, вязких и жидких каш может быть уменьшена до 100 г в зависимости от спроса потребителей.

При подаче кашу поливают растопленным сливочным маслом. Каши можно отпусать с вареньем, джемом, повидлом, медом – 15–25–30 г на порцию.

Количество крупы, жидкости, соли, расходуемое на приготовление каш

Каши	На 1 кг выхода каши <sup>1</sup>		Из 1 кг крупы и выход каши			Привар, %	Влажность, % (допускаются отклонения ±1,5%)
	крупы, г <sup>2</sup>	жидкость, л	жидкость, л	соль, г	выход, кг		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Гречневая:</b>							
рассыпчатая из ядрицы неподжаренной и ядрицы быстро разваривающейся	476	0,71	1,50	21	2,10	110	60
из ядрицы поджаренной	417	0,79	1,90	24	2,40	140	69
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
жидкая	200	0,85	4,25	40	5,00	400	81
<b>Пшеничная:</b>							
рассыпчатая	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
<b>Рисовая:</b>							
рассыпчатая	357	0,75	2,10	28	2,80	180	70
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
<b>Перловая:</b>							
рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
<b>Ячневая:</b>							
рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
<b>Овсяная:</b>							
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	78
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
<b>Из хлопьев овсяных «Геркулес»:</b>							
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87
<b>Манная:</b>							
вязкая	222	0,82	3,70	45	4,50	350	81
жидкая	154	0,88	5,70	65	6,50	550	87

1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Пшеничная:</i>							
рассыпчатая	400	0,72	1,80	25	2,50	150	66
вязкая	250	0,80	3,20	40	4,00	300	79
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
<i>Кукурузная:</i>							
рассыпчатая	333	0,80	2,40	30	3,00	200	72
вязкая	285	0,77	2,70	35	3,50	250	76
жидкая	200	0,84	4,20	50	5,00	400	83
<i>Из саго искусств- венного:</i>							
рассыпчатая	333	0,75	2,25	30	3,00	200	71
вязкая	250	0,81	3,25	40	4,00	300	78

<sup>1</sup> Для каш, приготовленных на воде, берут 10 г соли, а для молочных и сладких – 4–5 г на 1 кг выхода каши.

<sup>2</sup> Отходы при переборке, просеивании и промывании круп, составляющие 1–1,5%, а также потери при порционировании (около 1%) учтены при определении выхода каш и готовых изделий из них.

На приготовление каши из дробленого риса, пшена и овсяной крупы норму ее увеличивают против указанной в таблице и в рецептуре на 2%.

### РАССЫПЧАТЫЕ КАШИ

Рассыпчатые каши варят на воде из всех видов круп, кроме манной, овсяной, хлопьев овсяных «Геркулес». В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга.

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, периодически помешивая.

Жир можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть, за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет.

Для упревания рассыпчатых каш требуется: гречневой (из ядрицы, вырабатываемой из непропаренного зерна) – около 4,5 ч; из поджаренной крупы – 1,5–2 ч; из ядрицы быстроразваривающейся – 1–1,5 ч; перловой, ячневой, пшенной, пшеничной – 1,5–2 ч; рисовой – около 1 ч.

При варке в наплитной посуде кашу для упревания можно поставить в жарочный шкаф. При варке в пищеварочном котле после набухания крупы уменьшают нагрев, закрывают котел крышкой и доводят кашу до готовности.

При отпуске рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом или посыпают сахаром, можно отпускать с маслом и сахаром.

### 171. Каша рассыпчатая

Наименование продуктов, титулафабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа гречневая из ядрицы быстроразваривающейся	71	71
или рисовая	54	54
или ячневая, перловая	50	50
или пшенная, пшеничная	60	60
Масса каши	–	150
Масло сливочное	10	10
или сахар	10	10
или молоко	160	150 <sup>1</sup>
Выход: с маслом и сахаром	–	170
с маслом или сахаром	–	160
с молоком	–	300

<sup>1</sup> Масса кипяченого молока.

### Технология приготовления

Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. Всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают котел крышкой и дают каше упреть около 2,5 ч. За это время она приобретает своеобразный, приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растопленным маслом или посыпают сахаром. Молоко к каше отпускают в глубокой тарелке вместе с кашей или подают отдельно в стакане.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость. Зерна крупы разделяются. Каша полита маслом, или посыпана сахаром, или отпущена с молоком.

**Консистенция:** однородная, крупинки плотные, рассыпчатая.

**Цвет:** свойственный данному виду крупы.

**Вкус:** свойственный данному виду крупы (без привкусов прогорклости и затхлости) и др. компонентов в соответствии с рецептурой.

**Запах:** свойственный данному виду крупы.

**172. Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Хлопья кукурузные, или пшеничные	25	25
Молоко	300	285 <sup>1</sup>
<i>Выход</i>	–	310

<sup>1</sup> Масса кипяченого молока.

**Технология приготовления**

При отпуске молоко наливают в тарелку, а хлопья подают отдельно.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* набухшие хлопья в молоке.

*Консистенция:* хлопьев – мягкая.

*Цвет:* хлопьев – кремовый, молока – белый.

*Вкус:* с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

*Запах:* кипяченого молока и хлопьев.

**ВЯЗКИЕ КАШИ**

Вязкие каши готовят на воде, молоке и молоке с добавлением воды. В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными.

Вязкая каша представляет собой густую массу. При температуре 60–70° С она держится на тарелке горкой, на расплываясь. Из 1 кг крупы получается от 4 до 5 кг готовой каши.

При варке необходимо учитывать, что различные виды круп неодинаково быстро набухают и развариваются. Рисовая, перловая, овсяная, пшеничная, кукурузная крупы и пшено в молоке с добавлением воды развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому сначала эти крупы варят в воде, потом добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

Значительно лучше и быстрее развариваются хлопья овсяные «Геркулес», манная и дробленые крупы: овсяная, рисовая, ячневая и пшеничная (№ 4, 5, 7 «Артек»).

Ячневую крупу и хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности.

Манная крупа в воде или молоке с водой при температуре 90–95° С почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 мин.

Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой или воду), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности.

Молочные вязкие каши отпускают в горячем виде с сахаром или поливают растопленным маслом сливочным.

**173. Каша вязкая молочная из пшеничной, овсяной, гречневой и других круп**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа пшеничная, или гречневая, или пшено, или овсяная	50	50
или хлопья овсяные «Геркулес»	44	44
Молоко	100	100
Вода	60	60
Сахар	6	6
<i>Масса каши</i>	–	200
Масло сливочное	10	10
Варенье	10	10
Сахар	10	10
<i>Выход: с маслом и сахаром</i>	–	220
<i>с маслом и вареньем</i>	–	220
<i>с маслом или сахаром или вареньем</i>	–	210

**Технология приготовления**

Подготовленную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, затем плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. Кашу отпускают с маслом и сахаром, или с маслом, или с сахаром.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром, или маслом, или сахаром.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна – мягкие.

*Цвет:* свойственный данному виду крупы.

*Вкус:* умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

*Запах:* свойственный данному виду крупы и молока.

### 174. Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и других круп

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
23 Крупа рисовая, или ячневая, или перловая, или кукурузная	44	44 37
24 Молоко	100	100 95
Вода	65	65
19 Сахар	6	6
Масса каши	-	200
2 Масло сливочное	10	10
Сахар	10	10
Выход: с маслом и сахаром	-	220
с маслом или сахаром	-	210

#### Технология приготовления

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко, соль сахар и продолжают варку до готовности.

Горячую кашу отпускают с сахаром и маслом, или с маслом, или с сахаром.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром, или маслом, или сахаром.

**Консистенция:** однородная, вязкая, зерна – мягкие.

**Цвет:** свойственный соответствующему виду крупы.

**Вкус:** умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

**Запах:** соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

### 175. Каша вязкая молочная из риса и пшена

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	14	14
Крупа пшено	19	19
Молоко	100	100
Вода	65	65
Сахар	6	6

Масса каши	-	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	10	10
Выход: с маслом и сахаром	-	220
с маслом или сахаром	-	210

#### Технология приготовления

В кипящую воду всыпают подготовленную рисовую крупу и варят, периодически помешивая, затем добавляют пшено, продолжают варку до полуготовности, после этого добавляют горячее молоко, соль, сахар и продолжают варку до готовности.

Горячую кашу отпускают с сахаром и маслом, или с маслом, или с сахаром.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром, или маслом, или сахаром.

**Консистенция:** однородная, вязкая, зерна – мягкие.

**Цвет:** свойственный соответствующему виду крупы.

**Вкус:** умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

**Запах:** соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

### 176. Каша вязкая с тыквой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа пшено, или пшеничная, или рисовая	44	44
Тыква	42	42
Молоко	100	70
Сахар	100	100
Сахар	3	3
Масса каши	-	200
Масло сливочное	10	10
Выход с маслом	-	210

#### Технология приготовления

Тыкву очищают от кожицы, удаляют семена и семенную мякоть, нарезают мелкими кубиками, закладывают в кипящее молоко. Добавляют соль, сахар и нагревают до кипения. Затем засыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении.

При подаче в горячую кашу с тыквой кладут кусочек масла.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна – мягкие.

*Цвет:* от светло- до темно-желтого.

*Вкус:* умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока, тыквы и привкусом сливочного масла.

*Запах:* тыквы с молоком и маслом.

**177. Каша пшенная или рисовая с изюмом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	42	42
или крупа пшено	44	44
Молоко	100	100
Вода	55	55
Сахар	6	6
Изюм	10,2	10
Масса каши	–	200
Масло сливочное	10	10
<i>Выход с маслом</i>	–	210

**Технология приготовления**

В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая до полуготовности, после этого добавляют горячее молоко, соль, сахар, подготовленный замоченный изюм и продолжают варку до готовности.

Горячую кашу отпускают с сахаром и маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом и сахаром, или маслом, или сахаром.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна – мягкие.

*Цвет:* свойственный соответствующему виду крупы.

*Вкус:* умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

*Запах:* соответствующей каши в сочетании с молоком и маслом.

**178. Каша вязкая с морковью**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа овсяная, или пшеничная, или пшено	44	44
Морковь	45	36
Масло сливочное	6	6
Вода	70	70
Молоко	70	70
Сахар	10	10
Масса каши	–	200
Масло сливочное	10	10
<i>Выход с маслом</i>	–	210

**Технология приготовления**

Очищенную сырую морковь мелко нарезают, пассеруют с маслом, кладут в кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар, засыпают подготовленную крупу и варят до готовности.

Кашу отпускают с маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна крупы набухшие, полностью разваренные, каша заправлена сливочным маслом.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна – мягкие.

*Цвет:* от светло до темно-оранжевого.

*Вкус:* умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока, моркови и привкусом сливочного масла.

*Запах:* соответствующей каши в сочетании с молоком, морковью и маслом.

**179. Мюсли с молоком**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мюсли	35	35
Молоко	105	105
<i>Выход</i>	–	135

**Технология приготовления**

Готовые к употреблению мюсли заливают кипяченым молоком, перемешивают, доводят до кипения.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна крупы набухшие, полностью разваренные.

*Консистенция:* однородная, вязкая, зерна – мягкие.

*Цвет:* светло-серый.

*Вкус:* мюсли с выраженным вкусом молока.

*Запах:* мюсли в сочетании с молоком.

**180. Мюсли с фруктами**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа «Геркулес»	25	25
Изюм	10,2	10
Курага	12	12
Мед натуральный	15	15
Молоко	105	105
Орехи грецкие	23,6	10
Сахар	5	5
Яблоки свежие	28	20
<i>Выход</i>	–	200

**Технология приготовления**

В кипящее молоко всыпают «Геркулес», хорошо размешивают и оставляют на 1,5 часа для набухания хлопьев. Изюм и курагу перебирают и промывают. Курагу нарезают соломкой. Грецкие орехи очищают и обжаривают. Очищенные яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают кубиками. После этого все компоненты соединяют с набухшими хлопьями, добавляют мед, перемешивают и доводят до кипения, охлаждают до 40 градусов.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* хлопья «Геркулеса» набухшие, курага нарезана соломкой, яблоки – кубиками.

*Консистенция:* вязкая, курага, изюм, яблоки – мягкие.

*Цвет:* крупы – светло-серый, кураги – желтый.

*Вкус:* крупы и фруктов с выраженным вкусом молока.

*Запах:* крупы и фруктов в сочетании с молоком.

**ЖИДКИЕ КАШИ**

Жидкие каши готовят из всех видов круп, кроме саго.

Жидкими считаются каши, выход которых составляет 5–6,5 кг из 1 кг крупы. Готовят жидкие каши так же, как и вязкие, но с большим количеством жидкости.

Отпускают жидкие каши в горячем виде с растопленным маслом сливочным или с сахаром, с маслом и сахаром в количествах, указанных в рецептуре, а также с вареньем, джемом, повидлом, медом (25–30 г на порцию).

**181. Каша жидкая молочная из манной крупы**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа манная	31	31
Молоко	100	100
Вода	75	75
Сахар	6	6
<i>Масса каши</i>	–	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	10	10
<i>Выход : с маслом и сахаром</i>	–	220
<i>с маслом или сахаром</i>	–	210

**Технология приготовления**

В кипящую жидкость (молоко с водой) добавляют соль, сахар и перемешивают. Затем тонкой струйкой всыпают подготовленную манную крупу при непрерывном помешивании и варят 20 мин.

Кашу отпускают с сахаром и маслом, или с сахаром, или с маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна крупы полностью разварившиеся, утратили форму.

*Консистенция:* жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет.

*Цвет:* белый или светло-кремовый.

*Вкус:* умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

*Запах:* манной каши в сочетании с молоком и маслом.

**182. Каша жидкая молочная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа пшеничная, или овсяная, или перловая, или ячневая	40	40
Вода	70	70
или		

Крупа рисовая	31	31
Вода	75	75
Молоко	100	100
Сахар	6	6
<i>Масса каши</i>	–	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	10	10
<i>Выход : с маслом и сахаром</i>	–	220
<i>с маслом или сахаром</i>	–	210

**Технология приготовления**

В кипящую воду добавляют соль, сахар и перемешивают. Затем всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 мин. После этого добавляют горячее молоко и продолжают варку до готовности.

При отпуске поливают маслом сливочным и посыпают сахаром, или поливают маслом, или посыпают сахаром.

Кашу отпускают с сахаром и маслом, или с сахаром, или с маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна крупы полностью разварившиеся, утратили форму.

*Консистенция:* жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет.

*Цвет:* соответствует виду каши.

*Вкус:* умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

*Запах:* соответствует виду каши в сочетании с молоком и маслом.

**183. Каша жидкая молочная из гречневой крупы**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Гречневая крупа из ядрицы быстроразваривающейся	40	40
Вода	30	30
Молоко	140	140
Сахар	6	6
<i>Масса каши</i>	–	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	10	10
<i>Выход : с маслом и сахаром</i>	–	220
<i>с маслом или сахаром</i>	–	210

**Технология приготовления**

Молоко, смешанное с водой, нагревают до кипения, добавляют соль, засыпают подготовленную гречневую крупу и варят, помешивая, до загустения. Доваривают кашу в течение 1,5 ч, поставив посуду с ней на противень с водой.

При отпуске поливают маслом сливочным и посыпают сахаром, или поливают маслом, или посыпают сахаром.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна крупы полностью разварившиеся, утратили форму.

*Консистенция:* жидкая, на тарелке расплывается, но ложка, положенная выпуклой стороной на поверхность каши, не тонет.

*Цвет:* свойственный виду каши.

*Вкус:* умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока и привкусом сливочного масла.

*Запах:* свойственный виду каши в сочетании с молоком и маслом.

**ИЗДЕЛИЯ ИЗ КАШ****Крупеники, запеканки и пудинги**

Запеканки готовят из различных круп сладкими, с творогом, тыквой, плодами. Для запеканок варят вязкую или рассыпчатую кашу, в которую добавляют масло, яйца, сахар. В кашу для сладких запеканок кладут ванилин. Отпускают запеканки и пудинги в горячем виде с маслом, сметаной, с молочным или сладким соусом. Запеканка из гречневой или пшеничной (полтавской) крупы с творогом называется крупеником.

**184. Крупеник**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа гречневая	32	32
Вода	52	52
или		
Крупа пшеничная	27	27
Вода	57	57
<i>Масса каши</i>	–	80
Творог	30,4	30
Сахар	4	4
Яйца	1/20 шт.	2

Сухари пшеничные	2	2
Масло растительное (для смазки противня)	2	2
Сметана	2	2
<i>Масса полуфабриката</i>	–	120
<i>Масса готового крупеника</i>	–	100
Масло сливочное	5	5
или йогурт	20	20
<i>Выход</i>	–	105

**Технология приготовления**

Готовую рассыпчатую кашу охлаждают до 60–70° С, добавляют протертый творог, сахар, масло сливочное, сырые яйца и перемешивают.

Приготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают.

Подают с маслом или йогуртом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы маслом.

*Консистенция:* рыхлая, сочная, мягкая.

*Цвет:* корочки – румяно-золотистый, на разрезе свойственный используемой крупе и творогу.

*Вкус:* умеренно сладкий, с естественной кислотностью свежеприготовленного творога, умеренно соленый.

*Запах:* свойственный гречневой или пшеничной крупе, творогу.

**185. Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая или манная	23	23
Вода	84	84
или		
Крупа пшено или пшеничная	26	26
Вода	84	84
Сахар	4	4
Яйца	1/13 шт.	3
Масло растительное (для смазки противня)	2	2
Сухари пшеничные	2	2
Сметана	2	2
<i>Масса полуфабриката</i>	–	112
<i>Масса готовой запеканки</i>	–	100

Масло сливочное	–	5
или соус № 335, 336	–	30
или молоко сгущенное	20	20
<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с соусом</i>	–	130
<i>с молоком сгущенным</i>	–	120

**Технология приготовления**

Готовую вязкую кашу охлаждают до 60–70° С, добавляют в нее сырые яйца и перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают запеканку с маслом, сладкими соусами или молоком сгущенным.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы маслом, соусом или молоком сгущенным.

*Консистенция:* рыхлая, сочная, мягкая.

*Цвет:* корочки – румяно-золотистый, на разрезе – свойственный используемой крупе.

*Вкус:* умеренно сладкий.

*Запах:* свойственный используемой крупе.

**186. Запеканка манная с изюмом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа манная	23	23
Молоко	50	50
Вода	34	34
Сахар	4	4
Изюм	5,1	5
Яйца	1/13 шт.	3
Масло растительное (для смазки противня)	2	2
Сухари пшеничные	2	2
Сметана	2	2
<i>Масса полуфабриката</i>	–	112
<i>Масса готовой запеканки</i>	–	100
Масло сливочное	–	5
или соус № 335, 336	–	30
или молоко сгущенное	20	20



<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с соусом</i>	–	130
<i>с молоком сгущенным</i>	–	120

**Технология приготовления**

Готовую вязкую кашу охлаждают до 60–70° С, добавляют в нее сырые яйца, изюм и перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают запеканку с маслом, сладкими соусами или молоком сгущенным.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы маслом, соусом или молоком сгущенным.

*Консистенция:* рыхлая, сочная, мягкая.

*Цвет:* корочки – румяно-золотистый, на разрезе – свойственный используемой крупе.

*Вкус:* умеренно сладкий.

*Запах:* свойственный используемой крупе.

**187. Запеканка пшеничная или рисовая с яблоками**

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Крупа пшено	24	24
Молоко	20	20
Вода	56	56
или крупа рисовая	22	22
Молоко	20	20
Вода	60	60
Сахар	4	4
Яблоки свежие	17	12
Яйца	1/13 шт.	3
Масло растительное (для смазки противня)	2	2
Сухари пшеничные	2	2
Сметана	2	2
<i>Масса полуфабриката</i>	–	112
<i>Масса готовой запеканки</i>	–	100
Масло сливочное	–	5
или соус № 335, 336	–	30
или молоко сгущенное	20	20

<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с соусом</i>	–	130
<i>с молоком сгущенным</i>	–	120

**Технология приготовления**

На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень кладут ровным слоем приготовленную вязкую кашу, затем нарезанные кубиками очищенные яблоки с удаленными семенными гнездами. Яблоки покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают. Подают запеканку с маслом, сладкими соусами или молоком сгущенным.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы маслом, соусом или молоком сгущенным.

*Консистенция:* рыхлая, сочная, мягкая.

*Цвет:* корочки – румяно-золотистый, на разрезе – свойственный используемой крупе.

*Вкус:* умеренно сладкий.

*Запах:* свойственный используемой крупе.

**188. Запеканка рисовая с творогом**

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Крупа рисовая	30	30
Вода	62	62
Творог	16,2	16
Сахар	6	6
Яйца	1/10 шт.	4
Ванилин	0,01	0,01
Масло растительное (для смазки противня)	2	2
Сухари пшеничные	2	2
Сметана	2	2
<i>Масса полуфабриката</i>	–	112
<i>Масса готовой запеканки</i>	–	100
Масло сливочное	–	5
или соус № 335, 336	–	30
или молоко сгущенное	20	20
<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с соусом</i>	–	130
<i>с молоком сгущенным</i>	–	120

**Технология приготовления**

В готовую кашу, охлажденную до 60–70° С, добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, ванилин, растворенный в небольшом количестве воды и перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают.

Подают запеканку с маслом, со сладкими соусами или молоком сгущенным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы маслом, соусом или молоком сгущенным.

**Консистенция:** рыхлая, сочная, мягкая.

**Цвет:** корочки – румяно-золотистый, на разрезе – белый или кремовый.

**Вкус:** умеренно сладкий, с естественной кислотностью свежеприготовленного творога, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный используемой крупе.

**189. Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	24	24
Вода	56	56
Крупа пшено или пшеничная	27	27
Вода	54	54
Тыква	40	28
Сахар	4	4
Яйца	1/13 шт.	3
Масло растительное (для смазки противня)	2	2
Сухари пшеничные	2	2
Сметана	2	2
Масса полуфабриката	–	112
Масса готовой запеканки	–	100
Масло сливочное	–	5
или соус № 335, 336	–	30
или молоко сгущенное	20	20
<b>Выход: с маслом</b>	–	105
<b>с соусом</b>	–	130
<b>с молоком сгущенным</b>	–	120

**Технология приготовления**

Готовую вязкую кашу, сваренную с тыквой (рец. № 176) охлаждают до 60–70° С, кладут в нее яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Далее готовят как запеканку (рец. № 185). Подают запеканку с маслом, со сладкими соусами или молоком сгущенным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы маслом, соусом или молоком сгущенным.

**Консистенция:** рыхлая, сочная, мягкая.

**Цвет:** корочки – румяно-золотистый, на разрезе – желтый.

**Вкус:** умеренно сладкий, с привкусом тыквы.

**Запах:** свойственный используемой крупе и тыкве.

**190. Пудинг рисовый, манный, пшеничный**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая, или манная	25	25
Или пшено	29	29
Молоко	25	25
Вода (на кашу рисовую или манную)	86	86
Вода (на кашу пшеничную)	83	83
Яйца	¼ шт.	10
Сахар	8	8
Масло сливочное	2	2
Масло растительное (для смазки противня)	2	2
Сухари пшеничные	2	2
Сметана	2	2
Масса полуфабриката	–	120
Масса готовой запеканки	–	100
Масло сливочное	–	5
или соус № 335, 336	–	30
или молоко сгущенное	20	20
<b>Выход: с маслом</b>	–	105
<b>с соусом</b>	–	130
<b>с молоком сгущенным</b>	–	120

**Технология приготовления**

Готовую вязкую кашу охлаждают до 60–70° С, добавляют в нее растертые с сахаром желтки, масло сливочное и перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яйца со

сметаной и запекают. Отпускают пудинг с маслом, или соусом, или молоком сгущенным, или с вареньем.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы маслом, или соусом, или молоком сгущенным, или вареньем.

**Консистенция:** рыхлая, сочная, мягкая.

**Цвет:** корочки – румяно-золотистый, на разрезе – белый или кремовый.

**Вкус:** умеренно сладкий.

**Запах:** свойственный используемой крупе.

### КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ

Котлеты и биточки готовят из пшена, рисовой, манной, пшеничной и других круп. Для этого варят густую вязкую кашу на воде.

Для биточков и котлет, отпускаемых со сладким соусом, в большинстве случаев кашу варят с сахаром; для ароматизации в готовую кашу можно добавить ванилин (из расчета 0,01 г на порцию готовых биточков).

Отпускают котлеты и биточки преимущественно в горячем виде со сладким или молочным соусами. С вареньем, джемом и повидлом эти изделия могут быть поданы в горячем и в холодном виде.

#### 191. Биточки или котлеты пшеничные, пшеничные, перловые, ячневые

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа пшено, или пшеничная, или перловая, или ячневая	32	32
Вода	90	90
Сахар	4	4
Сухари пшеничные	4	4
Масса полуфабриката	–	114
Масло растительное	5	5
Масса готовых биточков или котлет	–	100
Соус № 334, 335, 336, 337 или варенье, или джем, или повидло, или молоко сгущенное	– 30	30 30
Выход	–	130

#### Технология приготовления

Варят густую вязкую кашу с выходом из 1 кг крупы 3,5 кг каши, охлаждают до 60–70° С, добавляют сырые яйца и перемешивают. Под-

готовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую (биточки) или овальную форму с одним заостренным концом (котлеты), панируют в сухарях и жарят на жире 10 мин.

При отпуске поливают соусом фруктовым, или вареньем, или джемом, или повидлом, или молоком сгущенным.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** биточки – кругло-приплюснутой, котлеты – овально-приплюснутой формы с заостренным концом, равномерно обжарены, политы соусом, или вареньем, или джемом, или повидлом, или молоком сгущенным.

**Консистенция:** мягкая.

**Цвет:** корочки – от золотистого до светло-коричневого, на разрезе: пшеничных – с желтовато-серым оттенком, ячневых и пшеничных – желтоватый, перловых – сероватый.

**Вкус:** сладковатый, соответствует вкусу каши, с приятным привкусом поджаренной корочки, умеренно соленый.

**Запах:** жареного изделия из каши.

#### 192. Биточки или котлеты манные, рисовые

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа манная или рисовая	28	28
Вода	84	84
Сахар	4	4
Сухари пшеничные	4	4
Масса полуфабриката	–	110
Масло растительное	5	5
Масса готовых биточков или котлет	–	100
Соус № 334, 335, 336, 337 или варенье, или джем, или повидло, или молоко сгущенное	– 30	30 30
Выход	–	130

#### Технология приготовления

Варят густую вязкую кашу с выходом из 1 кг крупы 4 кг каши. Готовят биточки или котлеты, как описано в (рец. № 191). Отпускают со сладкими соусами, или вареньем, или джемом, или повидлом, или молоком сгущенным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** биточки – кругло-приплюснутой, котлеты – овально-приплюснутой формы с заостренным концом, равномерно обжарены.

**Консистенция:** мягкая.

**Цвет:** корочки – от золотистого до светло-коричневого, на разрезе: рисовых – белый с серым или кремовым оттенком, манных – от светло-кремового до кремового.

**Вкус:** сладковатый, соответствует вкусу каши, с приятным привкусом поджаренной корочки, умеренно соленый.

**Запах:** жареного изделия из каши.

**193. Котлеты или биточки рисовые, пшеничные с морковью**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	23	23
Вода (на кашу рисовую)	76	76
Крупа пшено	26	26
Вода (на кашу пшеничную)	70	70
Морковь	24	19
Масло сливочное	2	2
Яйца	1/20 шт.	2
Сухари пшеничные	3	3
Масло растительное	5	5
Масса полуфабриката	–	114
Масса жареных изделий	–	100
Соус № 326, 330	–	30
<b>Выход</b>	–	130

**Технология приготовления**

Сырую, очищенную морковь нарезают соломкой, пассеруют с маслом и протирают. Варят густую, вязкую пшеничную или рисовую кашу. Кладут в нее полученное морковное пюре, охлаждают до 60–70° С, добавляют яйца и перемешивают. Затем массу разделяют на котлеты или биточки, панируют в сухарях и жарят 10 мин. Подают с молочным или сметанным соусом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** биточки – кругло-приплюснутой, котлеты – овально-приплюснутой формы с заостренным концом, равномерно обжарены, политы соусом.

**Консистенция:** мягкая.

**Цвет:** корочки – от золотистого до светло-коричневого, на разрезе: рисовых – белый с серым или кремовым оттенком, манных – от светло-кремового до кремового.

**Вкус:** сладковатый, соответствует вкусу каши, с приятным привкусом поджаренной корочки, умеренно соленый.

**Запах:** жареного изделия из каши.

**194. Плов с изюмом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	26	26
Вода	55	55
Масло сливочное	10	10
Лук репчатый	13	11
Морковь	26	20
Изюм	10,2	10
<b>Выход</b>	–	100

**Технология приготовления**

Морковь нарезают соломкой, репчатый лук нарезают полукольцами, пассеруют на масле. В подготовленный рис кладут овощи, добавляют воду, соль и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости. За 10–15 минут до готовности риса закладывают подготовленный изюм, перемешивают, закрывают крышкой и доводят до готовности на слабом огне в течение 30–40 минут.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость, хорошо разделяются.

**Консистенция:** однородная, рассыпчатая.

**Цвет:** желтый от моркови.

**Вкус:** соответствует вкусу риса, с приятным привкусом овощей, умеренно соленый.

**Запах:** риса, овощей.

**195. Плов с фруктами**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	26	26
Вода	55	55
Масло сливочное	10	10
Курага	10	10
Морковь	26	20
Изюм	5,1	5
<b>Выход</b>	–	100

**Технология приготовления**

Морковь нарезают соломкой, пассеруют на масле. В подготовленный рис кладут морковь, добавляют воду, соль и варят в открытой посуде до полного выкипания жидкости. За 10–15 минут до готовности риса закладывают подготовленные изюм, курагу, перемешивают, закрывают крышкой и доводят до готовности на слабом огне в течение 30–40 минут.

**Требования к качеству**

- Внешний вид:** зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость, хорошо разделяются.
- Консистенция:** однородная, рассыпчатая.
- Цвет:** желтый от моркови, кураги.
- Вкус:** соответствует вкусу риса, с приятным привкусом моркови кураги, изюма.
- Запах:** риса, моркови, кураги, изюма.

**196. Плов сладкий**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	26	26
Вода	55	55
Масло сливочное	5	5
Курага	10	10
Слива сушеная	8	8
Изюм	5,1	5
Сахар	10	10
<i>Выход</i>	–	100

**Технология приготовления**

Подготовленный рис засыпают в кипящую воду, в которую добавляют сливочное масло, сахар, соль и варят до полного выкипания жидкости. За 10–15 минут до готовности риса закладывают подготовленные изюм, курагу, сливу, перемешивают, закрывают крышкой и доводят до готовности на слабом огне в течение 30–40 минут.

**Требования к качеству**

- Внешний вид:** зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость, хорошо разделяются.
- Консистенция:** однородная, рассыпчатая.
- Цвет:** риса – желтоватый, соответствует фруктам.
- Вкус:** соответствует вкусу риса, с приятным привкусом сливы, кураги, изюма.
- Запах:** риса, слив, кураги, изюма.

**V. БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ**

Фасоль, горох перед приготовлением блюд тщательно перебирают, удаляя сорные примеси, и промывают в холодной воде. Отходы при переборке составляют 1%.

Бобовые (кроме гороха лушеного) развариваются медленно, поэтому перед варкой их замачивают в холодной воде в течение 5–8 ч, затем воду сливают. Предварительное замачивание бобовых дает возможность не только сократить срок их тепловой обработки, но и сохранить во время варки зерна в целом (неразваренном) виде.

Для замачивания на одну часть сухого зерна берут две части воды, температура которой должна быть не выше 15° С.

Замачивать бобовые можно в горячей воде с температурой не ниже 90° С, время замачивания в этом случае сокращается в два раза.

Перед варкой бобовые заливают холодной водой (2,5 л воды на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. Продолжительность варки колеблется в следующих пределах: гороха – 1–1,5, фасоли – 1–2 ч.

Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость бобовых и, кроме того, от холодной воды зерна теряют свою форму.

Хорошо отваренные зерна имеют однородную мягкую консистенцию. У сваренной фасоли большая часть зерен должна сохранить свою форму.

Для улучшения вкуса бобовых можно при варке добавить ароматические корни и овощи (перец, петрушку, морковь, лук), нарезанные мелкими кубиками, а также зелень петрушки и сельдерея (3 г нетто на порцию).

После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль (3–4 г на порцию отварных бобовых) и оставляют их на 15–20 мин в отваре, который затем сливают. Из 1 кг сухих бобовых получается 2,1 кг вареных. При отпуске бобовые посыпают зеленью петрушки или укропа, которая включается в рецептуру из расчета 2–3 г нетто на порцию.

**197. Бобовые отварные**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фасоль, или горох, или чечевица, или чина, или нут	485	480
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Отварные бобовые используют для приготовления блюд и гарниров.

**Требования к качеству***Внешний вид:* бобовые сохранили форму.*Консистенция:* мягкая.*Цвет:* соответствует виду бобовых.*Вкус:* умеренно соленый, соответствует виду бобовых.*Запах:* соответствует виду бобовых.**198. Бобовые отварные с маслом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса отварных бобовых № 197	–	100
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	–	105

**Технология приготовления**

Отварные бобовые заправляют сливочным маслом (1/3 часть). При отпуске их поливают оставшимся маслом.

**Требования к качеству***Внешний вид:* бобовые политы маслом.*Консистенция:* мягкая.*Цвет:* умеренно соленый, соответствует виду бобовых.*Вкус:* соответствует виду бобовых.*Запах:* соответствует виду бобовых.**199. Пюре из бобовых с маслом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фасоль, или горох, или чечевица, или чина, или нут	51	50
Масса пюре из бобовых	–	100
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	–	105

**Технология приготовления**

Бобовые варят, сливают отвар и протирают. В полученную массу пюре добавляют соль и масло сливочное.

**Требования к качеству***Внешний вид:* пюре полито маслом.*Консистенция:* однородная.*Цвет:* соответствует виду бобовых.*Вкус:* умеренно соленый, соответствует виду бобовых.*Запах:* соответствует виду бобовых.**200. Пюре из бобовых и картофеля**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса отварных бобовых № 197	–	58
Картофель	43	32
Масса отварного картофеля	–	30
Молоко	16	15
Масса пюре	–	100
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	–	105

<sup>1</sup> Масса кипяченого молока.**Технология приготовления**

Бобовые после варки смешивают с горячим вареным картофелем и протирают. В полученную массу вводят молоко, солят, добавляют сливочное масло и перемешивают.

При отпуске их поливают оставшимся маслом.

**Требования к качеству***Внешний вид:* пюре полито маслом.*Консистенция:* однородная.*Цвет:* соответствует виду бобовых.*Вкус:* умеренно соленый, соответствует виду бобовых.*Запах:* соответствует виду бобовых.**201. Запеканка из бобовых и картофеля**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса отварных бобовых № 197	–	40
Картофель	66	50
Масса отварного картофеля	–	48
Лук репчатый	11	9
Масло сливочное	4	4
Масса пассерованного лука	–	5
Яйца	1/10 шт.	4
Сметана	2	2
Сухари	2	2
Масса полуфабриката	–	108
Масса готовой запеканки	–	100
Соус № 330	–	30
<b>Выход</b>	–	130

**Технология приготовления**

Отварные бобовые, вареный картофель и пассерованный лук в горячем виде смешивают и протирают. Массу заправляют солью, добавляют сырые яйца, перемешивают, кладут на подготовленный противень, поверхность смазывают сметаной, посыпают сухарями и запекают 10 мин. При отпуске поливают соусом сметанным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** куски запеканки – квадратной или прямоугольной формы, политы соусом.

**Консистенция:** однородная, сочная.

**Цвет:** поверхности – золотистый, соответствует виду бобовых.

**Вкус:** умеренно соленый, соответствует виду бобовых.

**Запах:** соответствует виду бобовых.

**VI. БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ**

Макаронные изделия (макароны, лапшу, вермишель и др.) варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20–30 мин, лапшу – 20–25 мин, вермишель – 10–12 мин. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывая воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в 3 раза, в зависимости от сорта.

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным маслом сливочным (1/3–1/2 часть от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью масла макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

Для приготовления запеченных блюд макаронные изделия варят, не откидывая, в небольшом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий 2,2–3,0 л воды, 30 г соли).

**202. Макароны изделия отварные**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия	350	350
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Блюда из макаронных изделий подают в горячем виде.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** макаронные изделия сохранили форму, легко отделяются друг от друга.

**Консистенция:** мягкая, упругая, в меру плотная.

**Цвет:** белый с кремовым оттенком.

**Вкус:** свойственный отварным макаронным изделиям, умеренно соленый.

**Запах:** отварных макаронных изделий.

**203. Макароны изделия отварные с маслом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
<i>Масса отварных макаронных изделий № 202</i>	–	100
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	105

**Технология приготовления**

Макаронные изделия отваривают (рец. № 202). При отпуске поливают растопленным маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* макароны уложены горкой, сохранили форму, легко отделяются друг от друга.

*Консистенция:* мягкая, упругая, в меру плотная.

*Цвет:* белый с кремовым оттенком.

*Вкус:* свойственный отварным макаронным изделиям и сливочного масла, умеренно соленый.

*Запах:* отварных макаронных изделий и сливочного масла.

**204. Макароны отварные с сыром**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса отварных макарон № 202	–	100
Масло сливочное	5	5
Сыр	22	20
<i>Выход</i>	–	125

**Технология приготовления**

Макароны отваривают (рец. № 202), заправляют маслом, посыпают тертым сыром непосредственно перед подачей.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* макароны уложены горкой, сохранили форму, легко отделяются друг от друга, посыпаны тертым сыром.

*Консистенция:* мягкая, упругая, в меру плотная.

*Цвет:* белый с кремовым оттенком.

*Вкус:* свойственный отварным макаронам, солоноватый от сыра.

*Запах:* отварных макарон с ароматом сыра.

**205. Макароны отварные с овощами**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса отварных макарон № 202	–	100
Морковь	12,5	10
Петрушка (корень)	4,5	4
Лук репчатый	9,5	8
Томатное пюре	7	7

Масло растительное	5	5
Масса готовых овощей	–	25
<i>Выход</i>	–	125

**Технология приготовления**

Овощи нарезают соломкой и пассеруют, добавляют томатное пюре и продолжают пассерование 5–7 мин. Макароны отваривают (рец. № 202), добавляют к ним подготовленные овощи и перемешивают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* макароны уложены горкой, сохранили форму, равномерно перемешаны с овощами, овощи нарезаны соломкой.

*Консистенция:* макарон – мягкая, упругая, в меру плотная; овощей – мягкая.

*Цвет:* розовый от томатного пюре.

*Вкус:* свойственный отварным макаронным изделиям и овощам, входящим в состав блюда, умеренно соленый.

*Запах:* отварных макаронных изделий, овощей и томата.

**206. Макароны, запеченные с яйцом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса отварных макарон № 202	–	100
Масло сливочное	2	2
Яйца	1/2 шт.	20
Молоко	25	25
Масло растительное (для смазки противня)	3	3
Масса полуфабриката	–	147
Масса запеченных макарон	–	135
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	140

**Технология приготовления**

Сырые яйца смешивают с холодным молоком и солят. Этой смесью заливают вареные, заправленные маслом макароны, кладут на смазанный маслом противень и запекают 10 мин. При отпуске поливают маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы сливочным маслом.

*Консистенция:* рыхлая, сочная, мягкая.



- Цвет:** корочки – румяно-золотистый, на разрезе – от светло-кремового до кремового.
- Вкус:** умеренно соленый, свойственный макаронам и яйцам.
- Запах:** запеченных макаронных изделий и яиц.

### 207. Макаронник

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Макароны	40	40
Вода	115	115
Яйца	1/8 шт.	5
Сахар	5	5
Масло растительное (для смазки противня)	3	3
Сухари	3	3
<i>Масса полуфабриката</i>	–	150
<i>Масса готового макаронника</i>	–	125
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	130

#### Технология приготовления

Макароны варят в воде не откидывая. В охлажденные до 60–70° С макароны добавляют яйца, взбитые с сахаром, и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный жиром противень, посыпают сухарями и запекают. При отпуске макаронник поливают маслом.

#### Требования к качеству

- Внешний вид:** аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы сливочным маслом.
- Консистенция:** рыхлая, сочная, мягкая.
- Цвет:** корочки – румяно-золотистый, на разрезе – от светло-кремового до кремового.
- Вкус:** умеренно соленый, свойственный макаронам и яйцам, умеренно сладкий.
- Запах:** запеченных макаронных изделий и яиц.

### 208. Лапшевник с творогом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Лапша, или вермишель, или макароны	37,5	37,5
Вода	83	83
Творог	51	50

Сахар	5	5
Масло растительное (для смазки противня)	3	3
Сметана	3	3
Сухари	3	3
<i>Масса полуфабриката</i>	–	175
<i>Масса готового лапшевника</i>	–	150
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	155

#### Технология приготовления

Лапшу, или макароны, или вермишель варят, не откидывая. Протертый творог, смешивают с сыром или яйцами, солью и сахаром. Смесь соединяют с отварными макаронами, выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность лапшевника смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают лапшевник с маслом.

#### Требования к качеству

- Внешний вид:** аккуратно нарезанные куски в виде ромба или квадрата, политы сливочным маслом.
- Консистенция:** рыхлая, сочная, мягкая.
- Цвет:** корочки – румяно-золотистый, на разрезе – от светло-кремового до кремового.
- Вкус:** умеренно сладкий, с естественной кислотностью свежеприготовленного творога, умеренно соленый.
- Запах:** запеченной творожной массы с макаронными изделиями.

## VII. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца. Использование утиных, гусиных и миражных куриных яиц в соответствии с Санитарными правилами для предприятий общественного питания запрещается.

Масса и качество куриных яиц должны соответствовать требованиям действующей технологической документации. Свежесть яиц определяют при помощи светового овоскопа.

Перед употреблением яйца промывают сначала теплой водой с 1–2 %-ным содержанием кальцинированной соды, затем 0,5 %-ным раствором хлорамина, после чего ополаскивают чистой водой.

Рецептуры Сборника составлены из расчета использования столовых куриных яиц II категории средней массой 46 г с отходом на скорлупу, стек и потери 12,5%.

Исходя из этого, в рецептурах масса сырых и вареных яиц (без скорлупы) предусмотрена 40 г при естественном соотношении желтка и белка 39% и 61% соответственно.

При использовании яиц массой больше или меньше указанной, выход блюда в рецептуре уменьшают или увеличивают в соответствии с фактической массой яиц, пользуясь коэффициентом пересчета, приведенным ниже:

Средняя масса одного яйца, г	Отход на скорлупу, стек и потери, %	Коэффициент пересчета, К
от 48 и выше	12,0	0,880
от 43 до 48	12,5	0,875
до 43	13,0	0,870

Так, выход готовой яичницы при использовании яиц массой брутто более или менее 46 г пересчитывается по формуле:

$$\text{Масса нетто яиц без скорлупы} = \text{масса яиц в скорлупе} \times K;$$

Размеры потерь при тепловой обработке – 12%.

Яйца варят вкрутую. Яйцо, сваренное вкрутую, имеет в меру плотный белок и желток. Желток – нежный, рассыпчатый. Яйца, сваренные вкрутую, используют для горячих и холодных блюд.

Омлеты готовят из яиц, разведенных молоком или водой (натуральные), или с добавлением овощей, свежей зелени, мясных продуктов. Добавляемые продукты предварительно варят или жарят, а затем смешивают с омлетной смесью и запекают в жарочном шкафу (180–200° С) в течение 8–10 мин. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. Соль в омлеты кладут из расчета 0,5 г на 1 яйцо. Омлеты следует готовить по мере спроса, так как при хранении качество омлета ухудшается.

• При отпуске омлеты поливают маслом. Рекомендуется омлеты посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа или зеленым луком (1–3 г нетто на порцию).

### 209. Яйца вареные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яйца (в шт.)	1	40
Выход	–	1 шт.

#### Технология приготовления

Яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 л воды и 40–50 г соли на 10 яиц) и варят вкрутую 8–10 мин с момента закипания. Для облегчения очистки от скорлупы яйца сразу же после варки погружают в холодную воду.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кругло-овальной формы, без трещин на поверхности.

*Консистенция:* умеренно плотная.

*Цвет:* белок – белый, желток – желтый.

*Вкус:* свежего вареного яйца, приятный.

*Запах:* слабовыраженный сероводорода.

### 210. Омлет натуральный

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яйца	1 шт.	40
или меланж	40	40
Молоко или вода	15	15
Масса омлетной смеси	–	55
Масло сливочное	2	2
Масса готового омлета	–	53
Масло сливочное	5	5
Выход	–	58

#### Технология приготовления

К обработанным яйцам или меланжу добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный противень и запекают в жарочном шкафу, высотой 2,5–3 см, полностью прожаривая.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* поверхность омлета зарумянена, но без подгорелых мест.

*Консистенция:* однородная, сочная.

**Цвет:** золотисто-желтоватый.  
**Вкус:** свежих жареных яиц, молока, сливочного масла.  
**Запах:** свежих жареных яиц, сливочного масла.

### 211. Омлет с сыром

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яйца	1 шт.	40
или меланж	40	40
Молоко или вода	15	15
Сыр	8	7,5 <sup>1</sup>
Масло сливочное	2	2
Масса готового омлета	—	55
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	—	60

<sup>1</sup> Масса тертого сыра.

#### Технология приготовления

Омлетную смесь смешивают с тертым сыром и запекают, как омлет натуральный (рец. № 210).

При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** поверхность омлета зарумянена, но без подгорелых мест.

**Консистенция:** однородная, сочная.

**Цвет:** золотисто-желтоватый.

**Вкус:** свежих жареных яиц.

**Запах:** свежих жареных яиц.

### 212. Омлет, смешанный с колбасой или сосисками

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яйца	1 шт.	40
или меланж	40	40
Молоко или вода	15	15
Масса омлетной смеси	—	55
Масло сливочное	3	3
Колбаса вареная или сосиски	16,5	16
Масло сливочное	1	1
Масса готовой колбасы или сосисок	—	15
Масса жареного омлета	—	65

Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	—	70

#### Технология приготовления

Очищенную колбасу или сосиски нарезают мелкими кубиками или ломтиками, обжаривают, затем добавляют масло сливочное для жарки омлета, заливают омлетной смесью, перемешивают и запекают, как омлет натуральный (рец. № 210).

При отпуске поливают сливочным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** поверхность омлета зарумянена, но без подгорелых мест.

**Консистенция:** однородная, сочная с вкраплениями ломтиков или кубиков обжаренной колбасы или сосисок.

**Цвет:** золотисто-желтоватый.

**Вкус:** свежих жареных яиц, колбасы или сосисок.

**Запах:** свежих жареных яиц, колбасы или сосисок.

### 213. Омлет с жареным картофелем

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яйца	1 шт.	40
Молоко или вода	15	15
Картофель	74	55/38 <sup>1</sup>
Масло растительное	5	5
Масса готового омлета	—	85
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	—	90

<sup>1</sup> Масса картофеля, жаренного с маслом (7% к массе нетто картофеля).

#### Технология приготовления

Картофель, нарезанный дольками или ломтиками, обжаривают, заливают омлетной массой и запекают на противне в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске поливают сливочным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** поверхность золотистая; картофель сохранившей формы.

**Консистенция:** однородная, сочная с кусочками обжаренного картофеля.

**Цвет:** золотисто-желтоватый.

**Вкус:** свежих жареных яиц и картофеля.  
**Запах:** свежих жареных яиц и картофеля.

### 214. Омлет с морковью

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яйца	1 шт.	40
Молоко или вода	12	12
Морковь	24	18 <sup>1</sup>
Масло сливочное	3	3
Масса готового омлета	—	60
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	—	65

<sup>1</sup> Масса вареной протертой моркови.

#### Технология приготовления

Отварную морковь протирают на протирочной машине или мелко рубят, смешивают с омлетной смесью и запекают на противне или сковороде 10–15 мин.

При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** поверхность омлета зарумянена, но без подгорелых мест.

**Консистенция:** однородная, сочная.

**Цвет:** от желтого до оранжевого.

**Вкус:** свежих жареных яиц и моркови.

**Запах:** свежих жареных яиц и моркови.

### 215. Омлет паровой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яйца	1 шт.	40
Молоко	25	25
Масло сливочное	2	2
Масса готового омлета	—	50
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	—	55

#### Технология приготовления

Сырые яйца соединяют с молоком, солят, взбивают, процеживают, наливают на смазанный маслом противень из нержавеющей стали и варят на пару.

При отпуске поливают сливочным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** поверхность омлета полита сливочным маслом.

**Консистенция:** пышная, сочная.

**Цвет:** желтый.

**Вкус:** свежих вареных яиц, молока и сливочного масла.

**Запах:** свежих вареных яиц, молока и сливочного масла.

### 216. Драчена

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яйца	1 шт.	40
Молоко	13	13
Мука пшеничная	3	3
Сметана	5	5
Масло сливочное	3	3
<b>Выход</b>	—	50

#### Технология приготовления

В омлетную смесь приготовленную, как для омлета натурального (рец. № 210), добавляют муку и сметану, выливают на горячий смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** поверхность зарумянена, но без подгорелых мест.

**Консистенция:** однородная, нежная.

**Цвет:** золотисто-желтоватый.

**Вкус:** свежих жареных яиц.

**Запах:** свежих жареных яиц.

## VIII. БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Для приготовления горячих блюд рекомендуется использовать пастеризованный творог полужирный (9% жира, 73% влаги). Творог пропускают через протирочную машину. В небольшом количестве творог можно протереть через сито. При протирании получают потери в размере от 1 до 2%, в зависимости от условий обработки и количества творога.

В творог для приготовления некоторых горячих блюд добавляют для аромата ванилин. Ванилин для более равномерного распределения в творожной массе предварительно растворяют в горячей воде (1 г ванилина на 50–75 г воды). В холодной воде ванилин растворяется плохо. Норма ванилина 0,1 г на 1 кг творога. При приготовлении сырников и запеканок на 1 кг творога кладут 10 г соли. Сырники готовят с сахаром или без сахара, а также с добавлением различных овощей (картофеля, моркови).

Пудинги отличаются от запеканок большим количеством компонентов (ванилин, изюм, цукаты), а также более нежной консистенцией, так как в них входят взбитые белки.

## 217. Вареники ленивые (полуфабрикат)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог	837	820
Мука пшеничная	115	115
Сахар	60	60
Яйца	1 ½ шт.	60
Соль	8	8
<i>Выход</i>	–	1000

## Технология приготовления

В протертый творог вводят муку, яйца, сахар, соль и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Затем массу раскатывают пластом толщиной 10–12 мм и нарезают на полоски шириной 25 мм. Полоски нарезают на кусочки прямоугольной и треугольной формы.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* кусочки прямоугольной или треугольной формы.  
*Консистенция:* однородная, мягкая.  
*Цвет:* белый.  
*Вкус:* свойственный продуктам, входящим в данное изделие.  
*Запах:* слабый, выраженный запах творога.

## 218. Вареники ленивые отварные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Вареники ленивые (полуфабрикат) № 217	–	95
<i>Масса вареных вареников</i>	–	100
Масло сливочное	5	5
или сахар	10	10
или молоко сгущенное	20	20
или йогурт	30	30
<i>Выход: с маслом</i>	–	105
<i>с сахаром</i>	–	110
<i>с молоком сгущенным</i>	–	120
<i>с йогуртом</i>	–	130

## Технология приготовления

Подготовленные вареники (полуфабрикат) отваривают в подсоленной воде при слабом кипении в течение 4–5 мин.

Отпускают вареники с маслом или сахаром, или молоком сгущенным, или йогуртом.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* кусочки прямоугольной или треугольной формы.  
*Консистенция:* однородная, мягкая, сочная.  
*Цвет:* белый.  
*Вкус:* свойственный продуктам, входящим в данное изделие.  
*Запах:* слабый, выраженный запах творога.

## 219. Сырники из творога

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог	51	50
Мука пшеничная	7	7
Яйца	1/20 шт.	2
<i>Масса полуфабриката</i>	–	57
Масло растительное	3	3
<i>Масса готовых сырников</i>	–	50
Варенье	20	20
или масло сливочное	5	5
или соус №№ 326, 330, 334, 335, 336, 337	–	30
или молоко сгущенное	20	20
или йогурт	30	30

<i>Выход: с вареньем или молоком сгущенным</i>	–	70
<i>с маслом</i>	–	55
<i>с соусом или йогуртом</i>	–	80

#### Технология приготовления

В протертый творог добавляют 2/3 муки, яйца, сахар, соль, ванилин (предварительно растворив его в горячей воде).

Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5–6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см, обжаривают с обеих сторон, после чего ставят в жарочный шкаф на 5–7 мин.

Отпускают сырники по 2 шт. на порцию с вареньем, с молочным, или сметанным, или сладким соусом или йогуртом.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* изделия правильной кругло-приплюснутой формы; поверхность без трещин, равномерно обжарены; политы вареньем или соусом, или маслом, или йогуртом.

*Консистенция:* мягкая, умеренно плотная, пышная.

*Цвет:* корочки – золотистый, на разрезе – светло-кремовый или желтоватый.

*Вкус:* сладкий, свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый.

*Запах:* запеченного творога.

#### 220. Сырники из творога и картофеля

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Творог	30,5	30
Картофель	28	21
<i>Масса вареного протертого картофеля</i>	–	20
Яйца	1/20 шт.	2
Мука пшеничная	6	6
<i>Масса полуфабриката</i>	–	57
Масло растительное	3	3
<i>Масса готовых сырников</i>	–	50
Соус № 330	–	30
<i>Выход</i>	–	80

#### Технология приготовления

Вареный картофель пропускают через протирочную машину, добавляют протертый творог, сырые яйца, 2/3 муки, соль и перемешивают. Полученную массу формуют, панируют в оставшейся муке и жарят.

Отпускают сырники по 2 шт. на порцию с соусом сметанным.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* изделия правильной кругло-приплюснутой формы; поверхность без трещин, равномерно обжарена, политы соусом.

*Консистенция:* мягкая, умеренно плотная, пышная.

*Цвет:* корочки – золотистый, на разрезе светло-кремовый или желтоватый.

*Вкус:* умеренно соленый, свойственный творогу, без излишней кислотности.

*Запах:* запеченного творога с соусом.

#### 221. Сырники с морковью

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Творог	35,5	35
Морковь	14	11
Масло сливочное	2	2
Крупа манная	3	3
Яйца	1/20 шт.	2
Сахар	4	4
Мука пшеничная	6	6
<i>Масса полуфабриката</i>	–	57
Масло растительное	3	3
<i>Масса готовых сырников</i>	–	50
Соус №№ 326, 330	–	30
<i>Выход</i>	–	80

#### Технология приготовления

Очищенную сырую морковь измельчают и припускают с маслом сливочным в небольшом количестве воды (10% воды к массе нетто моркови).

Затем всыпают манную крупу и, помешивая, нагревают до набухания. После охлаждения массу смешивают с протертым творогом, сырыми яйцами, сахаром, солью и частью муки (2/3 от всего количества). Из подготовленной массы формуют сырники, панируют их в муке и жарят.

Отпускают сырники по 2 шт. на порцию с молочным или сметанным соусом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** изделия правильной кругло-приплюснутой формы; поверхность без трещин, равномерно обжарена, политы соусом.

**Консистенция:** мягкая, умеренно плотная, пышная.

**Цвет:** корочки – золотистый, на разрезе – светло-кремовый или желтоватый.

**Вкус:** сладкий, свойственный творогу, без излишней кислотности, умеренно соленый.

**Запах:** запеченного творога с морковью.

**222. Пудинг из творога (запеченный)**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог	38	37,5
Крупа манная	4	4
Сахар	4	4
Яйца	1/16 шт.	2,5
Виноград сушеный (изюм)	5,1	5
Масло сливочное	2	2
Ванилин	0,01	0,01
Сухари	2	2
Сметана	2	2
Масса готового пудинга	–	50
Соус №№ 326, 334, 335, 336, 337 или молоко сгущенное или йогурт	– 20 30	30 20 30
<b>Выход: с соусом и йогуртом</b>	–	80
<b>с молоком сгущенным</b>	–	70

**Технология приготовления**

В горячей воде растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, размягченное сливочное масло, соль, подготовленный и обсушенный изюм. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень (или формы), смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25–35 мин. Готовый пудинг выдерживают

5–10 мин' и вынимают из форм. Пудинг, запеченный на противне, не выкладывая, разрезают на порционные куски.

Отпускают пудинг с молочным или сладким соусом, или молоком гущеным, или йогуртом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** порционные кусочки подрумянены, без трещин и подгорелых мест, политы соусом или молоком сгущенным или йогуртом.

**Консистенция:** однородная, нежная, с вкраплениями изюма.

**Цвет:** корочки – золотисто-желтый, на разрезе – белый с коричневыми вкраплениями изюма.

**Вкус:** свойственный продуктам, входящим в блюдо.

**Запах:** слабовыраженный – творога.

**223. Запеканка из творога**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог	47	46
Крупа манная	3	3
или мука пшеничная	4	4
Сахар	4	4
Яйца	1/20 шт.	2
Масло сливочное	2	2
Сухари	2	2
Сметана	2	2
Масса готовой запеканки	–	50
Соус №№ 334, 335, 336, 337 или молоко сгущенное или йогурт	– 20 30	30 20 30
<b>Выход: с соусом и йогуртом</b>	–	80
<b>с молоком сгущенным</b>	–	70

**Технология приготовления**

Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3–4 мм на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20–30 мин до образования на поверхности румяной корочки. Отпускают запеканку с молочным или сладким соусом, или молоком сгущенным, или йогуртом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** порционные кусочки без трещин и подгорелых мест.

**Консистенция:** однородная, нежная, мягкая.

**Цвет:** корочки – золотисто-желтый, на разрезе – белый, соуса – светло-коричневый.

**Вкус:** свойственный продуктам, входящим в данное блюдо.

**Запах:** слабовыраженный – творога.

**224. Запеканка из творога с морковью**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог	28	27
Крупа манная	3	3
Сахар	7	7
Морковь	12	9
Яйца	1/20 шт.	2
Молоко	9	9
Масло растительное	2	2
Сухари	2	2
Сметана	2	2
Масса готовой запеканки	–	50
Соус № 334, 335, 336, 337	–	30
или молоко сгущенное	20	20
или йогурт	30	30
Выход: с соусом и йогуртом	–	80
с молоком сгущенным	–	70

**Технология приготовления**

Морковь шинкуют и тушат с молоком до готовности. Протертый творог смешивают с предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром, солью и морковью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3–4 мм на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20–30 мин до образования на поверхности румяной корочки. Отпускают запеканку с молочным или сладким соусом, или молоком сгущенным, или йогуртом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** порционные кусочки без трещин и подгорелых мест.

**Консистенция:** однородная, нежная, мягкая.

**Цвет:** корочки – золотисто-желтый, на разрезе – желтый.  
**Вкус:** свойственный продуктам, входящим в данное блюдо.  
**Запах:** слабовыраженный – творога, моркови.

**225. Оладьи из творога**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог	25,5	25
Мука пшеничная	9	9
Сахар	2	2
Яйца	1/10 шт.	4
Сода пищевая	0,5	0,5
Молоко	10	10
Масло растительное	3	3
Масса готовых оладий	–	50
Варенье	20	20
или йогурт	30	30
или молоко сгущенное	20	20
Выход: с вареньем	–	70
с йогуртом	–	80
с молоком сгущенным	–	70

**Технология приготовления**

Творог протирают, соединяют с молоком, добавляют муку, сахар, яйца, соду и все тщательно перемешивают. Выпекают оладьи на чугунной сковороде.

Отпускают оладьи по 1–2 шт. на порцию с вареньем, или йогуртом, или молоком сгущенным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** оладьи круглой формы, равномерно обжарены.

**Консистенция:** нежная, мягкая.

**Цвет:** корочки – золотисто-желтый, на разрезе – белый.

**Вкус:** свойственный продуктам, входящим в данное блюдо.

**Запах:** слабовыраженный – творога.



## IX. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыбу приготавливают отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной.

В рецептурах раздела указаны наименования наиболее распространенных и приемлемых в питании школьников рыб.

В рецептурах на блюда из свежей рыбы закладка сырья и выход готовой продукции указаны на рыбу крупную или среднюю неразделанную. Исключение составляют окунь морской, треска, мерланг, поступающие чаще потрошеными, без головы. Кроме того, в рецептурах даны нормы закладки рыбы специальной разделки (полуфабрикат-тушка без плечевой кости), выпускаемой промышленностью.

Для установления нормы закладки и выхода блюд из рыб, не указанных в рецептурах, а также поступающих в другом виде промышленной обработки, (всех семейств) или рыбы специальной разделки следует руководствоваться Сборником рецептов блюд и кулинарных изделий (1996 г.).

Во введениях к подразделам или в рецептурах к блюдам указываются принятые виды разделки рыбы, от которых зависят нормы отходов на механическую кулинарную обработку.

Для большинства вторых рыбных блюд норма гарнира может быть 75–150 г. Лучше всего рыба сочетается по вкусу с гарниром из картофеля.

Дополнительно ко всем рыбным блюдам можно подать огурцы, помидоры свежие, соленые, а также другие соленые овощи, салат из капусты в количестве 50–100 г (нетто) на порцию, изменив соответственно норму выхода блюда.

При тепловой обработке рыбы используют специи из следующего расчета на порцию: соли – 2 г, лаврового листа – 0,01 г. Норма корней приведена в рецептурах. При отпуске рыбные блюда посыпают измельченной зеленью петрушки, сельдерея или укропа (1–3 г нетто на порцию) или оформляют веточкой зелени.

### РЫБА ОТВАРНАЯ

Подготовленную рыбу нарезают на порционные куски из филе с кожей без костей. Рыбу варят в рыбных котлах, снабженных решетками.

Рыбу океаническую и морскую, имеющую специфический запах и привкус, варят с добавлением огуречного рассола, укропа или свежего сладкого стручкового перца.

При отпуске рыбу кладут на тарелку, гарнируют, поливают соусом или маслом сливочным.

### 226. Рыба отварная

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капитан-рыба	119	64
или окунь морской <sup>1</sup>	86	63
или щука (кроме морской)	123	63
или треска <sup>1</sup>	79	61
или минтай неразделанный	123	62
Из полуфабрикатов:		
Капитан-рыба	73	64
или треска	70	61
или щука (кроме морской)	74	63
Морковь <sup>2</sup>	3	2
Лук репчатый	3	2
Петрушка (корень)	2	1
Масса отварной рыбы	–	50
Масло сливочное	5	5
или соус № 330	–	30
Выход: с маслом	–	55
с соусом	–	80
Гарнир №№ 310, 312		

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окуня морского, треску потрошенных безглазленных.

<sup>2</sup> Рыбу можно варить без добавления моркови.

#### Технология приготовления

Рыбу, разделанную на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куса делают два-три надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались. Затем их укладывают в один ряд в посуду кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3–5 см выше поверхности рыбы, добавляют лук репчатый, морковь, петрушку, лавровый лист, перец черный горошком, соль. Когда жидкость закипит, удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 85–90° С в течение 5–7 мин, считая с момента закипания воды. Хранят отварную рыбу в горячем бульоне не более 30–40 мин. При отпуске рыбу кладут на тарелку, гарнируют, поливают соусом сметанным или маслом сливочным.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное.

Соус – сметанный.

#### Требования к качеству

Внешний вид: целый отварной кусок рыбы уложен на тарелку и полит маслом или соусом, сбоку – гарнир.

**Консистенция:** мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти у трески, морского окуня.

**Цвет:** рыбы на разрезе – белый или светло-серый.

**Вкус:** рыбы в сочетании с соусом или маслом, умеренно соленый.

**Запах:** рыбный, с ароматом соуса.

### РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ

Припускание – разновидность варки, но в отличие от последней оно производится в небольшом количестве жидкости.

Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества.

Рыбу припускают порционными кусками, нарезанными из филе с кожей.

Рыбу припускают в рыбных котлах, снабженных решетками, при закрытой крышке. Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд кожей вниз, воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы) так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 толщины куска. Бульон, полученный при припускании рыбы, можно использовать для приготовления рыбных первых блюд и соусов.

Продолжительность припускания зависит от вида рыбы и толщины кусков.

Отпускают припущенную рыбу под различными соусами, можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир подают отварной картофель, овощи отварные, картофельное пюре. В дополнение к указанным гарнирам можно давать огурцы и помидоры свежие или соленые, квашеную капусту.

### 227. Рыба припущенная

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сом (кроме океанического)	122	61
или судак	120	61
или щука (кроме морской)	133	61
или окунь морской <sup>1</sup>	87	61
или ледяная рыба	130	63
или минтай неразделанный	123	62
Из полуфабрикатов:		
Сом (кроме океанического)	71	61
или судак	79	61
или щука (кроме морской)	81	61
или окунь морской	72	61

или ледяная рыба	76	63
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Сом или судак	67	61
или ставрида океаническая	64	61
или хек серебристый	74	66
Лук репчатый	3	2
Петрушка (корень)	3	2
или сельдерей (корень)	3	2
Масса припущенной рыбы	–	50
Масло сливочное	5	5
или соус № 330	–	30
<i>Выход: с маслом</i>	–	55
<i>с соусом</i>	–	80
Гарнир №№ 310, 312, 315		

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окуня морского потрошеного обезглавленного.

### Технология приготовления

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, кладут в посуду в один ряд, подливают горячую воду или бульон, солят, добавляют лук репчатый, коренья и припускают 10–15 мин.

При отпуске рыбу гарнируют и поливают соусом или маслом.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соус – сметанный.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** целый припущенный кусок рыбы, уложен на тарелку и полит маслом или соусом, сбоку – гарнир.

**Консистенция:** мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти у морского окуня.

**Цвет:** рыбы на разрезе – белый или светло-серый.

**Вкус:** рыбы в сочетании с соусом или маслом, умеренно соленый.

**Запах:** рыбный, с ароматом соуса.

### 228. Рыба припущенная в молоке

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Ледяная рыба	130	63
или сазан, или карп	125	61
или судак	120	61
или треска <sup>1</sup>	81	61

или скумбрия дальневосточная	113	61
или минтай	123	62
Из полуфабрикатов		
Ледяная рыба	76	63
или сазан	77	61
или карп	83	61
или судак	79	61
или треска	70	61
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Судак	67	61
или ставрида океаническая, или треска	64	61
Молоко	25	25
Лук репчатый	18	15
Масло растительное	5	5
<i>Масса припущенной рыбы с луком и молоком</i>	–	75
<i>Выход</i>	–	75
Гарнир №№ 310, 312		

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску потрошеную обезглавленную.

#### Технология приготовления

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, перекладывают с луком, нарезанным полукольцами, заливают молоком, добавляют масло растительное и припускают 20–25 мин.

Отпускают рыбу с соусом, в котором она припускалась, гарнируют. Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целый припущенный кусок рыбы уложен на тарелку вместе с соусом, сбоку – гарнир.

*Консистенция:* мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти у трески.

*Цвет:* рыбы на разрезе – белый или светло-серый.

*Вкус:* рыбы в сочетании с соусом, умеренно соленый.

*Запах:* рыбный с ароматом молока и лука.

#### РЫБА ТУШЕНАЯ

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как готовят ее с добавлением корней, лука репчатого, томатного пюре.

Для придания рыбе особого аромата и вкуса за 10–15 мин до окончания тушения добавляют специи из следующего расчета на порцию: соли – 2 г, лаврового листа – 0,01 г.

Тушеную рыбу отпускают вместе с овощами, с которыми она тушилась.

#### 229. Рыба, тушенная в томате с овощами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Судак	120	61
или треска <sup>1</sup>	81	61
или окунь морской <sup>1</sup>	87	61
или сазан	125	61
или минтай	123	62
или ледяная рыба	130	63
Из полуфабрикатов:		
Судак	79	61
или треска	70	61
или окунь морской	72	61
или ледяная рыба	76	63
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Судак	67	61
или треска	64	61
или окунь морской	65	61
или хек серебристый	74	66
Вода или бульон	19	19
Морковь	23	18
Петрушка (корень)	4	3
Сельдерей (корень)	2	1
Лук репчатый	10	8
Томатное пюре	10	10
Масло растительное	5	5
Раствор лимонной кислоты	2,5	2,5
Сахар	2	2
Гвоздика	0,01	0,01
Корица	0,01	0,01
Лавровый лист	0,01	0,01
<i>Масса тушеной рыбы</i>	–	50
<i>Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом</i>	–	100
<i>Выход</i>	–	100
Гарнир №№ 310, 312		

Нормы закладки даны на треску, окунь морской потрошенные обезглавленные.

#### Технология приготовления

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, кладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное,

томатное пюре, раствор лимонной кислоты, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45–60 мин); за 5–7 мин до окончания тушения добавляют специи.

При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** целый тушеный кусок рыбы, уложен на тарелку вместе с соусом, сбоку – гарнир.

**Консистенция:** мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти у трески, морского окуня.

**Цвет:** рыбы на разрезе – белый или светло-серый, соуса – розовый, овощей – натуральный.

**Вкус:** рыбы в сочетании с соусом и овощами, умеренно соленый.

**Запах:** рыбный, с ароматом специй.

### РЫБА ЖАРЕНАЯ

Для жарки можно использовать рыбу всех видов. Рыбу жарят с небольшим количеством жира.

Рыбу для жарки разделяют на филе с кожей без костей и нарезают порционными кусками.

Чтобы при жарке у рыбы сохранить форму кусков, на поверхности кожи делают 2–3 надреза ножом. Рыбу, подготовленную для жарки, посыпают солью и перед началом жарки панируют в пшеничной муке не ниже 1-го сорта, кладут на разогретые с жиром противень или сковороду, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу. Продолжительность жарки рыбы 10–20 мин.

Отпускают рыбу жареную с картофелем жареным, отварным, пюре картофельным, кашами рассыпчатыми, овощами тушеными. Дополнительно к гарниру можно подать огурцы, помидоры свежие, соленые, салат из капусты (массой нетто 50 г на порцию).

При отпуске рыбу жареную поливают растопленным маслом сливочным.

#### 230. Рыба жареная

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капитан-рыба	117	64
или карп	111	60

или треска <sup>1</sup>	77	60
или ставрида океаническая	117	58
или окунь морской <sup>1</sup>	81	60
или минтай неразделанный	142	57
Из полуфабрикатов:		
Капитан-рыба	72	64
или окунь морской	69	60
или треска	68	60
или щука (кроме морской)	68	58
Мука пшеничная	3	3
Масло растительное	5	5
Масса рыбы жареной	–	50
Масло сливочное	5	5
<i>Выход с маслом</i>	–	55
Гарнир № 310,312,314,315		

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на окуня морского, треску потрошенных обезглавленных.

#### Технология приготовления

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, посыпают солью, панируют в муке, кладут на разогретые с жиром противень или сковороду, обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске гарнируют и поливают сливочным маслом.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** целый равномерно обжаренный кусок рыбы уложен на тарелку и полит маслом, сбоку – гарнир.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** корочки – золотистый, рыбы в разрезе – белый или светло-серый.

**Вкус:** жареной рыбы, умеренно соленый.

**Запах:** свойственный жареной рыбе.

#### 231. Поджарка из рыбы

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Ледяная рыба	129	58
или судак	121	58
Мука пшеничная	4	4

Лук репчатый	36	30/15 <sup>1</sup>
Масло растительное	5	5
<i>Масса рыбы жареной</i>	–	50
<i>Выход</i>	–	65
Гарнир №№ 314, 315		

<sup>1</sup> *Масса лука пассерованного.*

#### Технология приготовления

Филе без кожи и костей нарезают по 3–5 кусочков на порцию, посыпают солью, панируют в муке и жарят вместе с мелко нарезанным луком.

При отпуске жареные кусочки рыбы с луком гарнируют.

Гарниры – картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* обжаренные кусочки рыбы с луком уложены на тарелку, сбоку – гарнир.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* корочки – золотистый, рыбы на разрезе – белый или светло-серый.

*Вкус:* жареной рыбы с луком, умеренно соленый.

*Запах:* свойственный жареной рыбе с луком.

### РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ

Рыбу или изделия из котлетной рыбной массы запекают сырыми, припущенными или обжаренными с двух сторон с картофелем или рассыпчатой гречневой кашей под соусом (сметанным, молочным).

Запекают рыбу нарезанной на порционные куски без костей, с кожей или без нее. Подготовленную рыбу или изделия из котлетной рыбной массы кладут на смазанный жиром и политый соусом противень, укладывают соответствующий гарнир, заливают соусом, посыпают сухарями или сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250–280° С до образования румяной корочки.

Для запеченной рыбы и изделий из котлетной рыбной массы потери при тепловой обработке приняты, как для жареной (в блюдах, где она предварительно обжаривается) или как для припущенной (в блюдах, где она запекается сырой или предварительно припущенной).

В рецептурах указана рыба, разделанная на филе с кожей без костей, нарезанная на куски от непластованной рыбы.

При запекании потери составляют 10% от общей массы блюда.

В рецептурах на смазку сковород используют 2 г жира на порцию от нормы жира, предусмотренной рецептурой.

### 232. Рыба, запеченная в сметанном соусе

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капитан-рыба	116	55
или треска <sup>1</sup>	79	60
или судак	114	58
или щука (кроме морской)	126	58
или скумбрия дальневосточная	110	60
или минтай неразделанный	142	57
Из полуфабрикатов:		
Капитан-рыба	68	60
или судак	76	58
или макрурус	65	58
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Треска	62	60
или нототения мраморная	60	57
или хек серебристый	65	58
Мука пшеничная	3	3
Масло растительное	5	5
<i>Масса рыбы жареной</i>	–	50
Гарнир №№ 302, 313	–	75
Соус № 330	–	50
Сыр	2,7	2,5
Масло сливочное	5	5
<i>Масса полуфабриката</i>	–	177
<i>Выход</i>	–	160

<sup>1</sup> *Нормы закладки даны на треску потрошеную обезглавленную.*

#### Технология приготовления

Жареную рыбу кладут на смазанный маслом противень, кладут кашу гречневую рассыпчатую или укладывают кружочки картофеля, жареного (из отварного), заливают соусом сметанным, посыпают тертым сыром, поливают маслом сливочным и запекают.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целый равномерно обжаренный кусок рыбы уложен на тарелку вместе с гарниром и соусом, полит маслом.

*Консистенция:* рыбы – мягкая, сочная, гарнира – мягкая.

*Цвет:* корочки – золотистый, рыбы на разрезе – белый или светло-серый.

*Вкус:* запеченной рыбы, умеренно соленый.

*Запах:* запеченной рыбы, гарнира и соуса сметанного.

**233. Рыба, запеченная под молочным соусом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Треска <sup>1</sup>	48	37
или судак	42	37
или окунь морской <sup>1</sup>	52	37
или минтай	74	37
Из полуфабрикатов:		
Треска	42	37
или окунь морской	43	37
или скумбрия дальневосточная)	39	37
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Треска	38	37
или окунь морской	39	37
Масса рыбы припущенной	–	30
Лук репчатый	7	6/3 <sup>2</sup>
Соус № 328	–	25
Сыр	2,2	2
Гарнир №№ 312	–	50
Масло сливочное	4	4
Масса полуфабриката	–	113
Выход	–	100

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошенных обезглавленных.

<sup>2</sup> Масса лука пассерованного.

**Технология приготовления**

На смазанную жиром сковороду кладут гарнир, а сверху – припущенную рыбу (филе с кожей без костей). В соус молочный добавляют пассерованный лук репчатый, доводят до кипения, после чего заливают им рыбу, посыпают тертым сыром, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** припущенная рыба в виде целого куска вместе с гарниром и соусом.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** корочки – золотистый, рыбы на разрезе – белый или светло-серый.

**Вкус:** свойственный продуктам из рыбы, умеренно соленый.

**Запах:** запеченной рыбы, соуса, пассерованного лука.

**БЛЮДА ИЗ КОТЛЕТНОЙ МАССЫ**

Для приготовления котлетной массы используют свежую рыбу, разделанную на филе без кожи и костей или на филе с кожей без костей. В котлетную массу из нежирной рыбы для увеличения рыхлости можно положить пропущенную через мясорубку охлажденную отварную рыбу в количестве 25–30% к массе мякоти сырой рыбы.

При приготовлении котлетной массы из трески, окуня морского и других рыб, имеющих недостаточное количество связывающих клейдающих веществ, можно добавлять яйца из расчета 1/10 или 1/20 шт. на порцию.

Рыбные котлеты не рекомендуется готовить из жирных или обладающих резким специфическим запахом рыб.

К котлетной массе можно добавлять молоко от свежей рыбы, но не более 6% от массы нетто за счет уменьшения закладки рыбы.

Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, рулет, зразы, тефтели и другие изделия.

Для приготовления котлетной массы можно использовать рыбу специальной разделки (полуфабрикат), а также океанические рыбы, а также фарш рыбный промышленной выработки.

**234. Котлеты или биточки рыбные**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Треска <sup>1</sup>	45	33
или сом (кроме океанического)	72	33
или судак	68	33
или минтай	70	33
Из полуфабрикатов:		
Треска	38	33
или судак	45	33
или сом (кроме океанического)	40	33
или макрурус	38	33
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Треска	35	33
Хлеб пшеничный	9	9
Молоко или вода	13	13
Сухари	5	5
Масса полуфабриката	–	58
Масло растительное	5	5
Масса жареных изделий	–	50
Соус №№ 330, 332	–	30

или масло сливочное	5	5
<i>Выход: с соусом</i>	–	80
<i>с маслом</i>	–	55
<b>Гарнир №№ 310, 312, 315, 316</b>		

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску потрошеную обезглавленную.

#### Технология приготовления

Филе из рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из полученной рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки, панируют в сухарях, обжаривают с двух сторон на противне или сковороде в течение 8–10 мин, и доводят до готовности в жарочном шкафу 5 мин.

При отпуске котлеты или биточки гарнируют, подливают сбоку соус или поливают сливочным маслом.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом.

Соусы – сметанный, сметанный с луком.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* биточки – кругло-приплюснутой, котлеты – овально-приплюснутой формы с заостренным концом, аккуратно уложены, сбоку гарнир и соус.

*Консистенция:* сочная, рыхлая, однородная.

*Цвет:* корочки – золотистый, на разрезе – светло-серый.

*Вкус:* жареной рыбной котлетной массы, умеренно соленый.

*Запах:* приятный, рыбы и соуса.

### 235. Шницель рыбный натуральный

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Судак	89	43
или сом (кроме океанического)	95	43
или окунь морской <sup>1</sup>	65	43
или треска <sup>1</sup>	58	43
или минтай	93	43
Из полуфабрикатов:		
Судак	59	43
или окунь морской	53	43
или треска	50	43
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Треска	45	43

Лук репчатый	10	9
Петрушка (зелень)	2	1
Молоко или вода	4	4
Яйца	1/20 шт.	2
Сухари	6	6
<i>Масса полуфабриката</i>	–	63
Масло растительное	5	5
<i>Масса жареных изделий</i>	–	50
Соус №№ 330, 332	–	30
или масло сливочное	5	5
<i>Выход: с соусом</i>	–	80
<i>с маслом</i>	–	55
<b>Гарнир № 310, 313, 314, 316</b>		

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошенных обезглавленных.

#### Технология приготовления

Филе из рыбы без кожи и костей нарезают на куски, перемешивают с луком репчатым, зеленью петрушки и пропускают через мясорубку с крупной решеткой. Подготовленную массу солят, формируют изделия овальной формы, смачивают в яйце, взбитом с молоком, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон на плите в течение 8–10 мин, и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин. При отпуске шницель поливают соусом или маслом и гарнируют.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом.

Соусы – сметанный, сметанный с луком.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* шницель имеет овальную форму, равномерно обжаренную поверхность, без трещин.

*Консистенция:* сочная, рыхлая, однородная.

*Цвет:* корочки – золотистый, на разрезе – светло-серый.

*Вкус:* жареной рыбной массы, умеренно соленый.

*Запах:* приятный, рыбы и соуса.

### 236. Рулет из рыбы

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Щука (кроме океанической)	75	30
или судак	63	30
или треска <sup>1</sup>	41	30

или окунь морской <sup>1</sup>	46	30
или минтай	65	30
Из полуфабрикатов:		
Щука	46	30
или треска	36	30
или судак	42	30
или окунь морской	37	30
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Треска	32	30
Хлеб пшеничный	9	9
Молоко	12	12
Масса рыбная котлетная	–	50
Фарш:		
Лук репчатый	12	10/5 <sup>2</sup>
Масло сливочное	2	2
Яйца	1/8 шт.	5
Масса фарша	–	10
Сухари пшеничные	3	3
Масса полуфабриката	–	63
Масло растительное	2	2
Масса готового рулета	–	50
Соус №№ 330, 332	–	30
Выход с соусом	–	80
Гарнир №№ 310, 313, 314		

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошенных обезглавленных.

<sup>2</sup> Масса лука пассерованного.

### Технология приготовления

Подготовленную котлетную массу раскладывают на мокрую полотняную салфетку ровным слоем, толщиной 1,5–2 см, на середину вдоль края кладут фарш. Соединяют края массы так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, сформованный рулет перекладывают на смазанный жиром противень, швом вниз. Поверхность рулета выравнивают, смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, прокалывают вилкой в нескольких местах и запекают в жарочном шкафу при температуре 250–270° С, в течение 20–30 мин.

Приготовление фарша: лук репчатый шинкуют и пассеруют, затем варенные яйца нарезают, соединяют с пассерованным луком, добавляют соль и перемешивают.

При отпуске рулет нарезают на порции (по 1–2 куска), гарнируют. Соус подливают к рулету.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого).

Соусы – сметанный, сметанный с луком.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** поверхность рулета без трещин, порционные куски политы соусом.

**Консистенция:** сочная, рыхлая.

**Цвет:** корочки – золотистый, на разрезе – светло-серый с вкраплениями яйца, лука пассерованного.

**Вкус:** жареной рыбной котлетной массы, умеренно соленый.

**Запах:** приятный, рыбы и соуса.

### 237. Зразы рыбные рубленые

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Судак	68	33
или сом (кроме океанического)	72	33
или щука (кроме морской)	82	33
или треска <sup>1</sup>	45	33
или ледяная рыба	72	33
или минтай	71	33
Из полуфабрикатов:		33
Судак	45	33
или сом	40	33
или щука	50	33
или треска	38	33
или ледяная рыба	41	33
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Треска	35	33
Хлеб пшеничный	9	9
Молоко или вода	13	13
Масса рыбная котлетная	–	53
Фарш:		
Лук репчатый	13	11/6 <sup>2</sup>
Масло растительное	2	2
Крупа рисовая	2	2/5 <sup>3</sup>
Яйца	1/8 шт.	5
Масса фарша	–	16
Сухари	3	3
Масса полуфабриката	–	72
Масло растительное	5	5
Масса готовых зраз	–	60



Масло сливочное	5	5
или соус №№ 331, 332	–	30
<i>Выход: с маслом</i>	–	65
<i>с соусом</i>	–	90
Гарнир №№ 310, 313, 315, 316		

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску потрошеную обезглавленную.

<sup>2</sup> Масса лука пассерованного.

<sup>3</sup> Масса вареного риса.

### Технология приготовления

Рыбную котлетную массу (рец. № 234) формируют в виде лепешек толщиной 1 см. На середину кладут фарш, края лепешек соединяют, панируют в сухарях, придавая им овальную форму, и обжаривают. Доводят до готовности в жарочном шкафу 4–5 мин.

Для фарша: лук репчатый мелко нарезают и пассеруют. Рис отваривают, соединяют с пассерованным луком, рублеными вареными яйцами, добавляют соль и перемешивают.

При подаче зразы (1–2 шт. на порцию) гарнируют, поливают маслом или соусом.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом.

Соусы – сметанный с томатом, сметанный с луком.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** зразы имеют овально-приплюснутую форму с тупыми концами, с равномерной тонкой корочкой, без трещин, политы маслом или соусом, рядом гарнир.

**Консистенция:** сочная, рыхлая.

**Цвет:** поверхности – светло-коричневый, равномерный, на разрезе оболочки – серо-белый с желтоватым фаршем из яиц, лука и риса.

**Вкус:** жареной рыбы с привкусом фарша из вареных яиц, риса и пассерованного лука.

**Запах:** приятный, рыбы и соуса.

### 238. Хлебцы рыбные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сом (кроме океанического)	111	50
или окунь морской <sup>1</sup>	76	50
или треска <sup>1</sup>	69	50

или щука (кроме морской)	125	50
или судак	104	50
или минтай	109	50
или ледяная рыба	111	50
Из полуфабрикатов:		
Макрурус	58	50
или треска	59	50
или окунь морской	62	50
или судак	70	50
или ледяная рыба	64	50
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Треска	53	50
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко	13	13
Яйца	1/8 шт.	5
Масло сливочное	2	2
<i>Масса полуфабриката</i>	–	75
<i>Масса готового изделия</i>	–	60
Масло сливочное	5	5
Соус № 330, 331	–	30
<i>Выход: с маслом</i>	–	65
<i>с соусом</i>	–	90
Гарнир №№ 304, 310		

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошенных обезглавленных.

### Технология приготовления

В подготовленную рыбную котлетную массу вводят размягченное сливочное масло, яичные желтки и всю массу тщательно взбивают. Затем при осторожном помешивании вводят взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в смазанные маслом формы и варят на пару.

При отпуске хлебцы режут на порции, гарнируют, поливают соусом сметанным или сметанным с томатом, или маслом.

Гарниры – рис отварной, картофель отварной.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** порционные куски хлебцев с равномерной тонкой корочкой, без трещин, политы маслом или соусом, рядом гарнир.

**Консистенция:** сочная, рыхлая.

**Цвет:** поверхности – серый, равномерный, на разрезе – серо-белый.

**Вкус:** отварной рыбы.  
**Запах:** приятный, рыбы и соуса.

### 239. Тефтели рыбные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Судак	68	33
или треска <sup>1</sup>	45	33
или ледяная рыба	72	33
или окунь морской <sup>1</sup>	49	33
или минтай	71	33
Из полуфабрикатов:		
Треска или макрурус	38	33
или ледяная рыба	41	33
или окунь морской	40	33
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
Треска	35	33
Хлеб пшеничный	7	7
Молоко	10	10
Лук репчатый	9	7
Мука пшеничная	4	4
Масса полуфабриката	–	59
Масло растительное	5	5
Масса тушеных тефтелей	–	50
Соус № 331	–	30
Выход с соусом	–	80
Гарнир №№ 304, 310, 312		

<sup>1</sup> Нормы закладки даны на треску, окуня морского потрошенных обезглавленных.

#### Технология приготовления

Филе без кожи и костей нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке хлебом. В массу добавляют соль, хорошо вымешивают, формируют шарики по 3–5 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, заливают соусом, добавляют воду 10% от массы соуса и тушат 10–15 мин. Блюдо можно приготовить, заменяя хлеб рисом припущенным из расчета закладки сырого риса в количестве 2 г. Рис вводят в готовую котлетную массу в охлажденном виде.

При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились.  
Гарниры – рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное.  
Соус – сметанный с томатом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом.

**Консистенция:** тефтелей – в меру плотная, сочная, однородная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый, на разрезе – светло-серый.

**Вкус:** тушеной рыбы в соусе, умеренно соленый.

**Запах:** тушеной рыбы с ароматом лука и соуса.

### 240. Фрикадельки рыбные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сом (кроме океанического)	72	33
или щука (кроме морской)	82	33
или ледяная рыба	72	33
или минтай	71	33
Хлеб пшеничный	7	7
Молоко или вода	10	10
Яйца	1/10 шт.	4
Лук репчатый	9	7
Масса полуфабриката	–	59
Масса готовых фрикаделек	–	50
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 331	–	30
Выход: с маслом	–	55
с соусом	–	85
Гарнир №№ 304, 310, 312, 315		

#### Технология приготовления

В рыбную котлетную массу (рец. № 234) добавляют лук, яйца, тщательно перемешивают, разделяют на шарики массой по 15–18 г и припускают 10–15 мин. При отпуске фрикадельки гарнируют, поливают соусом.

Гарниры – рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соус – сметанный с томатом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** фрикадельки в виде шариков пропитаны соусом.

**Консистенция:** фрикаделек – в меру плотная, сочная, однородная.

**Цвет:** белый или светло-серый.

**Вкус:** умеренно соленый.

**Запах:** припущенной рыбы с ароматом лука и соуса.

## Х. БЛЮДА ИЗ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ

В школьном питании используется говядина, свинина мясная, баранина нежирная и телятина. Говядина и свинина поступают на предприятия общественного питания в остывшем, охлажденном и замороженном виде. Говядина поступает полутушами и четвертинами; свинина и баранина – полутушами и тушами. Кроме того, предприятия снабжаются крупнокусковыми порционными и другими полуфабрикатами.

Мороженое мясо размораживают. Мясо размораживают крупными частями (не менее четверти туши). Размораживают мясо в подвешенном состоянии так, чтобы туши, полутуши и четвертины не соприкасались между собой и с ограждениями камер. Размораживание может быть медленным и быстрым.

При наличии на предприятии общественного питания холодильных камер с температурой от 0 до +6–8° С, процесс медленного размораживания происходит одновременно с хранением мяса. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает 0 – плюс 1° С.

В тех случаях, когда на предприятиях нет условий для медленного размораживания, допускается быстрое размораживание мяса. Его проводят в цехе при температуре 20–25° С и относительной влажности воздуха 85–95% в течение суток. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает –1,0–0,5° С. Размораживание мяса в воде недопустимо по санитарным правилам, а также из-за больших потерь растворимых веществ.

Перед разделкой с туш срезают загрязненные места, кровяные сгустки, ветеринарные клейма, мясо подвешивают на крючья и обмывают щеткой-душем. Можно мыть мясо в ваннах с проточной водой в этом случае применяют травяные щетки. Для мытья используют воду с температурой от +20 до 38° С. В конце мойки туши охлаждают водой с температурой 12–15° С, а затем обсушивают при помощи циркулирующего воздуха с температурой 1–6° С.

Из субпродуктов в питании школьников рекомендуется использовать главным образом печень, язык, сердце.

На предприятия общественного питания субпродукты поступают охлажденными или морожеными.

Мороженые субпродукты размораживают на воздухе в мясном цехе при температуре 15–18° С, укладывая их в один ряд на противень или в другую посуду.

Размороженные субпродукты обрабатывают. Печень промывают в холодной воде и снимают пленку. У печени вырезают внутренние кровеносные сосуды и желчные протоки.

Из мяса и мясных продуктов приготавливают разнообразный ассортимент отварных, припущенных, жареных, тушеных и запеченных вторых блюд.

В рецептурах указаны соусы и гарниры, лучше всего сочетающиеся по вкусу с данным блюдом. Допускается также использование соусов и гарниров, не указанных в данной рецептуре, но входящих в соответствующие разделы Сборника.

Норма гарнира от 50 до 150 г. Кроме того, сверх установленной нормы основного гарнира можно дополнительно подавать свежие или соленые огурцы и помидоры, квашеную капусту, а также салат из свежей или квашеной капусты в количестве от 30 до 100 г (нетто) на порцию; при этом выход блюда соответственно увеличивают.

Температура вторых мясных блюд в момент подачи должна составлять 60–65° С.

Норма расхода соли, лаврового листа, а также зелени на оформление блюда в рецептурах не указана. На каждое блюдо следует предусматривать соли 3 г, зелени (лук, петрушка, укроп) – 4 г нетто, а кроме того по мере необходимости – лаврового листа – 0,02 г.

В графе нетто некоторых рецептов в числителе указана масса нетто сырого продукта, в знаменателе – масса готового продукта.

### ОТВАРНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В отварном виде приготавливают говядину (мякоть грудинки, лопаточная и подлопаточная части, покромка от туш I категории, можно использовать боковой и наружный куски тазобедренной части), свинину, баранину и телятину (грудинка и мякоть лопаточной части). Кроме того, для варки используют различные субпродукты (языки, сердце и т. д.), а также колбасные изделия (сардельки, сосиски, колбаса).

Все виды мяса, предназначенные для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. У сырой свиной грудинки с внутренней стороны вдоль ребер подрезают пленки для облегчения удаления костей после варки. Мякоть лопаточной части и покромку свертывают рулетом и перенизывают.

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса 1–1,5 л воды) и варят при слабом кипении. Куски мяса должны быть полностью покрыты водой. Для улучшения вкуса и аромата вареного мяса в бульон при варке добавляют коренья и репчатый лук. Соль кладут в бульон за 15–20 мин до готовности мяса, лавровый лист – за 5 мин. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок. После варки из бараньей или телячьей грудинки немедленно удаляют реберные кости.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1–2 куска на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят до отпуска в этом же бульоне при температуре 50–60° С в закрытой посуде.

Отварные мясные продукты отпускают с различными соусами. Вместо соуса мясо можно поливать бульоном (20–25 г на порцию) или маслом.

На гарнир к отварным мясопродуктам рекомендуется подавать отварные или припущенные овощи, картофельное пюре, тушеную капусту, а также припущенный рис и другие рассыпчатые каши.

#### 241. Мясо отварное

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка)	110	81
или свинина (лопаточная часть, грудинка)	97	83
или баранина (лопаточная часть, грудинка)	109	78
или телятина (лопаточная часть, грудинка)	118	78
Морковь очищенная	3	2
Лук репчатый	2,5	2
Масса отварного мяса	–	50
Соус № 330	–	30
Выход	–	80
Гарнир №№ 302, 310, 312, 315, 317, 321	–	–

#### Технология приготовления

Отварное мясо нарезают поперек волокон по 1–2 куса на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в этом же бульоне при температуре 50–60° С в закрытой посуде. Мясо гарнируют и поливают бульоном или соусом сметанным.

Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи в молочном соусе, капуста тушеная. Тушеную капусту рекомендуется подавать к свинине.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** отварное мясо нарезано ломтиками поперек волокон.

**Консистенция:** мягкая, нежная, сочная.

**Цвет:** свинины – от светло-серого до серого, говядины – от серого до темно-серого.

**Вкус:** определенного вида вареного мяса, умеренно соленый.

**Запах:** мяса, с ароматом корней и лука.

#### 242. Язык отварной с соусом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Язык говяжий	84	84
или свиной	85	85
Морковь	3	2

Лук репчатый	2,5	2
Масса отварного языка	–	50
Соус №№ 326, 330	–	30
Выход	–	80
Гарнир №№ 307, 310, 312, 315, 316, 317	–	–

#### Технология приготовления

Подготовленные языки варят. После варки их погружают в холодную воду и, не давая им сильно остыть, снимают кожу.

Отварные очищенные языки нарезают по 1–2 куса на порцию, проваривают в бульоне, гарнируют и поливают соусом.

Гарниры – бобовые отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом, овощи в молочном соусе.

Соусы – молочный, сметанный.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** отварной язык нарезан ломтиками поперек волокон.

**Консистенция:** мягкая, нежная, сочная.

**Цвет:** светло-серый.

**Вкус:** вареного языка, умеренно соленый.

**Запах:** вареного языка, с ароматом корней и лука.

#### 243. Сосиски, сардельки отварные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сосиски или сардельки	51	50
Масло сливочное	5	5
Выход	–	55
Гарнир №№ 302, 303, 310, 312, 315, 321	–	–

#### Технология приготовления

Сосиски или сардельки (искусственную оболочку предварительно снимают) кладут в подсоленную кипящую воду, доводят до кипения и арят при слабом кипении: сосиски – 3–5 мин, сардельки – 7–10 мин. Во избежание повреждения натуральной оболочки и ухудшения вкуса сосиски и сардельки не следует хранить в горячей воде.

При отпуске сосиски или сардельки гарнируют и поливают маслом.

Гарниры – каши рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные с маслом, капуста тушеная.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** сосиски уложены на тарелку, рядом аккуратно уложен гарнир и подлит соус.

**Консистенция:** сосиски, сардельки упругие, плотные, сочные.

**Цвет:** светло-розовый.

**Вкус:** мясной, умеренно соленый.

**Запах:** свежeproгретых сосисок или сарделек.

#### 244. Плов из отварной говядины

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	110	81
Крупа рисовая	34	34
Масло растительное	5	5
Лук репчатый	6	5
Морковь	10	8
Вода или овощной отвар	80	80
Масса отварного мяса	–	50
Масса гарнира	–	100
<b>Выход</b>	–	150

#### Технология приготовления

Мясо, сваренное до полуготовности, нарезают кусками по 10–15 г, добавляют пассерованные морковь и лук, предварительно отваренные, заливают бульоном или овощным отваром и дают закипеть, добавляют промытую рисовую крупу, варят до загустения, закрывают крышкой и ставят на 40–50 мин в жарочный шкаф или уменьшают нагрев и доводят до готовности на плите. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** мясо нарезано кубиками (10–15 г) уложено на тарелку с рисом рассыпчатым.

**Консистенция:** мяса – мягкая, нежная, риса – мягкая.

**Цвет:** мяса – серый, риса и овощей – светло-оранжевый.

**Вкус:** отварного мяса, риса и пассерованных овощей, умеренно соленый.

**Запах:** мяса с ароматом риса и овощей.

#### 245. Бефстроганов из отварной говядины

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	110	81
Морковь	3	2
Лук репчатый	2,5	2

Масса отварного мяса	–	50
Морковь	12,5	10
Соус № 330	–	50
<b>Выход</b>	–	100
Гарнир №№ 309, 310, 312, 315, 318	–	–

#### Технология приготовления

Отварное мясо нарезают брусочками длиной 3–4 см, массой 5–7 г и соединяют с протертой вареной морковью. Затем мясо заливают соусом сметанным и кипятят на слабом огне 5–10 мин в посуде, закрытой крышкой.

Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром.

Гарниры – макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы, овощи отварные с маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** отварное мясо, нарезанное тонкими брусочками длиной 3–4 см, массой 5–7 г с протертой морковью в соусе, уложено на тарелку.

**Консистенция:** мяса – мягкая, соуса – однородная, слегка вязкая.

**Цвет:** мяса – серый, соуса – оранжевый с матовым оттенком.

**Вкус:** вареного мяса, умеренно соленый.

**Запах:** мяса с ароматом сметаны, моркови.

#### 246. Гуляш из отварной говядины

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	110	81
Морковь	3	2
Лук репчатый	2,5	2
Масса отварного мяса	–	50
Масло растительное	5	5
Лук репчатый	12	10
Мука пшеничная	2	2
Помидоры	12	10
Масса соуса	–	50
<b>Выход</b>	–	100
Гарнир №№ 302, 303, 310	–	–

#### Технология приготовления

Нашинкованный отварной лук обжаривают вместе с нарезанной морковью. Затем их смешивают с вареным мясом, нарезанным кубиками, и помидорами, нарезанными дольками. Мясо с овощами заливают

кипящей водой, варят на слабом огне 15–20 мин, после чего бульон сливают и готовят на нем соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают гуляш с соусом и гарниром.

Гарниры – каши рассыпчатые, каши вязкие, картофель отварной.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* мясо нарезано кубиками, в соусе уложено на тарелку, сбоку – гарнир.

*Консистенция:* мяса – мягкая, сочная, соуса – однородная, слегка вязкая.

*Цвет:* мяса – серый, соуса – светло-коричневый.

*Вкус:* тушеного мяса в соусе, умеренно соленый.

*Запах:* мяса с ароматом овощей.

### ЖАРЕНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

Для приготовления жареных блюд используют говядину (вырезку, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части), свинину, баранину, телятину (все части туши, кроме шейной), а также субпродукты, некоторые колбасные изделия.

Для жарки мясо подготавливают в виде крупных (массой 1–2 кг), порционных (массой 40–80 г) и мелких (10–40 г) кусков.

Крупные куски мяса должны быть примерно одинаковой толщины. Мякоть лопаточной части свертывают рулетом и перевязывают. Тазобедренные части мелкого скота разрезают (по слоям) на 2–3 куска.

Порционным кускам в зависимости от вида изделий придают определенную форму и выравнивают толщину путем легкого отбивания. Порционные куски мяса и субпродуктов жарят в натуральном или панированном виде.

Существуют следующие способы панирования порционных полуфабрикатов из мяса и субпродуктов: панирование в муке; смачивание в льезоне и затем панирование в сухарях; панирование в муке с последующим смачиванием в льезоне и панированием в сухарях.

Подготовленные крупные куски мяса посыпают солью и укладывают на разогретый противень или сковороду с маслом так, чтобы куски не соприкасались друг с другом, обжаривают на плите или ставят в жарочный шкаф, нагретый до 200–250° С. При этих условиях на поверхности быстро образуется поджаристая корочка, после чего мясо дожаривают при температуре не выше 150° С, периодически поливая маслом и соком.

Непанированные порционные куски мяса жарят на плите или в специальной аппаратуре, посыпают их солью, кладут на сковороду или противень с маслом, нагретым до 150–180° С, и жарят до образования поджаристой корочки с обеих сторон.

Панированные порционные куски мяса и субпродуктов жарят на плите (4–5 мин), а затем ставят в жарочный шкаф на 4–5 мин. Перед панированием их посыпают солью.

Жареные изделия (за исключением рубленых), при панировании которых употребляют сухари, при отпуске поливают маслом или соусом.

Гарнируют жареные мясные изделия жареным и отварным картофелем, овощами, рассыпчатыми кашами, макаронами.

### 247. Мясо, жаренное крупным куском

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (вырезка, толстый, тонкий края)	105	77
или свинина (тазобедренная часть, корейка, лопаточная часть)	87	74
или баранина (тазобедренная часть, корейка, лопаточная часть)	110	79
или телятина (тазобедренная часть, корейка, лопаточная часть)	120	79
Масло растительное	2	2
Масса жареного мяса	–	50
Соус № 326	–	30
<i>Выход</i>	–	80
Гарнир №№ 302, 305, 307, 309, 310, 312, 313, 314, 317, 321	–	–

#### Технология приготовления

Мясо жареное нарезают по 1–2 куска на порцию.

Отпускают с гарниром и поливают соусом молочным.

Гарниры – каши рассыпчатые, рис припущенный, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из вареного), картофель жареный (из сырого), овощи в молочном соусе, капуста тушеная.

К говядине подают картофель отварной или жареный, пюре картофельное.

К свинине подают кашу рассыпчатую гречневую, картофель отварной или жареный, пюре картофельное, капусту тушеную.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* куски мяса правильной формы. Поверхность чистая, сухая, с равномерно обжаренной корочкой.

*Консистенция:* мягкая, упругая, сочная; наружный слой слегка хрустящий.

*Цвет:* коричневый, на разрезе – серый.

**Вкус:** мясо умеренно соленое или малосоленое (в толще).  
**Запах:** приятный, жареного мяса.

#### 248. Мясо, жаренное крупным куском, шпигованное

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (толстый, тонкий края)	94	69
Шпик	6	6
Масло растительное	2	2
Масса жареного шпигованного мяса	—	50
Соус №326	—	30
Выход	—	80
Гарнир №№ 302, 305, 307, 309, 310, 312, 313, 314, 317, 321	—	—

#### Технология приготовления

Говядину шпигуют шпиком и жарят. Мясо шпигованное нарезают по 1–2 куска на порцию. Отпускают так же, как мясо, жареное крупным куском (рец. № 247).

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** куски мяса правильной формы. Поверхность чистая, сухая, с равномерно обжаренной корочкой.

**Консистенция:** мягкая, упругая, сочная; наружный слой слегка хрустящий.

**Цвет:** коричневый, на разрезе – серый с вкраплениями шпика.

**Вкус:** мясо умеренно соленое или малосоленое (в толще).

**Запах:** приятный, жареного мяса.

#### 249. Антрекот

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (толстый, тонкий края)	109	80
Масло растительное	5	5
Масса жареного антрекота	—	50
Выход	—	50
Гарнир №№ 311, 313, 314, 325	—	—

#### Технология приготовления

Антрекот нарезают из толстого или тонкого края по одному куску на порцию толщиной 1,5–2 см, отбивают, посыпают солью и жарят основным способом. Отпускают с гарниром.

Гарниры – картофель в молоке, картофель жаренный (из отварного), картофель жареный (из сырого), кабачки или тыква, тушенные в сметане.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** мясо нарезано поперек волокон одним куском овально-продолговатой формы, поверхность равномерно обжарена, сбоку уложен гарнир.

**Консистенция:** нежная, сочная.

**Цвет:** поверхности – с обеих сторон – коричневый, на разрезе – серый.

**Вкус:** жареного натурального мяса, умеренно соленый.

**Запах:** жареного мяса, приятный.

#### 250. Бефстроганов

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (вырезка, толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части)	107	79
Лук репчатый	29	24
Масло растительное	7	7
Масса лука пассерованного	—	12
Мука пшеничная	4	4
Сметана	23	23
Масса жареного мяса	—	50
Масса соуса и пассерованного лука	—	50
Выход	—	100
Гарнир №№ 310, 314, 320	—	—

#### Технология приготовления

Нарезанное широкими кусками мясо отбивают до толщины 5–8 мм и нарезают брусочками длиной 3–4 см массой по 5–7 г.

Полученные кусочки кладут ровным тонким слоем на сковороду с маслом, разогретым до температуры 150–180° С, посыпают солью и жарят, непрерывно помешивая, в течение 3–4 мин. Из пассерованной без жира муки и сметаны приготавливают соус, в соус кладут пассерованный лук, заливают им обжаренное мясо и доводят до кипения.

Отпускают бефстроганов вместе с соусом и гарниром.

Гарниры – картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого).

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** мясо, нарезанное тонкими брусочками длиной 3–4 см, массой 5–7 г и вместе с соусом уложено горкой на тарелку. Гарнир уложен сбоку.

**Консистенция:** мяса – мягкая, соуса – однородная, слегка вязкая.

<b>Цвет:</b>	мяса – светло-коричневый, соуса – оранжевый с матовым оттенком (от сметаны).
<b>Вкус:</b>	жареного мяса, умеренно соленый.
<b>Запах:</b>	мяса с ароматом сметаны, пассерованного лука

### 251. Поджарка

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части)	107	79
или свинина (корейка, тазобедренная часть)	87	74
Масса жареного мяса	–	50
Лук репчатый	24	20
Масло растительное	7	7
Масса пассерованного лука	–	10
Томатное пюре	10	10
Масса пассерованного лука и томата	–	15
Выход	–	65
Гарнир №№ 302, 306, 309, 313, 314, 315, 321, 324	–	–

#### Технология приготовления

Мясо, нарезанное брусочками массой 10–15 г, посыпают солью, жарят до готовности. Затем добавляют мелко нашинкованный пассерованный репчатый лук, томатное пюре и жарят еще 2–3 мин. Подают с гарниром.

Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, капуста тушеная, свекла тушеная в сметанном соусе.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** мясо, нарезанное тонкими брусочками массой 10–15 г, вместе с пассерованным луком уложено горкой на тарелку. Гарнир уложен сбоку.

**Консистенция:** кусочки мяса мягкие, нежные.

**Цвет:** мяса – светло-коричневый, лука с томатом – оранжевый.

**Вкус:** жареного мяса, умеренно соленый.

**Запах:** мяса с ароматом томата, пассерованного лука.

### 252. Колбаса, сардельки, сосиски жареные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Колбаса вареная	58	56
или сардельки целиком	55	54

или сардельки, резанные вдоль	61	59
или сосиски	57	56
Масло сливочное	5	5
Масса обжаренных колбасных изделий	–	50
Соус №№ 330, 332, 333	–	30
Выход	–	80
Гарнир №№ 302, 308, 311, 312, 313, 314, 315, 321	–	–

#### Технология приготовления

Очищенную колбасу нарезают по 1–2 куску на порцию, сардельки целиком или разрезанные вдоль или сосиски обжаривают. При отпуске колбасные изделия подают с гарниром и поливают соусом. Можно отпустить без соуса.

Гарниры – каши рассыпчатые, горох или фасоль, отварные с томатом и луком, картофель отварной, картофель в молоке, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), капуста тушеная.

Соусы – сметанный, сметанный с луком, сметанный с томатом и луком.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** слегка поджаренный.

**Консистенция:** соответствующая варено-жареной колбасе.

**Цвет:** светло-коричневый.

**Вкус:** свойственный варено-жареной колбасе.

**Запах:** ароматный, жареного продукта.

### 253. Ромштекс

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части)	95	70
Яйца	1/13 шт.	3
Сухари	9	9
Масса полуфабриката	–	80
Масло растительное	6	6
Масса жареного ромштекса	–	58
Масло сливочное	5	5
Выход	–	63
Гарнир №№ 302, 306, 310, 313, 314, 315, 317	–	–

#### Технология приготовления

Порционные куски (по одному на порцию) отбивают, рыхлят, смачивают в льезоне, панируют в сухарях и жарят. При отпуске поливают маслом и гарнируют.



Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи тушеные в молочном соусе.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кусок говядины овально-продолговатой формы, равномерно обжарен; сбоку уложен гарнир.

**Консистенция:** корочки – хрустящая; мяса – сочная, мягкая.

**Цвет:** корочки – от светло-коричневого; на разрезе – от светло-серого до серого.

**Вкус:** жареного мяса, умеренно соленый.

**Запах:** мяса жареного, запанированного в сухарях.

### 254. Печень жареная с маслом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Печень говяжья	86	71
или свиная	81	71
Мука пшеничная	3	3
Масса полуфабриката	–	74
Масло растительное	6	6
Масса жареной печени	–	50
Масло сливочное	5	5
Выход	–	55
Гарнир №№ 302, 310, 312, 313, 314, 315	–	–

#### Технология приготовления

Подготовленную печень нарезают по 1–2 куса на порцию (свиную печень бланшируют), посыпают солью, панируют в муке и жарят с обеих сторон до готовности, но не пережаривая. Отпускают с гарниром и маслом.

Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** куски печени равномерно обжарены, уложены рядом с гарниром, политы маслом.

**Консистенция:** мягкая, умеренно сочная.

**Цвет:** поверхности – коричневый, на разрезе светло-коричневый.

**Вкус:** жареной печени, умеренно соленый.

**Запах:** жареной печени.

### 255. Печень по-строгановски

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Печень говяжья	89	74
или свиная	84	74
Масло растительное	6	6
Масса готовой печени	–	50
Соус № 332	–	50
Выход	–	100
Гарнир №№ 309, 310, 312, 313, 314, 315	–	–

#### Технология приготовления

Подготовленную печень нарезают брусочками длиной 3–4 см массой 5–7 г, посыпают солью, кладут ровным слоем на разогретую сковороду с маслом и обжаривают при помешивании 3–4 мин. Затем заливают соусом сметанным с луком и доводят до кипения. Отпускают вместе с соусом, гарнир укладывают сбоку.

Гарниры – макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** печень, нарезанная тонкими брусочками длиной 3–4 см, массой 5–7 г и вместе с соусом уложена горкой на тарелку, гарнир уложен сбоку.

**Консистенция:** печени – мягкая, соуса – однородная, слегка вязкая.

**Цвет:** печени – коричневый, соуса – кремовый с матовым оттенком (от сметаны).

**Вкус:** жареной печени, умеренно соленый.

**Запах:** печени с ароматом сметаны.

### ТУШЕНОЕ МЯСО, СУБПРОДУКТЫ

В тушеном виде приготавливают говядину (верхний внутренний, оковий и наружный куски тазобедренной части, мякоть лопаточной части, покромку от туш I категории и подлопаточную часть), баранину и свинину (лопаточную часть и грудинку), а также мякоть шейной части винины и некоторые субпродукты. Мясо тушат крупными (массой до 1 кг), порционными и мелкими кусками. Для некоторых блюд перед обжариванием куски мяса шпигуют кореньями, чесноком и шпиком. одготовленное мясо посыпают солью, обжаривают на плите или в жарочном шкафу до образования корочки. Овощи, входящие в состав соуса, жаривают отдельно или вместе с мясом, добавляя их после того, как оно слегка обжарится.

Обжаренное мясо и овощи заливают водой так, чтобы порционные и мелкие куски были покрыты полностью, а крупные – наполовину (60–150 г жидкости на порцию). Для улучшения вкуса и аромата мяса во время тушения добавляют ароматические корни (петрушка, сельдерей), репчатый лук. Зелень петрушки, сельдерея и лавровый лист добавляют за 15–20 мин до окончания тушения.

Иногда в процессе тушения мяса кладут пассерованное томатное пюре.

Тушат мясо при слабом кипении под крышкой. Бурное кипение вызывает потерю аромата и сильное выкипание. Крупные куски мяса в процессе тушения несколько раз переворачивают.

Бульон, полученный при тушении мяса, используют для приготовления соуса. Его процеживают, соединяют с пассерованной без жира мукой, кипятят 25–30 мин, протирают в него разварившиеся при тушении овощи и доводят до кипения. Если для тушения мяса используют готовый соус, в него добавляют жидкость в размере 15–20% с учетом выкипания.

Гарниры тушат вместе с мясом или приготавливают отдельно. Для этого нарезанный картофель и другие овощи предварительно обжаривают.

Тушеное мясо отпускают с гарниром и соусом, в котором произошло тушение. Если гарнир приготовлен отдельно, его укладывают рядом, а мясо поливают соусом. При отпуске блюдо посыпают зеленью петрушки или укропа.

### 256. Мясо тушеное

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части)	113	83
или свинина (лопаточная и шейная части)	87	74
или баранина (лопаточная часть, грудинка)	110	79
Морковь	5	4
Лук репчатый	5	4
Масло растительное	5	5
Томатное пюре	7	7
Мука пшеничная	2	2
Масса тушеного мяса	–	50
Масса соуса	–	50
<b>Выход</b>	–	100
Гарнир №№ 309, 310, 312, 313, 314, 315, 316, 318, 321, 324	–	–

#### Технология приготовления

Обжаренные крупные куски мяса тушат с добавлением воды, обжаривают овощи. На бульоне, полу-

ченным после тушения, готовят соус. Мясо нарезают по 1–2 куску на порцию, заливают соусом и доводят до кипения.

Гарниры – макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, пюре из моркови или свеклы, капуста тушеная, свекла тушеная в сметанном соусе.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** куски мяса одинаково нарезаны, овощи сохраняют форму.

**Консистенция:** мяса – мягкая, овощей – не разварившаяся.

**Цвет:** красновато-коричневый.

**Вкус:** тушеного мяса, пассерованных овощей и соуса.

**Запах:** кисловатый, но соответствует данному виду мяса, овощей и соуса.

### 257. Мясо шпигованное

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (верхний, внутренний, наружный, боковой куски тазобедренной части)	113	83
или свинина (лопаточная и шейная части)	87	74
или баранина (лопаточная часть)	110	79
Морковь	19	15
Лук репчатый	14	12
Масло растительное	5	5
Томатное пюре	7	7
Мука пшеничная	2	2
Чеснок	0,75	0,6
Масса готового шпигованного мяса	–	60
в том числе масса мяса без овощей	–	50
Масса соуса	–	50
<b>Выход</b>	–	110
Гарнир №№ 309, 310, 312, 313, 314, 315, 316, 318, 321, 324	–	–

#### Технология приготовления

Крупные куски мяса шпигуют морковью, нарезанной брусочками, и чесноком. Далее шпигованное мясо приготавливают и отпускают так же, как мясо тушеное с гарниром (рец. № 256).

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** куски мяса одинаково нарезаны, на разрезе мяса видны овощи.

**Консистенция:** мяса и овощей мягкая.  
**Цвет:** красновато-коричневый.  
**Вкус:** тушеного мяса, пассерованных овощей и соуса.  
**Запах:** кисловатый, но соответствует данному виду мяса, овощей и соуса.

### 258. Мясо духовое

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	109	80
или свинина (лопаточная и шейная часть)	94	80
или баранина (лопаточная часть)	112	80
Масло растительное	6	6
Картофель	107	80
Морковь	22	17
Лук репчатый	12	10
Мука пшеничная	2	2
<i>Масса тушеного мяса:</i>		
говядина	–	48
свинина	–	54
баранина	–	50
<i>Масса соуса и овощей</i>	–	125
<i>Выход:</i> говядина	–	173
свинина	–	179
баранина	–	175

#### Технология приготовления

Обжаренные порционные куски говядины (1–2 куса на порцию) тушат с добавлением бульона и пассерованного томатного пюре почти до полной готовности. Картофель, овощи, нарезанные дольками, обжаривают по отдельности. На бульоне, полученном после тушения мяса, готовят соус, заливают им мясо, кладут обжаренные морковь и репчатый лук. После 10 мин тушения добавляют обжаренный картофель и тушат до готовности. При отпуске на тушеные овощи кладут мясо и поливают соусом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** мясо – нарезано поперек волокон, уложено на тарелку вместе с овощами. Овощи сохранили форму нарезки.

**Консистенция:** мяса и овощей – нежная, мягкая, сочная.

**Цвет:** мяса – коричневый, овощей и соуса – темно-красный, овощей в разрезе – натуральный.

**Вкус:** без постороннего привкуса, умеренно соленый.  
**Запах:** мяса в сочетании с ароматом овощей.

### 259. Жаркое по-домашнему

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	107	79
или свинина (лопаточная и шейная часть)	87	74
Картофель	133	100
Лук репчатый	12	10
Томатное пюре	6	6
<i>Масса тушеного мяса</i>	–	50
<i>Масса готовых овощей</i>	–	125
<i>Выход</i>	–	175

#### Технология приготовления

Мясо нарезают по два куса на порцию, картофель и лук – дольками. Мясо и овощи обжаривают по отдельности. Обжаренное мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и бульон (продукты должны быть только покрыты кидкостью) закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5–10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Блюдо можно готовить без томатного пюре.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** мясо – нарезано поперек волокон, уложено на тарелку вместе с овощами. Овощи сохранили форму нарезки.

**Консистенция:** мяса и овощей – нежная, мягкая, сочная.

**Цвет:** мяса – коричневый, овощей – темно-красный.

**Вкус:** без постороннего привкуса, умеренно соленый.

**Запах:** мяса в сочетании с ароматом овощей.

### 260. Гуляш

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (лопаточная и подлопаточная части, рудинка, покромка)	107	79
или свинина (лопаточная и шейная часть)	87	74
Масло растительное	5	5
Лук репчатый	12	10
Томатное пюре	8	8

Мука пшеничная	2	2
<i>Масса тушеного мяса</i>	–	50
<i>Масса соуса</i>	–	50
<i>Выход</i>	–	100
Гарнир №№ 302, 304, 309, 312, 314, 315, 316, 321	–	–

#### Технология приготовления

Нарезанное кубиками по 20–30 г и обжаренное мясо заливают водой (50 г на порцию) и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25–30 мин. За 5–10 мин до окончания тушения кладут лавровый лист. Гуляш можно готовить со сметаной (15–20 г на порцию).

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи припущенные с маслом, капуста тушеная.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* мясо нарезано кубиками в соусе, рядом на тарелку уложен гарнир.

*Консистенция:* мяса – мягкая, сочная, соуса – однородная, слегка вязкая.

*Цвет:* мяса – светло-коричневый.

*Вкус:* тушеного мяса в томатном соусе, умеренно соленый.

*Запах:* тушеного мяса с жареным луком и томата.

#### 261. Печень, тушенная в соусе

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Печень говяжья	86	71
или свиная	81	71
Мука пшеничная	3	3
<i>Масса полуфабриката</i>	–	74
Масло растительное	5	5
<i>Масса жареной печени</i>	–	50
Соус №№ 330, 332, 333	–	50
<i>Выход</i>	–	100
Гарнир №№ 302, 310, 312, 313, 314, 315	–	–

#### Технология приготовления

Печень нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон до полуготовности (5–10 мин). Затем печень заливают соусом и тушат в течение 15–20 мин. Подают с гарниром и соусом.

Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

Соусы – сметанный, сметанный с луком, сметанный с томатом и луком.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* печень нарезана плоскими кусками в сметанном соусе, уложена на тарелку, сбоку гарнир.

*Консистенция:* печени – мягкая, сочная, соуса – однородная.

*Цвет:* поверхности – темно-коричневый, на разрезе – коричневый.

*Вкус:* жареной печени.

*Запах:* жареной печени.

#### 262. Сердце в соусе

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сердце	98	83
Морковь	3	2
Лук репчатый	2,5	2
Масло растительное	5	5
<i>Масса готового сердца</i>	–	50
Соус № 333	–	50
Чеснок	0,6	0,5
<i>Выход</i>	–	100
Гарнир №№ 302, 309, 310, 312, 313, 314, 315, 316, 321	–	–

#### Технология приготовления

Сердце отваривают с добавлением овощей до готовности. Затем нарезают на куски массой по 20–30 г и обжаривают. Заливают соусом сметанным с томатом и луком, тушат 5–10 мин. Перед окончанием тушения добавляют чеснок. Отпускают с соусом и гарниром.

Гарниры – каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом, капуста тушеная.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* отварное сердце нарезано кусками (20–30 г) в сметанном соусе, сбоку уложен гарнир.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* темно-серый.

**Вкус:** тушеного сердца, умеренно соленый.  
**Запах:** тушеного сердца, с ароматом корней и чеснока.

### 263. Рагу из свинины

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свинина (грудинка) <sup>1</sup>	74	70
или рагу по-домашнему (полуфабрикат) <sup>1</sup>	—	70
Масло растительное	8	8
Картофель	107	80
Морковь	21	17
Лук репчатый	12	10
Томатное пюре	6	6
Мука пшеничная	2	2
Масса тушеной свинины или тушеного рагу из полуфабриката	—	50
Масса овощей и соуса	—	125
<b>Выход из свинины или из полуфабриката</b>	—	175

<sup>1</sup> Масса полуфабриката рагу из свинины дана с учетом содержания костей 10% и жира не более 15%.

#### Технология приготовления

Для приготовления рагу берут мясо – костные кусочки свинины массой 30–40 г. Допускаются кусочки котлетного мяса массой 20–30 г.

Обжаренное мясо заливают горячей водой, добавляют томатное пюре и тушат 30–40 мин. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, которым заливают мясо, кладут морковь, лук, нарезанные дольками и обжаренные, тушат еще 10 мин, после чего закладывают обжаренный картофель и доводят до готовности. Помимо указанных овощей, в конце тушения в рагу можно добавить жареные кабачки и баклажаны, бланшированный сладкий перец, сырые помидоры, соответственно уменьшив норму картофеля, моркови. Отпускают по 2–3 кусочка мяса вместе с соусом и гарниром.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кусочки мяса с реберными костями и овощами в соусе. Мясо, картофель и овощи – целые.

**Консистенция:** мясо мягкое, сочное, мясо легко отделяется от кости, овощи – сочные.

**Цвет:** мяса – коричневый, соуса – красный, овощей – свойственный их виду.

**Вкус:** тушеного мяса, умеренно соленый.  
**Запах:** тушеного мяса с ароматом корней и овощей.

### 264. Говядина, тушенная в сметане

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	113	83
Масло растительное	5	5
Лук репчатый	8	7
Морковь	9	7
Сметана	25	25
Масса тушеного мяса	—	50
Масса соуса	—	50
<b>Выход</b>	—	100
Гарнир №№ 302, 309, 312, 313, 314	—	—

#### Технология приготовления

Крупные куски говядины солят, обжаривают, добавляют нарезанный лук, коренья, воду и тушат до готовности, в конце тушения добавляют лавровый лист. Бульон, полученный при тушении, процеживают, овощи протирают и соединяют с бульоном. Готовое мясо нарезают по 2 кусочка на порцию, заливают полученным соусом, добавляют сметану и кипятят в течение 10 мин.

При отпуске мясо гарнируют и поливают соусом.

Гарниры – каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого).

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** мясо в соусе, рядом уложен гарнир.

**Консистенция:** мяса – мягкая, сочная, соуса – однородная, слегка вязкая.

**Цвет:** мяса – светло-коричневый.

**Вкус:** тушеного мяса в сметанном соусе, умеренно соленый.

**Запах:** тушеного мяса.

### 265. Плов

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	107	79
или свинина (лопаточная часть, Грудинка)	87	74

или баранина (лопаточная часть, грудинка)	99	71
Крупа рисовая	34	34
Масло растительное	5	5
Лук репчатый	6	5
Морковь	10	8
Томатное пюре	–	8
Масса тушеного мяса	–	50
Масса гарнира	–	100
<i>Выход</i>	–	150

### Технология приготовления

Нарезанное кусочками по 20–30 г мясо посыпают солью, обжаривают, добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой (80 г), доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25–40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.

### Требования к качеству

*Внешний вид:* мясо нарезано кубиками (20–30 г), кусочки мяса целые, рис рассыпчатый.

*Консистенция:* мяса – мягкая, нежная, риса – мягкая.

*Цвет:* мяса – серый, риса и овощей – от светло до темно-оранжевого.

*Вкус:* тушеного мяса, риса и пассерованных овощей, умеренно соленый.

*Запах:* мяса с ароматом риса и овощей.

## БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Из рубленого мяса, получаемого путем измельчения говядины, свинины на мясорубке, приготавливают натуральные рубленые изделия без добавления хлеба (бифштексы, шницели, котлеты и др.) и с добавлением хлеба (котлеты, биточки, зразы, тефтели и др.).

Для изготовления рубленых изделий используют следующие куски мякоти: говядина – мякоть шейной части, пашина и обрезки, получающиеся при разделке туши, а также покромка от туш II категории; свинина – обрезки. Все куски мякоти должны быть зачищены от сухожилий и грубой соединительной ткани. Такое мясо называется котлетным. Для улучшения вкуса и сочности готовых изделий в состав нежирного котлетного мяса включают жир-сырец (5–10%). В свином котлетном мясе допускается содержание жировой ткани не более 30% и соединительной

ткани – не более 5%. В котлетном мясе из говядины содержание как жировой, так и соединительной ткани не должно превышать 10%.

Для приготовления натуральных рубленых изделий нарезанное на куски котлетное мясо соединяют с жиром-сырцом, измельчают на мясорубке, добавляют воду (или молоко), соль, перемешивают, после чего формируют полуфабрикаты.

Для приготовления изделий с добавлением хлеба измельченное на мясорубке мясо соединяют с черствым пшеничным хлебом 1-го или высшего сорта, предварительно замоченным в воде или молоке, добавляют соль (иногда репчатый лук) и перемешивают. После повторного пропуска через мясорубку котлетную массу еще раз перемешивают.

В процессе приготовления рубленых полуфабрикатов необходимо принимать меры, снижающие бактериальную обсемененность сырья и готовых полуфабрикатов (котлетное мясо промывают холодной проточной водой; измельченное мясо и котлетную массу охлаждают, добавляя холодную воду или пищевой лед).

Сформованные полуфабрикаты сразу направляют в тепловую обработку или помещают в холодильник для охлаждения до + 6° С.

Мясные рубленые изделия рекомендуется жарить непосредственно перед отпуском. Полуфабрикаты кладут на сковороду или противень с жиром, нагретым до температуры 150–160° С, и обжаривают 3–5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу, при температуре 250–280° С (5–7 мин).

Готовые рубленые изделия должны быть полностью прожарены: температура в центре для натуральных рубленых изделий должна быть не ниже 85° С, для изделий из котлетной массы – не ниже 90° С. Органолептическими признаками готовности изделий из рубленого мяса является выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.

При отпуске натуральные рубленые изделия поливают маслом сливочным, изделия из котлетной массы – маслом сливочным или соусом. На гарнир отпускают картофель жареный, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные или тушеные, макаронные изделия отварные, каши рассыпчатые и др.

### 266. Бифштекс рубленый

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	82	60
Шпик	9,5	9
Молоко или вода	5,07	5,07
Соль	0,9	0,9
<i>Масса полуфабриката</i>	–	75

Масло растительное	5	5
Масса жареного бифштекса	–	53
Выход	–	53
Гарнир №№ 302, 309, 310, 313, 314, 315, 316, 317	–	–

#### Технология приготовления

В измельченное мясо со шпиком добавляют соль, воду (или молоко), вымешивают, разделяют в виде биточков по 1 шт. на порцию и жарят. Гарниры – каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом, овощи в молочном соусе.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** бифштекс – приплюснуто-круглой формы, равномерно обжарен, без трещин, сбоку уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, однородная.

**Цвет:** поверхности – коричневый, на разрезе – от светло-серого до темно-серого.

**Вкус:** жареного говяжьего мяса.

**Запах:** жареного мяса.

#### 267. Шницель натуральный рубленый

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свинина (котлетное мясо)	95	81
или говядина (котлетное мясо)	95	70
Жир-сырец говяжий или свиной <sup>1</sup>	11	11
Вода	7	7
Яйца	1/10 шт.	4
Сухари	12	12
Масса полуфабриката	–	103
Масло растительное	6	6
Масса жареного шницеля	–	75
Масло сливочное	5	5
Выход	–	80
Гарнир №№ 302, 306, 309, 310, 313, 314, 315, 316	–	–

<sup>1</sup> Жир-сырец говяжий или свиной добавляют только для говяжьих шницелей.

#### Технология приготовления

Подготовленный фарш разделяют в виде изделий плоско-овальной формы, смачивают в лезоне, панируют в сухарях и жарят. При отпуске шницель гарнируют и поливают маслом сливочным.

Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом, овощи припущенные с маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** шницель овально-приплюснутой формы, равномерно обжарен с обеих сторон, полит сливочным маслом; сбоку уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, пышная, однородная.

**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый.

**Вкус:** жареного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба.

**Запах:** жареного мяса, запанированного в сухарях.

#### 268. Котлеты, биточки, шницели

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	50	37
или свинина (котлетное мясо)	43	37
Хлеб пшеничный	9	9
Молоко или вода	12	12
Сухари	5	5
Масса полуфабриката	–	62
Масло растительное	3	3
Масса жареных изделий	–	50
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 330, 331, 332	–	30
Выход: с маслом	–	55
с соусом	–	80
Гарнир №№ 302, 306, 309, 310, 312, 313, 314, 315, 321	–	–

#### Технология приготовления

Из готовой котлетной массы разделяют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом (котлеты), или кругло-приплюснутой формы толщиной 2,0–2,5 см (биточки), или плоско-овальной формы толщиной 1 см (шницели).

Котлеты, биточки и шницели можно приготовить с добавлением репчатого лука (5 г нетто) и чеснока (0,5 г нетто). Выход изделий при этом не изменяется, так как соответственно изменяется норма молока или воды.

При отпуске изделий их гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом сметанным, или сметанным с томатом, или сметанным с луком.

Гарниры – каши рассыпчатые, бобовые отварные, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жаренный (из отварного), картофель жаренный (из сырого), овощи отварные с маслом, капуста тушеная.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма котлеты – овально-приплюснутая, с заостренным концом, биточка – кругло-приплюснутая, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, пышная, однородная.

**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый.

**Вкус:** жареного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба.

**Запах:** жареного мяса, запанированного в сухарях.

#### 269. Котлеты, биточки (особые)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	38	28
Свинина (котлетное мясо)	14	12
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	10	10
Сухари	5	5
Масса полуфабриката	–	62
Масса готовых котлет, биточков	–	50
Масло растительное	2	2
или масло сливочное	5	5
или соус №№ 330, 331, 332	–	30
Выход: с маслом	–	55
с соусом	–	80
Гарнир №№ 302, 306, 309, 310, 312, 313, 314, 315, 321	–	–

#### Технология приготовления

Приготавливают так же, как котлеты, биточки (рец. № 268).

При отпуске изделий их гарнируют и поливают сливочным маслом или соусом.

Гарниры и соусы те же, что и в предыдущей рецептуре.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма котлеты – овально-приплюснутая, с заостренным концом, биточка – кругло-приплюснутая, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, пышная, однородная.

**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый.

**Вкус:** жареного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба.

**Запах:** жареного мяса, запанированного в сухарях.

#### 270. Котлеты Московские

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	34	25
Жир-сырец говяжий, свиной	4,47	4,47
Лук репчатый	0,6	0,5
Сухари	2	2
Хлеб пшеничный	7	7
Вода	10,4	10,4
Соль	0,6	0,6
Масса полуфабриката	–	50
Масло растительное	2	2
Масса готового изделия	–	41
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 330, 331, 332	–	30
Выход: с маслом	–	46
с соусом	–	71
Гарнир №№ 302, 306, 309, 310, 312, 313, 314, 315, 321	–	–

#### Технология приготовления

Полуфабрикаты жарят, отпускают с гарниром и маслом или гарниром и соусом.

Гарниры и соусы те же, что и для котлет и биточков (рец. № 268).

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма котлеты – овально-приплюснутая, с заостренным концом, биточка – кругло-приплюснутая, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, пышная, однородная.

**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый.

**Вкус:** жареного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба.

**Запах:** жареного мяса, запанированного в сухарях.

#### 271. Котлеты домашние

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	24	18
Свинина (котлетное мясо)	12,15	10,35



Жир-сырец говяжий, свиной	1	1
Лук репчатый	1,2	1
Сухари	2	2
Яйца	1/8 шт.	0,5
Хлеб пшеничный	6,5	6,5
Вода	10	10
Соль	0,6	0,6
<i>Масса полуфабриката</i>	–	50
Масло растительное	2	2
<i>Масса готовых изделий</i>	–	41
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 330, 331, 332	–	30
<i>Выход: с маслом</i>	–	46
<i>с соусом</i>	–	71
Гарнир №№ 302, 306, 309, 310, 312, 313, 314, 315, 321	–	–

### Технология приготовления

Приготовленные согласно рецептуре полуфабрикаты жарят и отпускают так же, как котлеты, биточки, шницель (рец. № 268).

### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма котлеты – овально-приплюснутая, с заостренным концом, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, пышная, однородная.

**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый.

**Вкус:** жареного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба.

**Запах:** жареного мяса, запанированного в сухарях.

### 272. Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	50	37
или свинина (котлетное мясо)	43	37
Хлеб пшеничный	9	9
Молоко или вода	12	12
Сухари	5	5
<i>Масса полуфабриката</i>	–	62
Масло растительное	3	3
<i>Масса жареных биточков</i>	–	50
Гарнир № 305	–	70
Соус № 330	–	50
Сыр	2,2	2
<i>Масса полуфабриката</i>	–	172
<i>Выход</i>	–	150

### Технология приготовления

На противень, смазанный маслом, кладут припущенный рис, сверху укладывают жареные до полуготовности биточки, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром и запекают.

Отпускают биточки по 1 шт. на порцию вместе с гарниром и соусом.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма биточка – кругло-приплюснутая, запеченный под соусом биточек уложен на рис.

**Консистенция:** сочная, пышная, однородная.

**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый.

**Вкус:** жареного мяса, риса, умеренно соленый, без привкуса хлеба.

**Запах:** жареного мяса, риса.

### 273. Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	50	37
или свинина (котлетное мясо)	43	37
Хлеб пшеничный	9	9
Молоко или вода	12	12
Котлетная масса	–	57
Фарш-соус № 329	–	26
Масло сливочное	5	5
Сыр	3,3	3
<i>Масса полуфабриката</i>	–	90
<i>Масса запеченных котлет</i>	–	70
Соус № 333	–	30
<i>Выход</i>	–	100
Гарнир №№ 310, 315, 316	–	–

### Технология приготовления

Непанированные котлеты кладут на противень, смазанный маслом или сковороду, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают 15–20 мин.

При отпуске котлеты гарнируют, соус подливают сбоку.

Гарниры – картофель отварной, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма котлеты – овально-приплюснутая, сверху котлеты запечены густым молочным соусом, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, пышная, однородная.

**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый.

**Вкус:** жареного мяса, умеренно соленый, без привкуса хлеба.

**Запах:** жареного мяса.

#### 274. Зразы рубленые

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	52	38
или свинина (котлетное мясо)	45	38
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	11	11
Котлетная масса	–	56
Фарш:		
Лук репчатый	31	28
Масло растительное	4	4
Масса пассерованного лука	–	13
Яйца	1/8 шт.	5
Петрушка (зелень)	3	2
Масса фарша	–	20
Сухари	6	6
Масса полуфабриката	–	82
Масло растительное	4	4
Масса жареных зраз	–	70
Соус №№ 330, 331	–	30
Выход	–	100
Гарнир №№ 302, 310, 312, 315	–	–

#### Технология приготовления

Котлетную массу формируют в виде лепешки толщиной 1 см, на середину которой кладут фарш (измельченный пассерованный лук и зелень, рубленые вареные яйца). После этого края лепешки соединяют, панируют в сухарях и жарят. Отпускают с гарниром и соусом по 1–2 шт. на порцию.

Приготавливать зразы можно без яиц, увеличив соответственно закладку пассерованного лука.

Вместо указанного в рецептуре фарша зразы можно фаршировать омлетом (рец. № 210), нарезанным мелкими ломтиками.

Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** зразы овально-приплюснутой формы с тупыми концами, с равномерно обжаренной тонкой корочкой, без трещин, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, рыхлая.

**Цвет:** поверхности – коричневый, равномерный, на разрезе – мяса – серый, фарша – желтоватый от яиц и лука.

**Вкус:** жареного мяса с привкусом фарша из вареных яиц и обжаренного лука.

**Запах:** жареного мяса с ароматом лука

#### 275. Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	52	38
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	11	11
Котлетная масса	–	56
Фарш:		
Рис припущенный № 305	–	26
Масса полуфабриката	–	82
Масса готовых зраз	–	70
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 326, 330	–	30
Выход: с маслом	–	75
с соусом	–	100
Гарнир №№ 310, 312, 315, 316, 317	–	–

#### Технология приготовления

Котлетную массу формируют в виде лепешки толщиной 1 см, на середину которой кладут припущенный рис, заправленный маслом. После этого края лепешки соединяют, придают овальную форму и варят на пару или припускают при закрытой крышке 15–20 мин. Отпускают с гарниром и маслом или с гарниром и соусом.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, пюре из моркови или свеклы.

Соусы – молочный, сметанный.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** зразы овально-приплюснутой формы с тупыми концами, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, рыхлая.

**Цвет:** поверхности – серый, на разрезе мяса – серый, риса – кремовый.

**Вкус:** вареного мяса с привкусом фарша из риса.  
**Запах:** вареного мяса и риса.

### 276. Рулет с макаронами или яйцом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	52	38
Хлеб пшеничный	8	8
Вода или молоко	11	11
Котлетная масса	–	56
Фарш:		
Макароны отварные № 202	–	38
или яйца отварные	1/2 шт.	20
Масло сливочное	1	1
Масса фарша из макарон	–	39
Масса фарша из яиц	–	21
Яйца	1/10 шт.	4
Сухари	2	2
Масса полуфабриката с макаронами	–	100
Масса полуфабриката с яйцом	–	82
Масло растительное (для смазывания противня)	1	1
Масса готового рулета:		
с макаронами	–	87
с яйцом	–	72
Соус № 331	–	30
Выход: с макаронами	–	117
с яйцом	–	102
Гарнир №№ 302, 309, 310, 312	–	–

#### Технология приготовления

На смоченную водой полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной в 1,5–2 см. На котлетную массу ровным слоем кладут фарш (заправленные маслом отварные макароны или рубленые крутые яйца). Затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатывают с салфетки на смазанный жиром противень швом вниз. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, прокалывают в нескольких местах и запекают 30–40 мин. Готовый рулет режут на порции и поливают соусом.

Рулет с яйцом можно отпускать с рассыпчатыми кашами, отварными макаронными изделиями, с картофелем и отварными овощами, с картофельным пюре.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кусок рулета в виде поперечного ломтика батона. Поверхность нерастрескавшаяся, без панировки, с хорошо поджаренной корочкой, на разрезе по центру виден фарш, сбоку подлит соус и уложен гарнир (для рулета с яйцом).

**Консистенция:** сочная, рыхлая.

**Цвет:** корочки – от светло-коричневого до коричневого.

**Вкус:** запеченной мясной котлетной массы с фаршем, умеренно соленый.

**Запах:** запеченной мясной котлетной массы.

### 277. Рулет с луком и яйцом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	52	38
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	11	11
Котлетная масса	–	56
Фарш:		
Лук репчатый	29	24
Масло растительное	3	3
Масса пассерованного лука	–	12
Яйца	1/8 шт.	5
Петрушка (зелень)	2,5	2
Масса фарша	–	19
Яйца	1/10 шт.	4
Сухари	2	2
Масса полуфабриката	–	80
Масло растительное (для смазывания противня)	0,5	0,5
Масса готового рулета	–	70
Соус № 331	–	30
Выход	–	100
Гарнир №№ 302, 310, 312, 315	–	–

#### Технология приготовления

Для приготовления фарша пассерованный лук рубят, соединяют с измельченными вареными яйцами и зеленью петрушки. Далее готовят, как в рец. № 276. Допускается приготовление рулета без яиц, с соответствующим увеличением закладки репчатого лука. Рулет можно отпускать с соусом сметанным с томатом.

Гарниры – каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** кусок рулета в виде поперечного ломтика батона. Поверхность нерастрескавшаяся, без панировки, с хорошо поджаренной корочкой, на разрезе по центру виден фарш, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, рыхлая.

**Цвет:** корочки – от светло-коричневого до коричневого.

**Вкус:** запеченной мясной котлетной массы с фаршем, умеренно соленый.

**Запах:** запеченной мясной котлетной массы.

**278. Тефтели 1-й вариант**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	52	38
или свинина (котлетное мясо)	45	38
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	12	12
Лук репчатый	24	20
Масло растительное	3	3
Масса пассерованного лука	–	10
Мука пшеничная	4	4
Масса полуфабриката	–	71
Масло растительное	3	3
Масса готовых тефтелей	–	60
Соус № 331	–	50
Выход	–	110
Гарнир №№ 302, 304, 310, 312, 315	–	–

**Технология приготовления**

В котлетную массу добавляют измельченный пассерованный репчатый лук (можно добавлять зеленый лук), перемешивают и формируют в виде шариков по 3–4 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1–2 ряда, заливают соусом, в который добавляют 10–20 г воды и тушат 8–10 мин.

Отпускают тефтели с гарниром и с соусом, в котором они тушились.

Соус – сметанный с томатом.

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом, сбоку уложен гарнир.

**Консистенция:** тефтелей в меру плотная, сочная, однородная.

**Цвет:** тефтелей – коричневый, соуса – светло-коричневый.

**Вкус:** тушеного мяса в соусе, умеренно соленый.

**Запах:** тушеного мяса с ароматом лука.

**279. Тефтели 2-й вариант**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	52	38
или свинина (котлетное мясо)	45	38
Вода	6	6
Крупа рисовая	5	5
Масса готового рассыпчатого риса	–	15
Лук репчатый	21	18
Масло растительное	3	3
Масса пассерованного лука	–	9
Мука пшеничная	4	4
Масса полуфабриката	–	71
Масса готовых тефтелей	–	60
Масло растительное	–	3
Соус №№ 331, 332	–	50
Выход	–	110
Гарнир №№ 310, 312, 315	–	–

**Технология приготовления**

В мясной фарш без хлеба добавляют соль, мелко нарезанный пассерованный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 2–3 шт. на порцию. Шарик панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1–2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10–20 г на порцию) и тушат 8–10 мин.

При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились.

Соусы – сметанный с томатом, сметанный с томатом и луком.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом, сбоку уложен гарнир.

**Консистенция:** тефтелей в меру плотная, сочная, однородная.

**Цвет:** тефтелей – коричневый, соуса – светло-коричневый.

**Вкус:** тушеного мяса в соусе, умеренно соленый.

**Запах:** тушеного мяса с ароматом лука.

## 280. Фрикадельки в соусе

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	52	38
или свинина	45	38
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	11	11
Лук репчатый	5	4
Мука пшеничная	5	5
Масса полуфабриката	–	65
Масло растительное	5	5
Масса готовых фрикаделек	–	55
Соус № 330, 331, 332	–	50
Выход	–	105
Гарнир №№ 302, 304, 310, 312, 313, 314, 315	–	–

## Технология приготовления

Котлетную массу с добавлением сырого репчатого лука разделяют в виде шариков массой 10–12 г, затем панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1–2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10–20 г на порцию) и тушат 5–10 мин до готовности.

Отпускают фрикадельки с соусом, в котором они тушились, и гарниром.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом, сметанный с луком.

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жаренный (из отварного), картофель жаренный (из сырого), овощи отварные с маслом.

## Требования к качеству

**Внешний вид:** фрикадельки в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом, сбоку уложен гарнир.

**Консистенция:** фрикаделек в меру плотная, сочная, однородная.

**Цвет:** фрикаделек – коричневый, соуса – кремовый или розовый от томата.

**Вкус:** тушеного мяса в соусе, умеренно соленый.

**Запах:** тушеного мяса и соуса.

## 281. Биточки паровые

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	50	37

Хлеб пшеничный	9	9
Молоко или вода	11	11
Масло сливочное	2	2
Масса полуфабриката	–	57
Масса припущенных биточков	–	50
Соус № 326, 330	–	30
Выход	–	80
Гарнир №№ 305, 312, 317	–	–

## Технология приготовления

Из взбитой котлетной массы с добавлением масла формируют биточки, которые варят на пару 20–25 мин или припускают под крышкой 15–20 мин. Отпускают биточки с гарниром и соусом.

Гарниры – рис припущенный, пюре картофельное, овощи в молочном соусе.

Соусы – молочный, сметанный.

## Требования к качеству

**Внешний вид:** биточки правильной округло-приплюснутой формы, поверхность и края ровные, без трещин, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

**Консистенция:** биточков – мягкая, сочная, однородная, пышная, соуса – эластичная, однородная.

**Цвет:** поверхности и на разрезе – от светло-серого до серого.

**Вкус:** мясной, умеренно соленый.

**Запах:** вареного мяса.

## 282. Оладьи из печени

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Печень говяжья	60	50
или печень свиная	57	50
Хлеб пшеничный	8	8
Масло сливочное	2	2
Масса полуфабриката	–	58
Масло растительное	6	6
Масса жареных оладьев	–	50
Масло сливочное	5	5
Выход	–	55
Гарнир №№ 312, 313, 314, 316	–	–

**Технология приготовления**

Подготовленную печень пропускают через мясорубку, соединяют с натертым черствым хлебом, добавляют жир, соль и разделяют в виде лепешек по 1–2 шт. на порцию. Жарят на сковороде с маслом, нагретым до 150–180° С, до образования корочки с обеих сторон. При отпуске оладьи поливают маслом и гарнируют.

Гарниры – пюре картофельное, картофель жареный (из отварного), картофель жареный (из сырого), овощи отварные с маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* оладьи равномерно обжарены и политы маслом, сбоку уложен гарнир.

*Консистенция:* в меру плотная, сочная, однородная.

*Цвет:* коричневый.

*Вкус:* жареной печени, умеренно соленый.

*Запах:* жареной печени.

**283. Пудинг из говядины**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (боковой и наружный куски тазобед- ренной части)	82	60
Масса вареной говядины	–	37
Масло сливочное	2	2
Яйца	1/6 шт.	7
Молоко	11	11
Масса полуфабриката	–	56
Масло сливочное (для смазывания форм)	1	1
Масса готового пудинга	–	50
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	55
Гарнир №№ 304, 311, 315, 316, 318		

**Технология приготовления**

Вареное мясо пропускают два раза через мясорубку, добавляют сливочное масло, молоко, желток яиц, соль, хорошо вымешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают, раскладывают в смазанные маслом формы и варят на пару или на водяной бане 25–30 мин. Отпускают пудинг с гарниром и маслом.

Гарниры – рис отварной, картофель в молоке, овощи отварные с маслом, пюре из моркови или свеклы.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* пудинг сохранил форму, полит маслом, сбоку уложен гарнир.

*Консистенция:* нежная, сочная, однородная.

*Цвет:* светло-серый.

*Вкус:* вареного мяса, умеренно соленый.

*Запах:* вареного мяса.

**МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ**

Мясо и мясные продукты запекают с картофелем, овощами, кашами и другими гарнирами вместе с соусом или без него. Мясо и мясные продукты для приготовления запеченных блюд предварительно варят, припускают или жарят. Подготовленные полуфабрикаты запекают на противнях в жарочном шкафу при температуре 220–250° С (около часа), при отпуске порционируют.

Внешним признаком готовности запеченных блюд является образование поджаристой корочки, чему способствует наличие на их поверхности сметаны, тертого сыра, сухарей и пр. Готовность запеченных блюд в производственных условиях определяется органолептически.

Длительное хранение готовых запеченных блюд не рекомендуется, так как их внешний вид и вкусовые качества быстро ухудшаются.

**284. Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	107	79
или сердце	98	83
или печень говяжья	89	74
Масло растительное	4	4
Масса готовых мясopодуkтов	–	50
Картофель	152	114/110 <sup>1</sup>
Масса вареного протертого картофеля	–	108
Лук репчатый	10	8
Масло сливочное	1	1
Масса пассерованного лука	–	4
Масло растительное	2	2
Сухари	2	2
Масса полуфабриката	–	164
Масса запеченного блюда	–	140
Масло сливочное	5	5

или соус № 33.1	–	30
<i>Выход: с маслом</i>	–	145
<i>с соусом</i>	–	170

<sup>1</sup> В числителе масса картофеля нетто, в знаменателе – масса вареного картофеля.

#### Технология приготовления

Сердце варят, печень жарят, а мясо обжаривают и тушат. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный репчатый лук. Протертый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделия посыпают сухарями и запекают.

Если блюдо готовят в виде рулета, протертый картофель выкладывают на чистую смоченную водой салфетку. На середину массы кладут фарш и придают изделию форму рулета, который перекадывают с салфетки швом вниз на смазанный маслом противень. Поверхность посыпают сухарями, делают 2–3 прокола ножом вдоль рулета и запекают. При отпуске запеканку или рулет нарезают по одному куску на порцию, поливают маслом или соусом.

Соус – сметанный с томатом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** запеканка нарезана ровными кусками, рулет – в виде поперечного ломтика батона, поверхность изделий не растрескавшаяся, изделие полито маслом или соусом.

**Консистенция:** мягкая, нежная.

**Цвет:** корочки – свойственный запеченному картофелю, румяный, оранжево-коричневый.

**Вкус:** свойственный запеченному картофелю, фарша – мясу или субпродуктам, умеренно соленый.

**Запах:** запеченного картофеля, мяса или субпродуктов.

#### 285. Макаронник с мясом или субпродуктами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо) или сердце	107	79
или печень говяжья	98	83
Масло растительное	89	74
	4	4
<i>Масса готовых мясopодуKтоB</i>	–	50
Макароны	35	1001

Лук репчатый	12	10
Масло растительное	2	2
<i>Масса пассерованного лука</i>	–	5
Яйца	1/8 шт.	5
Масло сливочное	2	2
Сухари	3	3
<i>Масса полуфабриката</i>	–	164
<i>Масса запеченного блюда</i>	–	140
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	145

<sup>1</sup> Масса отварных макарон.

#### Технология приготовления

Макароны варят в подсоленной воде, охлаждают до 75° С. Сердце варят, печень жарят, а мясо обжаривают и тушат. Готовые мясopодуKтоB пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный репчатый лук. Подготовленные макароны делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть отварных макарон. После разравнивания изделие посыпают сухарями и запекают.

При отпуске макаронник нарезают по одному куску на порцию, поливают маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** макаронник аккуратно нарезан в виде ромба или квадрата, полит маслом.

**Консистенция:** мягкая, сочная, рыхлая.

**Цвет:** корочки – румяно-золотистый, на разрезе – от светло-коричневого до коричневого.

**Вкус:** свойственный запеченным макаронам, фарша – мясу или субпродуктам, умеренно соленый.

**Запах:** запеченных макарон, мяса или субпродуктов.

#### 286. Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом и рисом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кабачки	133	801
или баклажаны	84	80
или помидоры	110	80
или перец сладкий	107	80
Говядина (котлетное мясо)	77	57

Масса отварного мяса	–	35
Крупа рисовая	8	222
Лук репчатый	14	12
Масло сливочное	4	4
Масса пассерованного лука с маслом	–	8
Масса фарша	–	65
Сухари	2	2
или сыр	2,2	2
Масса полуфабриката	–	145
Масса запеченного блюда	–	130
Соус №№ 330, 331	–	30
<b>Выход</b>	–	<b>160</b>

<sup>1</sup> Масса кабачков, отваренных до полуготовности.

<sup>2</sup> Масса отварного риса.

#### Технология приготовления

Кабачки очищают от кожицы, нарезают поперек на куски толщиной 3–5 см, удаляют часть мякоти с семенами и отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Помидоры промывают, срезают часть мякоти у плодоножки и вынимают семенное гнездо, часть мякоти, которую используют в дальнейшем для соусов и супов.

Баклажаны промывают, нарезают поперек на куски толщиной 3–5 см, удаляют семена, солят, и оставляют на 10–15 мин, чтобы выделился сок, промывают.

У стручков перца срезают плодоножку с частью мякоти, удаляют семена, бланшируют.

Подготовленные овощи наполняют фаршем мясным с рисом, укладывают в один ряд на противень, посыпают сыром или сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

При подаче поливают соусом.

Фарш: отварное мясо пропускают через мясорубку, соединяют с пассерованным луком, готовым рассыпчатым рисом, добавляют соль и перемешивают.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** 2–3 куска кабачков цилиндрической формы с мясным фаршем с рисом; на поверхности – нежная корочка. Кабачки уложены на тарелку и политы соусом.

**Консистенция:** умеренно плотная, сочная.

**Цвет:** оболочки кабачков – светло-зеленый, фарша – темно-серый.

**Вкус:** приятный, кабачков и мяса.

**Запах:** мяса, лука и соуса – ярко выражен.

#### 287. Голубцы с мясом и рисом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста свежая	81	65/601
Говядина (котлетное мясо)	54	40
Рисовая крупа	5	152
Лук репчатый	11	9
Масло растительное	3	3
Масса пассерованного лука с маслом	–	6
Масса фарша	–	60
Масса полуфабриката	–	120
Масса обжаренных голубцов	–	108
Соус № 330, 331	–	50
<b>Выход</b>	–	<b>150</b>

<sup>1</sup> В числителе – масса сырой капусты нетто, в знаменателе – масса отваренной до полуготовности капусты.

<sup>2</sup> Масса рассыпчатого риса.

#### Технология приготовления

Кочаны белокочанной капусты кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыгу, варят, периодически снимая с кочанов верхние сварившиеся листья. Их разравнивают, слегка отбивают. На лист капусты укладывают фарш и заворачивают, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный жиром противень и обжаривают в жарочном шкафу, после чего заливают соусом и запекают.

Отпускают вместе с соусом по 1 шт. на порцию.

Фарш: сырое мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный пассерованный лук, рассыпчатый рис, соль и перемешивают.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** голубцы цилиндрической формы, уложены на тарелку, политы соусом.

**Консистенция:** капусты – мягкая, фарша – сочная.

**Цвет:** светло-коричневый или оранжевый.

**Вкус:** тушеной свежей капусты, говяжьего мяса, риса, с привкусом томата, сметаны.

**Запах:** тушеной свежей капусты с ароматом сметаны.



## XI. БЛЮДА ИЗ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ И КРОЛИКА

Сельскохозяйственная птица поступает на предприятия общественного питания битой, без пера, в охлажденном или мороженом состоянии в полупотрошеном или потрошеном виде.

Размораживание мороженой птицы производят в охлаждаемом помещении с температурой 8–15° С с относительной влажностью воздуха 85–95% в течение 10–20 ч. Тушки укладывают на стеллажи в один ряд так, чтобы они не соприкасались между собой. Размораживание производят до достижения температуры в толще мышц 1° С.

Для удаления с кожи тушек остатков волосовидного пера или пуха их опаливают, удаляют пеньки, затем потрошат, моют, формируют и разделяют.

У птицы, поступающей в полупотрошеном виде, удаляют голову, шею, ноги, внутренние органы – желудок, печень, легкие, сердце, пищевод, почки и внутренний жир. Голову отрубают между вторым и третьим шейными позвонками. Перед удалением шеи на ней делают вертикальный надрез кожи у основания со стороны спины, кожу оттягивают, высвобождают шею и затем ее удаляют на уровне плечевых суставов, при этом кожу шеи оставляют при тушке. При дальнейшей формовке тушки отделяют две трети части кожи шеи.

У тушек цыплят оставляют всю кожу шеи при тушке. Ноги отрубают по плюсневый сустав. Крылья у птицы, за исключением цыплят, отделяют по локтевой сустав. При потрошении через прорезь у анального отверстия удаляют внутренности и внутренний жир. Через горловое отверстие удаляют зоб с пищеводом и трахею.

У птицы, поступающей от промышленности в потрошеном виде, отделяют две трети части кожи шеи, крылья по локтевой сустав (за исключением цыплят), внутренний жир, почки и легкие. Затем птицу промывают холодной водой. Для равномерного прожаривания и удобства дальнейшего порционирования тушам птицы придают более компактную форму. Для этого оставшуюся часть кожи шеи заправляют в отверстие, образовавшееся после удаления зоба с пищеводом. Крылья у цыплят подвертывают к спине.

Затем тушку кладут на спину, копчиком к себе, производят разрез стенки брюшной полости ниже киля грудной кости с обеих сторон и в образовавшиеся разрезы вправляют плюсневые суставы окорочков.

Кролики поступают на предприятия общественного питания с удаленными внутренними органами, за исключением почек, хорошо обезкровлены и тщательно вымыты.

По упитанности и качеству обработки тушки кроликов подразделяют на I и II категории.

Допускается использование на предприятиях общественного питания тушек кроликов I и II категории деформированных, имеющих переломы костей, зачистки от побитостей или кровоподтеков.

При холодной обработке у тушек кроликов срезают клеймо, удаляют горловину, шейный позвонок, почки, зачищают и разрубают на две части – переднюю и заднюю (линия деления должна проходить по последнему поясничному позвонку).

Для вторых блюд птицу, кролика варят, припускают, жарят, тушат, запекают.

Нормы расхода соли, специй и зелени в рецептурах не указаны, их следует вводить в следующем количестве: соли и зелени петрушки или кропа 3 г (нетто), где указаны специи, предусматривается расход лавового листа 0,01 г на каждую порцию.

### 288. Птица или кролик отварные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сурица	104	72
или бойлер-цыпленок	91	64
или куриные окорочки	71	64
или индейка	94	63
или кролик	72	68
Гус репчатый	2,5	2
Петрушка (корень)	1,5	1
Масса вареной птицы, кролика	–	50
Масло сливочное	5	5
Соус № 330, 331	–	30
Выход: с маслом	–	55
с соусом	–	80
Гарнир №№ 302, 304, 305, 309, 310, 311, 315		

### Технология приготовления

Подготовленные тушки птицы или кролика кладут в горячую воду (2–2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, нарезанные коренья, лук, и варят до готовности при слабом кипении в закрытой посуде. Сваренные тушки вынимают из бульона, дают им остыть и нарезают на порции (филе и окорочек).

Хранят в бульоне на мармите в закрытой посуде, предварительно прокипятив.

При отпуске отварную птицу или кролика гарнируют и поливают соусом или маслом.

Гарнир – каша рассыпчатая, рис отварной или припущенный, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные с маслом.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** куски равномерные, не разваренные, одинакового размера (филе и окорочок), уложенные на тарелку, сбоку гарнир.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** сероватый – ножки, белый – филе.

**Вкус:** умеренно соленый.

**Запах:** свойственный мясу отварной птицы или кролика.

### 289. Рагу из птицы, кролика или субпродуктов

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	106	72
или цыпленок	104	72
или бройлер-цыпленок	96	68
или куриные окорочки	76	68
или индейка	93	68
или кролик	70	67
или субпродукты птицы	–	63
Масло растительное	2	2
Масса жареной птицы, кролика или субпродуктов <sup>1</sup>	–	50
Картофель	107	80
Морковь	21	17
Томатное пюре	6	6
Лук репчатый	12	10
Масло растительное	4	4
Мука пшеничная	1	1
Масса гарнира и соуса	–	125
<b>Выход</b>	–	175

<sup>1</sup> Желудки и сердце – 50%, шеи и крылья – 50%.

#### Технология приготовления

Подготовленные тушки птицы или кролика, нарубленные на куски по 30–35 г, или обработанные субпродукты птицы обжаривают до образования корочки, заливают горячей водой в количестве 20–30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 30–40 мин.

Бульон оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют обжаренные нарезанные кусочками картофель, морковь, лук и тушат 15–20 мин.

Отпускают рагу вместе с соусом и гарниром.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** мясо вместе с соусом и гарниром уложены в баранчик, овощи сохранили форму нарезки.

**Консистенция:** сочная, мягкая.

**Цвет:** оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный птицы мясу или кролика с привкусом томата и овощей.

**Запах:** свойственный мясу птицы или кролика, томата и овощей.

### 290. Птица или кролик, тушенные в соусе

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	109	75
или цыпленок	107	75
или бройлер-цыпленок	99	71
или куриные окорочки	79	71
или индейка	97	71
или кролик	72	68
Масло растительное	2	2
Масса жареной птицы или кролика	–	50
Соус №№ 330, 331	–	50
<b>Выход</b>	–	100
Гарнир №№ 304, 305, 310, 312, 314		

#### Технология приготовления

Подготовленные тушки птицы или кролика обжаривают до образования корочки, разрезают на порционные куски, заливают соусом и тушат 10–15 мин.

При отпуске гарнируют и поливают соусом, в котором тушилась птица или кролик.

Гарнир – рис отварной или припущенный, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный (из сырого).

Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** мясо равномерно обжарено, не подгорело, залито соусом, сбоку уложен гарнир.

**Консистенция:** сочная, нежная.  
**Цвет:** курицы – золотистый, соуса – кремовый.  
**Вкус:** умеренно соленый.  
**Запах:** свойственный мясу птицы или кролика, соуса.

### 291. Плов из птицы или кролика

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	106	72
или цыпленок	104	72
или бройлер-цыпленок	96	68
или куриные окорочки	76	68
или индейка	93	68
или кролик	70	67
Масло растительное	7	7
Лук репчатый	8	7
Морковь	10	8
Томатное пюре	5	5
Крупа рисовая	35	35
Масса тушеной птицы	–	50
Масса готового риса с овощами	–	100
<b>Выход</b>	–	150

#### Технология приготовления

Птицу или кролика рубят на порции (по одному куску), обжаривают до образования корочки, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячей водой и дают закипеть (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 30–40 мин в жарочный шкаф.

При массовом приготовлении рассыпчатую кашу варят отдельно, при отпуске на рассыпчатую кашу кладут мясо птицы или кролика, поливают соусом в котором оно тушилось.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** обжаренный кусок птицы или кролика, рис рассыпчатый.  
**Консистенция:** мяса – мягкая, риса – мягкая.  
**Цвет:** мяса – серый, риса и овощей – от светло- до темно-оранжевого.  
**Вкус:** специфический для тушеного мяса, риса и пассерованных овощей, умеренно соленый.  
**Запах:** мяса птицы или кролика, с ароматом риса и овощей.

### 292. Птица и кролик, тушеные в соусе с овощами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	109	75
или цыпленок	107	75
или бройлер-цыпленок	99	71
или куриные окорочки	79	71
или индейка	97	71
или кролик	72	68
Масло растительное	6	6
Картофель	67	50
Морковь	29	23
Петрушка (корень)	3	2
Лук репчатый	12	10
Горошек зеленый консервированный или фасоль овощная свежая	8 6,4	5 5,8
Соус № 331	–	50
Масса тушеной птицы или кролика	–	50
Масса гарнира и соуса	–	100
<b>Выход</b>	–	150

#### Технология приготовления

Обжаренную до золотистой корочки птицу или кролика рубят на порции, добавляют нарезанный дольками обжаренный картофель, пассерованные морковь, петрушку, лук, заливают соусом сметанным с томатом и тушат 20–30 мин. За 5–10 мин до готовности добавляют зеленый горошек или нарезанные стручки фасоли.

Тушеную птицу или кролика отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** тушеные после обжаривания куски птицы или кролика (по одному на порцию) уложены рядом с гарниром и политы соусом, в котором они тушились.  
**Консистенция:** мягкая, сочная; соус средней густоты, эластичный.  
**Цвет:** соуса – темно-красный, филе птицы или кролика на разрезе – белый, окорочков – темно-серый.  
**Вкус:** тушеного мяса птицы или кролика с привкусом соуса и специй, умеренно соленый.  
**Запах:** тушеного мяса птицы или кролика.

## 293. Птица или кролик жареные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	109	75
или цыпленок	107	75
или бройлер-цыпленок	99	71
или куриные окорочки	79	71
или индейка	97	71
или кролик	72	68
Сметана	1	1
Масло растительное	3	3
Масса жареной птицы или кролика	–	50
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	55
Гарнир №№ 302, 304, 305, 314, 321, 323		

**Технология приготовления**

Подготовленные тушки птицы или кролика солят, смазывают сметаной, кладут на противень или сковороду с жиром, разогретым до 150–160° С, и обжаривают на плите до образования поджаристой корочки, доводят до полной готовности в жарочном шкафу.

Тушки индеек солят, кладут на противень спинкой вниз, поливают разогретым растительным маслом и ставят в жарочный шкаф. Во время жарки птицы в жарочном шкафу тушки периодически переворачивают и поливают жиром и соком, выделившимся при жарке.

Взрослых кур, индеек перед жаркой рекомендуется предварительно отварить до полуготовности.

На порции птицу и кролика рубят непосредственно перед подачей по 1–2 кусочка, отпускают с гарниром и сливочным маслом.

Гарнир – гречневая каша, рис отварной или припущенный, картофель жареный (из сырого), капуста жареная, капуста тушеная.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** аккуратно нарубленные куски птицы или кролика политы маслом, гарнир положен сбоку; блюдо оформлено аккуратно.

**Консистенция:** корочки – хрустящая, внутри – мягкая, сочная.

**Цвет:** птицы – золотистый, кролика – коричневый, зарумяненный, на разрезе – белый, окорочков – темно-серый.

**Вкус:** мяса жареной птицы или кролика, умеренно соленый.

**Запах:** жареного мяса птицы (данного вида) или кролика, приятный.

## 294. Котлеты рубленые из птицы или кролика

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	77	37
или куриные окорочки <sup>1</sup>	66	37
или индейка	76	37
или кролик	53	37
Хлеб пшеничный	9	9
Молоко или вода	13	13
Внутренний жир	2	2
Сухари	5	5
или хлеб пшеничный	11	10
Масса полуфабриката панированного в сухарях в хлебе пшеничном	–	63
Масло растительное	3	3
Масса жареных котлет	–	50
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 330, 332	–	30
<i>Выход: с маслом</i>	–	55
<i>с соусом</i>	–	80
Гарнир №№ 302, 312, 314		

<sup>1</sup> Мякоть без кожи и жира.

**Технология приготовления**

Мясо птицы или кролика нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают.

Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях или белой панировке (хлеб можно нарезать в виде соломки или кубиков), формируют котлеты, затем обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Гарниры – каши рассыпчатые, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого)

Соусы – сметанный, сметанный с луком

Тушеную птицу или кролика отпускают с овощами и соусом, в котором они тушились.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** овально-приплюснутая форма изделия с одним заостренным концом, поверхность равномерно обжаренная, гарнир уложен сбоку.

**Консистенция:** сочная, мягкая.  
**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – серый.  
**Вкус:** мяса жареной птицы или кролика, умеренно соленый.  
**Запах:** жареного мяса птицы (данного вида) или кролика.

### 295. Котлеты рубленые из бройлер-цыплят

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Бройлер-цыпленок <sup>1</sup>	85	35
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	12	12
Внутренний жир	2	2
Сухари	5	5
Масса полуфабриката	–	59
Масло растительное	3	3
Масса жареных котлет	–	50
Масло сливочное	5	5
или соус №№ 330, 332	–	30
Выход: с маслом	–	55
с соусом	–	80
Гарнир №№ 302, 312, 314		

<sup>1</sup> Мякоть с кожей.

#### Технология приготовления

Приготавливают и подают котлеты из бройлеров – цыплят так же, как в рец. № 294.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** овально-приплюснутая форма изделия с одним заостренным концом, поверхность равномерно обжаренная, гарнир уложен сбоку.

**Консистенция:** сочная, мягкая.

**Цвет:** корочки – коричневый, на разрезе – серый.

**Вкус:** мяса жареной птицы, умеренно соленый.

**Запах:** жареного мяса птицы (данного вида), приятный.

### 296. Котлеты рубленые из кур, кролика, запеченные с соусом молочным

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица <sup>1</sup>	77	37
или куриные окорочки <sup>1</sup>	56	37

или кролик	53	37
Хлеб пшеничный	9	9
Молоко или вода	13	13
Внутренний жир	2	2
Масса котлетной массы	–	57
Фарш:		
Соус № 329	–	25
Масло сливочное	5	5
Сыр	3,3	3
Масса полуфабриката	–	90
Масса запеченных котлет	–	70
Соус №№ 330, 332	–	30
Выход	–	100
Гарнир №№ 306, 310		

<sup>1</sup> Мякоть с кожей.

#### Технология приготовления

Подготовленные котлеты (рец. № 294) кладут на смазанный жиром противень или сковороду, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске котлеты гарнируют, соус подливают сбоку.

Гарниры – горошек зеленый отварной, картофель отварной.

Соусы – сметанный, сметанный с луком.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма овально-приплюснутая, на поверхности углубление с равномерно запеченным соусом молочным.

**Консистенция:** фарша однородная, сочная, мягкая.

**Цвет:** коричневатый.

**Вкус:** мяса жареной птицы, умеренно соленый.

**Запах:** жареного мяса птицы (данного вида) приятный.

### 297. Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица <sup>1</sup>	103	37
или бройлер-цыпленок <sup>1</sup>	120	37
или куриные окорочки <sup>1</sup>	66	37
Хлеб пшеничный	8	8
Внутренний жир	2	2
Молоко или вода	11	11

Масса полуфабриката	–	57
Масса готовых фрикаделек	–	50
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	55
Гарнир №№ 312, 318		

<sup>1</sup> Мякоть без кожи.

#### Технология приготовления

Из котлетной массы, приготовленной, как в рец. № 294, разделяют шарики (по 2–3 шт. на порцию) и отваривают на пару, или в воде. Отпускают фрикадельки с гарниром и маслом. Гарнир – пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* изделия в форме шариков одинакового размера уложенные на тарелку, сбоку гарнир.

*Консистенция:* сочная, нежная.

*Цвет:* сероватый.

*Вкус:* умеренно соленый, свойственный свежеприготовленным изделиям из котлетной массы на пару.

*Запах:* свойственный изделиям из котлетной массы на пару.

#### 298. Зразы из кур, бройлеров-цыплят с омлетом и овощами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица <sup>1</sup>	103	37
или бройлер-цыпленок <sup>1</sup>	120	37
или куриные окорочка	66	37
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	11	11
Внутренний жир	2	2
Масса котлетной массы	–	57
Фарш:		
Яйца	1/8 шт.	5
Молоко или вода	2	2
Морковь	7	52
Кабачки	9	52
Масло сливочное	1	1
Масса фарша	–	15
Масса полуфабриката	–	72
Масса готовых зраз	–	60

Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	65
Гарнир №№ 303, 309, 318		

<sup>1</sup> Мякоть без кожи.

<sup>2</sup> Масса припущенных овощей.

#### Технология приготовления

Из мякоти кур готовят котлетную массу. Очищенные морковь и кабачки мелко шинкуют, припускают с маслом до мягкости, протирают через сито, кладут на сковороду, смазанную маслом, заливают яйцами, смешанными с молоком, и доводят до готовности. Из котлетной массы формируют кружки толщиной в 1 см, на середину которых кладут приготовленный омлет, нарезанный мелкими ломтиками, после чего края кружков соединяют, придают изделию овальную форму, варят на пару.

При отпуске зразы поливают маслом.

Гарниры – каша вязкая, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* форма овально-приплюснутая с тупыми концами, поверхности равномерно пропарены.

*Консистенция:* сочная, мягкая.

*Цвет:* светло-серый.

*Вкус:* умеренно соленый отварной курицы с привкусом овощей и яиц.

*Запах:* свойственный изделиям из котлетной массы на пару.

#### 299. Суфле из кур или бройлеров-цыплят

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	144/52	381
или бройлер-цыпленок	136/49	381
Яйца	1/4 шт.	10
Соус № 329	–	15
Масса полуфабриката	–	60
Масса готового суфле	–	55
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	60
Гарнир №№ 304, 309, 318		

<sup>1</sup> Вареная мякоть без кожи.

**Технология приготовления**

Мякоть вареных кур без кожи дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, в массу вводят густой молочный соус, желтки яиц, затем взбивают и вводят белки, взбитые в густую пену, слегка вымешивают снизу вверх и раскладывают в формочки, смазанные маслом (2 г от нормы), варят на пару.

Отпускают суфле с гарниром и маслом.

Гарнир – рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* изделие воздушное, пышное, ровное, без трещин.

*Консистенция:* сочная, нежная.

*Цвет:* кремово-желтый.

*Вкус:* умеренно соленый.

*Запах:* свойственный мясу курицы и яйцу.

**300. Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	144/52	381
или бройлер-цыпленок	136/49	381
Крупа рисовая	3,5	3,5
Масса вязкой рисовой каши	–	15
Яйца	1/7 шт.	6
Масло сливочное	2,5	2,5
Сыр	1,7	1,5
Масса полуфабриката	–	60
Масса готового суфле	–	55
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	60
Гарнир № 318		

<sup>1</sup> Вареная мякоть без кожи.

**Технология приготовления**

Мякоть вареных кур нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей и пропускают два раза через мясорубку, добавляют соль. В массу кладут желтки яиц, половину нормы масла, хорошо ее выбивают, смешивают со взбитыми белками, раскладывают в смазанные маслом формочки (2 г от нормы), посыпают тертым сыром и варят на пару.

Отпускают суфле с гарниром или маслом.

Гарнир – пюре из моркови или свеклы.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* изделие воздушное, пышное, ровное, без трещин.

*Консистенция:* сочная, нежная.

*Цвет:* кремово-желтый.

*Вкус:* умеренно соленый.

*Запах:* свойственный мясу курицы и яйцу.

**301. Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица <sup>1</sup>	106	38
или бройлер-цыпленок <sup>1</sup>	123	38
Крупа рисовая	3,5	3,5
Масса вязкой рисовой каши	–	15
Молоко или вода	4	4
Масло сливочное	1,5	1,5
Масса полуфабриката	–	54
Масса готовых кнелей	–	40
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	45
Гарнир №№ 309, 311, 318		

<sup>1</sup> Мякоть без кожи.

**Технология приготовления**

Мякоть кур пропускают два раза через мясорубку, смешивают с холодной рисовой кашей, добавляют соль, молоко или воду, сливочное масло, тщательно перемешивают и взбивают до получения однородной массы. Из подготовленной массы разделяют кнели массой 20–25 г и варят их на пару.

Отпускают кнели с гарниром и маслом.

Гарнир – макаронные изделия отварные, картофель в молоке, пюре из моркови или свеклы.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* изделия в форме кнелей одинакового размера, уложены на тарелку, сбоку гарнир.

*Консистенция:* сочная, нежная.

*Цвет:* светло-серый.

*Вкус:* умеренно соленый, свойственный свежеприготовленным изделиям из котлетной массы на пару.

*Запах:* свойственный изделиям из котлетной массы на пару.

## ХИ. ГАРНИРЫ

Гарниры повышают питательную ценность блюд, разнообразят их вкус, дают возможность красиво оформить блюдо, то есть сделать его привлекательным, аппетитным и тем самым повысить усвояемость пищи. Для приготовления гарниров используют широкий набор продуктов: крупы, бобовые, макаронные изделия, картофель и овощи.

Крупяные гарниры представляют собой рассыпчатые или вязкие каши. Макароны и бобовые используют для гарниров отварными.

Широкое применение находят овощные гарниры. Для их приготовления используют разнообразные свежие, соленые, квашеные, отварные, припущенные, жареные, запеченные и тушеные овощи.

Особое место в кулинарии занимают гарниры из картофеля. Вкусные качества этого продукта делают его почти универсальным гарниром. В зависимости от вкусовых особенностей и от вида тепловой обработки основного продукта картофель подвергают различной кулинарной обработке – жарке, варке, тушению.

В сборнике приведен ассортимент наиболее часто используемых гарниров. В качестве гарнира можно также использовать отдельные овощные и крупяные блюда, рецепты которых приведены в соответствующих разделах Сборника.

Рецептуры гарниров для горячих мясных, рыбных блюд даны на 1000 г выхода.

В зависимости от возраста школьников и пищевой ценности гарнира норма выхода может быть от 50 до 150 г на порцию.

Дополнительно на гарнир можно подать огурцы, помидоры свежие, соленые, а также квашеную капусту в количестве 25–30 г на порцию.

Для обеспечения физиологических потребностей организма школьников в питательных веществах и разнообразия гарниров рекомендуется использовать комбинированные гарниры, состоящие из двух, трех и более различных продуктов. Общая норма выхода комбинированных гарниров не должна превышать 150 г на порцию.

При составлении комбинированных гарниров следует подбирать продукты, сочетающиеся по вкусу и цветовой гамме.

Для приготовления гарниров рекомендуется использовать масло сливочное, для гарниров из тушеных и жареных овощей – масло растительное.

Способы приготовления большинства гарниров такие же, как блюда из этих продуктов в соответствующих разделах Сборника.

Для приготовления гарниров соль берут из расчета 1 г на 100 г выхода гарнира.

Для крупяных гарниров количество крупы и жидкости, которое необходимо для приготовления 1 кг рассыпчатой и вязкой каши, здесь же дается примерное количество соли и жидкости, которое необходимо, чтобы приготовить каши различной консистенции из 1 кг крупы (с. 185).

В рецептурах указано масло сливочное для приготовления рассыпчатых и вязких каш, часть которого используется при варке каши (50%), оставшееся масло (50%) добавляют в готовую кашу.

### ГАРНИРЫ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ 302. Каша рассыпчатая

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса гречневой каши	–	970
или пшеничной	–	970
или пшенной	–	970
или рисовой	–	970
или перловой	–	970
или ячневой	–	970
Масло сливочное	35	35
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Способ приготовления см. в рец. № 171.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* зерна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

*Консистенция:* рассыпчатая, мягкая, однородная.

*Цвет:* каши гречневой – от светло-коричневого до коричневого; пшеничной – желтоватый; рисовой – от белого до кремового; перловой – сероватый; пшеничной – желтовато-серый.

*Вкус:* каши из данного вида крупы с маслом, умеренно соленый.

*Запах:* каши из данного вида крупы с маслом.

### 303. Каша вязкая

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса гречневой каши	–	970
или пшеничной	–	970
или пшенной	–	970
или рисовой	–	970
или перловой	–	970
или ячневой	–	970
Масло сливочное	35	35
<i>Выход</i>	–	1000



**Технология приготовления**

Способ приготовления см. в рец. № 174.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна частично разварены, не разделяются; каша, положенная горкой, сохраняет форму.

*Консистенция:* вязкая.

*Цвет:* гречневой каши – серый с коричневатым оттенком; перловой – светло-серый; рисовой – белый; пшеничной, пшенной, овсяной – от желтого до кремового.

*Вкус:* каши с маслом, умеренно соленый.

*Запах:* каши для данного вида крупы с маслом.

**304. Рис отварной**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	360	360
Масло сливочное	45	45
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Подготовленную рисовую крупу кладут в подсоленную кипящую воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

*Консистенция:* рассыпчатая, мягкая, однородная.

*Цвет:* от белого до кремового.

*Вкус:* отварного риса с маслом.

*Запах:* отварного риса с маслом.

**305. Рис припущенный**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	350	350
Вода	–	735
Масло сливочное	35	35
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

В подсоленную воду добавляют 50% масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки крупу рисовую, а далее готовят так же, как кашу рисовую рассыпчатую (рец. № 171). Остальные 50% жира добавляют в готовую кашу.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* зерна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

*Консистенция:* рассыпчатая, мягкая, однородная.

*Цвет:* от белого до кремового.

*Вкус:* отварного риса.

*Запах:* отварного риса.

**306. Бобовые отварные**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
<i>1-й вариант</i>		
Масса отварных бобовых № 197	–	970
Масло сливочное	35	35
<i>2-й вариант</i>		
Горошек зеленый свежий быстрозамороженный	1054	970
или горошек зеленый консервированный	1492	970
или фасоль стручковая консервированная	1617	970
или кукуруза сахарная консервированная	1617	970
или кукуруза свежая в початках молочной спелости	5156	2939
или горох овощной (лопатка) свежий или фасоль овощная (лопатка) свежая	1224	1102
<i>Масса отварной кукурузы, гороха, фасоли</i>	–	970
Масло сливочное	35	35
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Способ приготовления см. в рец. № 197.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* бобовые сохранили форму.

*Консистенция:* мягкая.

*Цвет:* соответствует виду бобовых.

*Вкус:* умеренно соленый, соответствует виду бобовых.

*Запах:* соответствует виду бобовых.

**307. Бобовые отварные с луком**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса отварных бобовых № 197	–	850
Лук репчатый	357	300
Масло растительное	60	60
Масса пассерованного с маслом лука	–	160
<b>Выход</b>	–	<b>1000</b>

**Технология приготовления**

Мелко нарезанный лук пассеруют, затем соединяют с отварными бобовыми и, помешивая нагревают до кипения.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* бобовые сохранили форму.

*Консистенция:* мягкая.

*Цвет:* соответствует виду бобовых.

*Вкус:* умеренно соленый, соответствует виду бобовых и пассерованного лука.

*Запах:* соответствует виду бобовых, лука пассерованного.

**308. Горох или фасоль отварные с луком и томатом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса отварных бобовых № 197	–	840
Томатное пюре	100	100
Лук репчатый	100	100
Масло сливочное	50	50
<b>Выход</b>	–	<b>1000</b>

**Технология приготовления**

Мелко нарезанный лук пассеруют, добавляют томатное пюре, пассеруют еще 5–8 мин. Затем соединяют с отварными бобовыми и, помешивая, нагревают до кипения.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* бобовые сохранили форму.

*Консистенция:* мягкая.

*Цвет:* соответствует виду бобовых с томатным пюре.

*Вкус:* умеренно соленый, соответствует виду бобовых, пассерованного лука и томата.

*Запах:* соответствует виду бобовых, пассерованного лука.

**309. Макаaronные изделия отварные**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Масса отварных макарон № 202	–	970
Масло сливочное	35	35
<b>Выход</b>	–	<b>1000</b>

**Технология приготовления**

Способ приготовления см. Блюда из макаронных изделий.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* вареные макаронные изделия, сохранившие свою форму, легко разделяются, заправлены жиром.

*Консистенция:* мягкая, но упругая.

*Цвет:* от белого до светло-кремового.

*Вкус:* вареных макаронных изделий с жиром, умеренно соленый.

*Запах:* вареных макаронных изделий и сливочного масла.

**ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ОВОЩЕЙ****310. Картофель отварной**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	1333	1000
или картофель молодой	1290	1032
Масса картофеля вареного	–	970
Масло сливочное	–	35
<b>Выход</b>	–	<b>1000</b>

**Технология приготовления**

Очищенный картофель кладут в кипящую подсоленную воду и варят. Когда картофель сварится, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5–7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду сливают примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле.

Варят картофель небольшими партиями по мере спроса. При продолжительном хранении в горячем состоянии у картофеля изменяется цвет, ухудшается вкус и снижается его пищевая ценность. Картофель, сваренный на пару, имеет лучшие вкусовые качества.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* очищенный картофель, клубни целые, не разваренные.

**Консистенция:** плотная, рыхлая, но не разварившаяся.  
**Цвет:** белый с кремовым оттенком.  
**Вкус:** свойственный вареному картофелю, с привкусом сливочного масла, умеренно соленый.  
**Запах:** вареного картофеля, сливочного масла.

### 311. Картофель в молоке

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	1200	900
Молоко	300	300
Масло сливочное	20	20
Мука пшеничная	5	5
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Сырой очищенный картофель, нарезанный кубиками, варят 10 мин, затем воду сливают, заливают соусом молочным и доводят до готовности. Для соуса муку пассеруют на сливочном масле, разводят горячим молоком, солят.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кубики картофеля в молочном соусе.  
**Консистенция:** плотная, рыхлая, но не разварившаяся.  
**Цвет:** белый с кремовым оттенком.  
**Вкус:** свойственный вареному картофелю, с привкусом сливочного масла и молока, умеренно соленый.  
**Запах:** вареного картофеля, молока.

### 312. Пюре картофельное

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	1140	855
Молоко	158	150 <sup>1</sup>
Масло сливочное	35	35
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса кипяченого молока. При отсутствии молока необходимо на 10 г увеличить норму закладки масла.

#### Технология приготовления

Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду сливают. Добавляют кипяченое молоко и сливочное масло. Протирают, перемешивают.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** протертая картофельная масса.  
**Консистенция:** густая, пышная, однородная.  
**Цвет:** белый с кремовым оттенком.  
**Вкус:** свойственный вареному картофелю, с выраженным привкусом сливочного масла и кипяченого молока, умеренно соленый, нежный.  
**Запах:** свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипяченого молока и сливочного масла.

### 313. Картофель жареный (из отварного)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	1656	1205 <sup>1</sup>
Масло растительное	96	96
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса картофеля вареного очищенного нарезанного.

#### Технология приготовления

Очищенный и промытый картофель нарезают ломтиками, варят до готовности. Затем сливают воду и обжаривают на раскаленной сковороде с растительным маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** картофель нарезанный ломтиками, сохранена форма, равномерно обжарен.  
**Консистенция:** мягкая, сочная.  
**Цвет:** корочки – от светло-золотистого до золотистого.  
**Вкус:** умеренно соленый, свойственный жареному картофелю с маслом.  
**Запах:** жареного картофеля без постороннего запаха.

### 314. Картофель жареный (из сырого)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	1932	1449
Масло растительное	100	100
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Сырой очищенный и промытый картофель нарезают ломтиками и обжаривают на раскаленной сковороде с растительным маслом до готовности. Затем солят.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофель нарезанный ломтиками, сохранена форма, равномерно обжарен.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** корочки – от светло-золотистого до золотистого.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный жареному картофелю с маслом.

**Запах:** жареного картофеля без постороннего запаха.

**315. Овощи отварные с маслом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1318	1054
или капуста белокочанная (ранняя)	1348	1078
или капуста белокочанная свежая	1318	1054
или капуста цветная	2073	1078
или брюссельская (кочанчики)	1755	1141
или кольраби	1658	1078
или тыква	1670	1169
Масса отварных овощей	–	970
Масло сливочное	35	35
<b>Выход</b>		<b>1000</b>

**Технология приготовления**

Способ приготовления см. в рец. №№ 125–130.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** отварные овощи политы растопленным сливочным маслом.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** соответствует виду овощей.

**Вкус:** соответствует виду овощей, умеренно соленый.

**Запах:** отварных овощей, сливочного масла.

**316. Овощи, припущенные с маслом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1291	1033
или репа	1377	1033
или брюква	1324	1033
или тыква	1636	1145
или кабачки	1818	1218

Масса припущенных овощей	–	950
Масло сливочное	35	35
Сахар	15	15
Мука пшеничная	15	15
<b>Выход</b>	<b>–</b>	<b>1000</b>

**Технология приготовления**

Способ приготовления см. в рец. № 136.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** припущенные овощи сохранили форму нарезки.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** соответствует виду овощей.

**Вкус:** соответствует виду овощей, умеренно соленый.

**Запах:** припущенных овощей, сливочного масла.

**317. Овощи в молочном соусе**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	271	217/200 <sup>1</sup>
Картофель	275	206/200 <sup>1</sup>
Горошек зеленый консервированный	154	100
или горошек зеленый быстрозамороженный	109	303/100 <sup>1</sup> 109/100 <sup>1</sup>
или кукуруза свежая в початках молочно-восковой спелости	532	303/100 <sup>1</sup>
Капуста белокочанная	278	222/200 <sup>1</sup>
Соус № 295		340
<b>Выход</b>	<b>–</b>	<b>1000</b>

<sup>1</sup> В числителе указана масса овощей нетто, в знаменателе – масса припущенных или вареных овощей.

**Технология приготовления**

Овощи нарезают кубиками или дольками, белокочанную капусту – шашками. Припущенные с растительным маслом овощи соединяют с соусом и добавляют сахар, соль, варят 1–2 мин.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** овощи в соусе, нарезаны кубиками или дольками, белокочанная капуста – шашками, форма сохранена.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** соответствующий припущенным овощам.

**Вкус:** соответствует виду овощей, соуса молочного умеренно соленый.

**Запах:** припущенных овощей, молока.

**318. Пюре из моркови или свеклы**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь или свекла	1363	1090
Масса протертой моркови или свеклы	–	950
Сливочное масло	45	45
Сахар	10	10
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Морковь и свеклу очищают, нарезают и припускают. В дальнейшем пюре готовят, как указано в рец. № 134.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** хорошо протертые овощи, без комков, сверху – сливочное масло.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** нежно-оранжевый из моркови или малиново-красный из свеклы.

**Вкус:** умеренно соленый, отварной моркови или свеклы с привкусом сметанного или молочного соуса, сливочного масла.

**Запах:** отварной моркови или свеклы, сливочного масла.

**319. Морковь, тушенная в сметанном соусе**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1225	980
Масло сливочное	25	25
Сахар	10	10
Соус № 330	–	200
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Морковь очищают, моют, нарезают кубиками и припускают с маслом, добавляют соус сметанный и тушат до готовности 10–15 мин.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** морковь нарезана кубиками в сметанном соусе, уложена горкой.

**Консистенция:** моркови – мягкая, соуса – средней густоты.

**Цвет:** моркови – оранжевый, соуса – кремовый или светло-розовый.

**Вкус:** свежесваренной моркови, с привкусом сметаны, умеренно соленый, сладковатый.

**Запах:** вареной моркови и сметаны.

**320. Морковь, тушенная с черносливом или яблоками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1063	850
Масло сливочное	50	50
Чернослив или яблоки	178	267/200 <sup>1</sup>
Сахар	286	200
Сахар	25	25
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> В числителе указана масса вареного чернослива с косточкой, в знаменателе – масса вареного чернослива без косточки.

**Технология приготовления**

Морковь, нарезанную кубиками или дольками, припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла до полуготовности. Чернослив заливают водой и варят до полуготовности, после чего удаляют косточки. В морковь кладут подготовленный чернослив или яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом, нарезанные кубиками или ломтиками, добавляют сахар и тушат до готовности 12–15 мин.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** припущенная морковь нарезана кубиками или дольками с черносливом или яблоками уложена горкой.

**Консистенция:** моркови, чернослива или яблок – мягкая.

**Цвет:** моркови – оранжевый, чернослива – черный, яблок – желтый.

**Вкус:** свежесваренной моркови с черносливом или яблоками.

**Запах:** вареной моркови с черносливом или яблоками.

**321. Капуста тушенная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная или квашеная <sup>1</sup>	1433	1146
Масло сливочное	1429	1000
Морковь	35	35
Лук репчатый	25	20
Томатное пюре	48	40
	60	60

Раствор лимонной кислоты 3 %-ный	30	30
Мука пшеничная	12	12
Сахар	30	30
Перец черный горошком	0,2	0,2
Лавровый лист	0,1	0,1
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> При использовании капусты квашеной лимонная кислота из рецептуры исключается и увеличивается закладка сахара на 20 г.

Можно готовить капусту тушеную без лимонной кислоты.

#### Технология приготовления

Нарезанную соломкой капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, лимонную кислоту, масло сливочное, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук репчатый и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, добавляют сахар, перец, лавровый лист и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* смесь тушеной капусты с овощами. Капуста, лук и морковь в виде соломки.

*Консистенция:* сочная, слабо хрустящая.

*Цвет:* светло-коричневый.

*Вкус:* свойственный капусте и продуктам входящим в состав, умеренно соленый, кисло-сладкий.

*Запах:* тушеной капусты с ароматом томата, овощей.

#### 322. Капуста, тушенная с яблоками

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная	1313	1050
Яблоки	286	200 <sup>1</sup>
Масло сливочное	80	80
Сахар	15	15
Мука пшеничная	10	10
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> Масса яблок, очищенных от кожицы, с удаленным семенным гнездом.

#### Технология приготовления

Нарезанную соломкой капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду (5–10% к массе сырой капусты), часть сливочного масла (70 г на 1000 г выхода) и тушат капусту до полуготовности при периодическом

помешивании. Затем добавляют нарезанные очищенные яблоки и тушат до готовности 20–25 мин. За 5 мин до окончания тушения капусту заправляют мучной пассеровкой (мука пассерованная на масле), сахаром, солью.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* смесь тушеной капусты с овощами. Капуста, яблоки в виде соломки.

*Консистенция:* сочная, слабо хрустящая.

*Цвет:* светло-коричневый.

*Вкус:* свойственный капусте и яблокам, умеренно соленый, кисло-сладкий.

*Запах:* тушеной капусты с ароматом яблок.

#### 323. Капуста жареная

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная свежая	1666	1333
или брюссельская	2198	1429
или кольраби	2748	1786
Масло сливочное	40	40
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Капусту белокочанную нарезают шашками, кольраби – кружочками, брюссельскую разбирают на отдельные кочешки. Капусту варят в кипящей подсоленной воде в течение 5–10 мин, затем обжаривают, и доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 3–5 мин.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* белокочанная капуста нарезана шашками, кольраби – кружочками, брюссельская – корешки, уложена горкой, полита маслом.

*Консистенция:* хрустящая.

*Цвет:* светло-коричневый.

*Вкус:* свойственный капусте, умеренно соленый.

*Запах:* жареной капусты с ароматом масла сливочного.

#### 324. Свекла, тушенная в сметанном соусе

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Свекла	1188	950
Сахар	15	15
Соус № 330	–	250
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Способ приготовления см. в рец. № 140.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* сваренная и очищенная от кожицы свекла нарезана кубиками и полита сметанным соусом.

*Консистенция:* свеклы – умеренно мягкая, с сохранившейся упругостью, соуса – вязкая, полужидкая.

*Цвет:* свеклы – темно-вишневый, соуса – от белого до светло-кремового.

*Вкус:* тушеной свеклы, приятный, смягченный вкусом сметанного соуса.

*Запах:* тушеной свеклы в сочетании со сметанным соусом.

**325. Кабачки или тыква, тушеные в сметане**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кабачки	1627	1090
или тыква	1464	1025
Мука пшеничная	10	10
Масло сливочное	35	35
Сахар	10	10
Сметана	100	100
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Кабачки или тыкву очищают от кожи и семян и нарезают в виде брусочков или кубиков, кладут в посуду, добавляют сметану, сливочное масло, сахар и тушат в течение 15–20 мин. За 5 мин до окончания тушения заправляют пассерованной мукой.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* кабачки или тыква нарезаны брусочками или кубиками тушеные в сметане.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* кабачков светло-оливковый, тыквы – желтый

*Вкус:* тушеных кабачков или тыквы со сметаной, нежный.

*Запах:* тушеных кабачков или тыквы, сметаны.

**XIII. СОУСЫ**

Соусы являются составной частью большого ассортимента горячих и холодных блюд из овощей, круп, макарон, мяса, рыбы и других продуктов. Они разнообразят и дополняют вкус блюда, повышают его пищевую ценность.

В этом разделе представлены соусы, приготовленные на молоке, сметане и фруктово-ягодном отваре.

По технологии приготовления различают соусы основные и производные от них. Производный соус готовят из основного с добавлением в него различных продуктов.

В рецептурах основных соусов предусмотрены потери в размере 2,5–3%, имеющие место при приготовлении на их основе производных соусов.

Норма вложения продуктов дана из расчета на 1000 г готового соуса, расход специй в рецептурах не указан.

Расход специй на 1 кг соуса следующий: лаврового листа – 0,2 г, соли – 10 г. Для приготовления соуса молочного используют соль в количестве 8 г на 1 кг соуса.

**СОУСЫ ГОРЯЧИЕ**

Соусы для горячих блюд приготавливают на воде, молоке, сметане, овощном отваре.

Для придания соусам вкуса используют томатное пюре, лук репчатый и другие продукты в соответствии с технологией приготовления.

Готовый процеженный соус заправляют маслом сливочным кусочками массой 3–5 г и тщательно промешивают до полного соединения масла с соусом. Затем соус нагревают до температуры 80–85° С, но не кипятят, иначе масло выделится на поверхности соуса. Заправка маслом повышает калорийность, улучшает вкус и консистенцию соуса, делает его более однородным.

В рецептурах, где масло на заправку соусов не указано, следует использовать 70–80% масла, положенного по рецептуре. Остальное количество масла добавляют в соус мелкими кусочками в период его хранения на мармите, чтобы не допустить образования пленки на поверхности соуса.

Горячие соусы хранят в посуде с закрытой крышкой на мармите при температуре 75–80° С.

**СОУСЫ МОЛОЧНЫЕ**

Соусы молочные готовят на цельном молоке или молоке, разведенном водой с добавлением пшеничной муки, пассерованной до светло-кремового цвета на сливочном масле.

В зависимости от использования соусы молочные готовят различной консистенции: жидкие, средней густоты и густые. Жидкие соусы используют при отпуске овощных, крупяных и других блюд; соусы средней густоты – для запекания мяса, рыбы, овощей и для заправки отварных овощей (моркови и др.); густые – для фарширования.

### 326. Соус молочный (для подачи к блюду)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	500	500
Масло сливочное	55	55
Мука пшеничная	55	55
Вода	500	500
Сахар	10	10
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7–10 мин при слабом кипении. Затем кладут соль, сахар, процеживают и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью.

**Консистенция:** полужидкая, эластичная, нежная.

**Цвет:** кремовый.

**Вкус:** нежный.

**Запах:** кипяченого молока.

### 327. Соус молочный (сладкий)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	500	500
Масло сливочное	45	45
Мука пшеничная	45	45
Вода	500	500
Сахар	80	80
Ванилин	0,05	0,05
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

В соус молочный № 295, добавляют сахар и ванилин, предварительно растворенный в горячей воде.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью.

**Консистенция:** полужидкая, эластичная, нежная.

**Цвет:** кремовый.

**Вкус:** нежный, сладкий.

**Запах:** кипяченого молока, слегка – ванилина.

### 328. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	500	500
Масло сливочное	110	110
Мука пшеничная	110	110
Вода	500	500
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Соус молочный средней густоты готовят как указано в рецептуре № 295.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью.

**Консистенция:** полужидкая, эластичная, нежная.

**Цвет:** кремовый.

**Вкус:** нежный.

**Запах:** кипяченого молока.

### 329. Соус молочный густой (для фарширования)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	750	750
Масло сливочное	130	130
Мука пшеничная	130	130
Вода	150	150
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7–10 мин при слабом кипении. Затем кладут соль и



доводят до кипения. Используют его для фаршированных блюд из птицы, дичи и т. д.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная масса с гладкой бархатистой поверхностью.

*Консистенция:* густая, эластичная, нежная.

*Цвет:* кремовый.

*Вкус:* нежный.

*Запах:* кипяченого молока.

### СОУСЫ СМЕТАННЫЕ

Соусы сметанные готовят из сметаны с добавлением муки пшеничной и масла сливочного, вместо воды можно использовать овощные отвары.

Соусы используют для мясных, рыбных и овощных блюд.

#### 330. Соус сметанный

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сметана	250	250
Мука пшеничная	75	75
Вода или отвар	750	750
Масса белого соуса	—	750
<i>Выход</i>	—	1000

#### Технология приготовления

Для белого соуса пассеруют муку при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлажденную до 60–70° С выливают  $\frac{1}{4}$  часть горячей воды или отвара и вымешивают.

Для приготовления соуса сметанного в горячий белый соус кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3–5 мин, процеживают и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная не расслоившаяся масса.

*Консистенция:* вязкая, полужидкая, эластичная.

*Цвет:* от белого до светло-кремового.

*Вкус:* умеренно соленый, свежей сметаны.

*Запах:* свежей сметаны.

#### 331. Соус сметанный с томатом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сметана	250	250
Мука пшеничная	75	75
Вода	750	750
Томатное пюре	100	100
<i>Выход</i>	—	1000

#### Технология приготовления

Томатное пюре уваривают до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная не расслоившаяся масса.

*Консистенция:* вязкая, полужидкая, эластичная.

*Цвет:* светло-оранжевый.

*Вкус:* умеренно соленый, с привкусом томата, свежей сметаны.

*Запах:* свежей сметаны с томатом.

#### 332. Соус сметанный с луком

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Соус сметанный № 330	—	920
Лук репчатый	238	200
Масло сливочное	20	20
<i>Выход</i>	—	1000

#### Технология приготовления

Лук репчатый шинкуют, пассеруют до готовности, не изменяя цвета, кладут в готовый соус сметанный и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная не расслоившаяся масса с луком.

*Консистенция:* вязкая, полужидкая, эластичная.

*Цвет:* светло-кремовый.

*Вкус:* умеренно соленый, свежей сметаны и пассерованного лука.

*Запах:* свежей сметаны и пассерованного лука.

**333. Соус сметанный с томатом и луком**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Соус сметанный № 330	–	900
Лук репчатый	238	200
Масло сливочное	20	20
Томатное пюре	100	100
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Лук репчатый шинкуют, добавляют томатное пюре и пассеруют 5–7 мин, затем соединяют с соусом сметанным и доводят до кипения.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* однородная не расслоившаяся масса с луком.

*Консистенция:* вязкая, полужидкая, эластичная.

*Цвет:* светло-оранжевый.

*Вкус:* умеренно соленый, свежей сметаны, пассерованного лука и томата.

*Запах:* свежей сметаны, пассерованного лука и томата.

**СОУСЫ СЛАДКИЕ**

Соусы сладкие готовят из свежих плодов и ягод, а также из повидла и джема. Подают их к крупяным биточкам, запеканкам, пудингам, блюдам из свежих плодов и ягод.

**334. Соус земляничный, малиновый, или вишневый**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Земляника (садовая), или малина, или вишня	600	510
Сахар	600	600
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Землянику, или малину, или вишню перебирают, удаляют плодоножку, промывают, у вишен удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2–3 часа для выделения сока, затем варят 15–20 мин.

Перед подачей соус охлаждают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* однородная гладкая масса без пленки.

*Консистенция:* вязкая, эластичная.

*Цвет:* свойственный используемым ягодам.

*Вкус:* кисло-сладкий, насыщенный.

*Запах:* свойственный используемым ягодам.

**335. Соус абрикосовый**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Абрикосы свежие	599	515
или курага	110	110
Вода для кураги	400	400
Сахар	600	600
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Свежие абрикосы погружают на 30–40 с в кипяток, снимают с них кожицу, нарезают на 4 части, удаляют косточку, засыпают сахаром, выдерживают 2–3 ч. Затем варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* однородная гладкая масса без пленки.

*Консистенция:* вязкая, эластичная.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* кисло-сладкий, насыщенный.

*Запах:* абрикосов.

**336. Соус черносмородиновый**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Черная смородина	347	340
Сахар	650	650
Вода	150	150
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Ягоды перебирают, моют, протирают и массу вводят в горячий раствор сахара, доводят до кипения и охлаждают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* однородная гладкая масса без пленки.

*Консистенция:* вязкая, эластичная.

*Цвет:* фиолетовый.  
*Вкус:* кисло-сладкий, насыщенный.  
*Запах:* черной смородины.

### 337. Соус яблочный

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки свежие	256	225
Сахар	125	125
Крахмал картофельный	30	30
Корица молотая	1	1
Кислота лимонная	1	1
Вода	800	800
<i>Выход</i>	—	1000

#### Технология приготовления

Нарезанные ломтиками яблоки с кожицей заливают горячей водой и варят в течение 6–8 мин в закрытой посуде до готовности. Затем протирают, соединяют с отваром, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал, доводят до кипения.

В готовый соус кладут корицу.

Соус можно готовить без корицы.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная гладкая масса без пленки.

*Консистенция:* вязкая, эластичная.

*Цвет:* темно-желтый.

*Вкус:* кисло-сладкий, насыщенный.

*Запах:* яблоч, корицы.

## XIV. СЛАДКИЕ БЛЮДА

В состав сладких блюд включены свежие плоды и ягоды, компоты, кисели, желе и др.

Для их приготовления используют сахар, различные плоды и ягоды в свежем, сушеном виде, различные плодово-ягодные соки, яйца, молоко.

Ароматизирующими и вкусовыми веществами сладких блюд являются ванилин, цедра плодов цитрусовых.

В качестве желирующих веществ для приготовления киселей, желе употребляют желатин, крахмал картофельный и реже кукурузный (маисовый).

Сладкие блюда дополняют питание необходимыми пищевыми веществами, улучшают усвояемость пищи.

При изготовлении сладких блюд надо учитывать, что витамин С, содержащийся в плодах и ягодах, легко разрушается при тепловой обработке. Поэтому фрукты лучше всего использовать в питании школьников в свежем виде.

### ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ

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

Подают плоды и ягоды натуральными.

### 338. Плоды или ягоды свежие

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	100	100
или груши	100	100
или персики	100	100
или абрикосы	100	100
или бананы	100	100
или виноград	105	100
<i>Выход</i>	—	100

#### Технология приготовления

Подготовленные плоды или ягоды подают на десертной тарелке или вазочке.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целые плоды или ягоды уложены на десертную тарелку или вазочку.

*Консистенция:* соответствует виду плодов или ягод.

*Цвет:* соответствует виду плодов или ягод.

*Вкус:* соответствует виду плодов или ягод.  
*Запах:* соответствует виду плодов или ягод.

### 339. Плоды или ягоды свежие с сахаром

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Вишня или черешня	105	100
или черника	102	100
или земляника (садовая)	118	100
или малина	118	100
Сахар или рафинадная пудра	15	15
<i>Выход</i>	–	115

#### Технология приготовления

Плоды или ягоды перебирают, у вишни, черешни, черники, земляники, малины удаляют плодоножки, промывают.

Плоды или ягоды кладут на десертную тарелку, в вазочку или крем-манку и перед самым отпуском посыпают сахаром или рафинадной пудрой. Можно подать плоды и ягоды и без сахара.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целые плоды или ягоды уложены на десертную тарелку или вазочку и посыпаны сахаром или рафинадной пудрой.

*Консистенция:* соответствует виду плодов или ягод.

*Цвет:* соответствует виду плодов или ягод.

*Вкус:* соответствует виду плодов или ягод.

*Запах:* соответствует виду плодов или ягод.

### 340. Арбуз, дыня, ананас свежие<sup>1</sup>

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Арбуз	278	250
или дыня	260	200
или ананас	182	100
<i>Выход: арбуза</i>	–	250
<i>дыни</i>	–	200
<i>ананаса</i>	–	100

<sup>1</sup> Несладкие арбузы, дыни, ананасы можно отпустить с сахаром или рафинадной пудрой (10–15 г на порцию), соответственно изменив выход блюда.

#### Технология приготовления

Арбуз или дыню моют, разрезают вдоль на несколько частей: у дыни удаляют семена и нарезают ломтиками.

У ананаса срезают верхнюю и нижнюю части плода, надрезают кожуру по вертикали и осторожно, чтобы не повредить мякоть, срезают ее. После этого удаляют сердцевину и нарезают кружочками или ломтиками толщиной 4–5 мм. Плоды кладут на десертную тарелку.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* арбуз или дыня нарезаны ломтиками, ананас – кружочками или ломтиками.

*Консистенция:* сочная.

*Цвет:* арбуза – розовый, дыни – желтый, ананаса – желтый.

*Вкус:* сладкий.

*Запах:* приятный, дыни, арбуза или ананаса.

### 341. Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Апельсины	149	100
или мандарины	135	100
или ананасы	182	100
Сахар или рафинадная пудра	15	15
<i>Выход</i>	–	115

#### Технология приготовления

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы, нарезают кружочками или делят на дольки. У ананаса срезают верхнюю и нижнюю части плода, надрезают кожуру по вертикали и осторожно, чтобы не повредить мякоть, срезают ее. После этого удаляют сердцевину и нарезают кружочками или дольками толщиной 4–5 мм.

Подают плоды в вазочках, посыпают сахаром или рафинадной пудрой.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* дольки или кружочки апельсинов или мандаринов посыпаны сахаром или рафинадной пудрой.

*Консистенция:* сочная.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* кисло-сладкий, приятный.

*Запах:* апельсинов или мандаринов.

### КОМПОТЫ

Компоты готовят из свежих, сушеных и консервированных плодов и ягод как в различных соотношениях, так и из одного какого-либо вида.

Банки с консервированными плодами и ягодами, предназначенные для приготовления компотов, перед вскрытием тщательно промывают теплой водой.

Для приготовления компотов из сухофруктов сушеные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Для улучшения вкуса компоты из сухофруктов рекомендуется варить за 3–5 ч до их реализации, так как в результате настаивания в отвар переходят ароматические и вкусовые вещества (органические кислоты, минеральные соли, сахара), а плоды и ягоды пропитываются сахарным сиропом.

Компоты отпускают охлажденными до температуры 12–15° С по 150–200 г на порцию.

#### 342. Компот из свежих плодов

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки или айва	227	200
или груши	222	200
Вода	860	860
Черешня или вишня	211	200
или слива, или персики	222	200
или абрикосы	233	200
Вода	810	810
Сахар-песок	120	120
Кислота лимонная	1	1
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

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

Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 10–12 мин и процеживают. В подготовленный горячий сироп погружают плоды. Яблоки и груши варят на слабом огне не более 6–8 мин. Быстроразваривающиеся сорта яблок (антоновские и др.) и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

Черешню или вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют; сливы, или персики, или абрикосы перебирают, моют, нарезают пополам, удаляют косточки, закладывают в горячий сахарный сироп и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* сироп прозрачный, яблоки, груши зачищены от сердцевин и плодоножки, нарезаны дольками;

абрикосы, персики, сливы – разделены пополам, косточки удалены; мелкие – с косточками.

*Консистенция:* компота – жидкая, плодов – мягкая.

*Цвет:* присущий вареным плодам в сиропе.

*Вкус:* кисло-сладкий.

*Запах:* фруктов – концентрированный, приятный.

#### 343. Компот из смеси свежих плодов и бахчевых

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	143	100
Слива	56	50
Дыня	117	75
Арбуз	144	75
Сахар-песок	150	150
Кислота лимонная	1	1
Вода	740	740
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Яблоки и груши очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда и нарезают дольками. У арбузов и дынь удаляют кору и семена. Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 6–8 мин и охлаждают. Кусочки арбузов и дынь кладут в готовый компот в сыром виде.

Компот отпускают в креманках, вазочках или стаканах.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* сироп прозрачный, яблоки, груши зачищены от сердцевин и плодоножки, нарезаны дольками; арбузы и дыни – зачищены от семян и коры, нарезаны на кусочки.

*Консистенция:* фруктов и бахчевых – мягкая, соотношение густой и жидкой части 1:3 или 1:5.

*Цвет:* свойственный данному виду фруктов и бахчевых в сиропе.

*Вкус:* кисло-сладкий.

*Запах:* фруктов и бахчевых – концентрированный, приятный.

#### 344. Компот из яблок и слив или яблок и алычи

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	114	100
Слива	111	100

или алыча <sup>1</sup>	108	100
Сахар-песок	120	120
Кислота лимонная	1	1
Вода	840	840
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> При использовании алычи кислоту лимонную не добавляют.

#### Технология приготовления

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Из сливы, или алычи удаляют косточки. Чтобы яблоки не темнели, их погружают до варки в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой.

Сироп приготавливают следующим образом: в горячей воде растворяют сахар, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, проваривают 6–8 мин. В горячий сахарный сироп закладывают сливу или алычу и только доводят до кипения. Затем процеживают сироп. Быстро разваривающиеся сорта яблок не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* яблоки нарезаны дольками (ломтиками), сливы, или алыча на половинки. Плоды сохранили форму и залиты прозрачным сиропом.

*Консистенция:* компота – жидкая, плодов – мягкая.

*Цвет:* присущий вареным плодам в сиропе.

*Вкус:* сладко-кисловатый с хорошо выраженным привкусом плодов.

*Запах:* типичный для вареных плодов.

#### 345. Компот из крыжовника и смородины черной

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крыжовник	153	150
Смородина черная	153	150
Сахар-песок	120	120
Вода	680	680
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Ягоды перебирают, удаляют плодоножки и моют. В горячий готовый сироп кладут подготовленные ягоды, доводят до кипения и охлаждают.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* ягоды сохранили форму и залиты прозрачным сиропом.

*Консистенция:* компота – жидкая, ягод – мягкая.

*Цвет:* присущий вареным ягодам в сиропе.

*Вкус:* сладко-кисловатый с хорошо выраженным привкусом ягод.

*Запах:* типичный для вареных ягод.

#### 346. Компот из апельсинов и мандаринов

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Апельсины	373	250
или мандарины	338	250
Сахар-песок	150	150
Цедра	25	25
Вода	625	625
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы, нарезают тонкими кружочками (мандарины можно разделить на дольки), заливают горячим сиропом, доводят до кипения и дают настояться до полного охлаждения. Для приготовления сиропа в горячей воде растворяют сахар, добавляют цедру, предварительно очищенную от белой мякоти, нарезанную тонкой соломкой, доводят до кипения, проваривают 10–12 мин и процеживают.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* сироп прозрачный, апельсины или мандарины нарезаны дольками.

*Консистенция:* цитрусовых – мягкая, соотношение густой и жидкой части 1:3 или 1:5.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* апельсина или мандарина, сладкий.

*Запах:* апельсина или мандарина.

#### 347. Компот из плодов консервированных

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Персики, или айва, или абрикосы (половинки или кусочки)	400	400
Сахар-песок	65	65

Сироп консервированного компота	270	270
Вода	300	300
или		
Вишня, или черешня, или яблоки, или сливы спелые	365	365
Сахар-песок	65	65
Сироп консервированного компота	300	300
Вода	330	330
<b>Выход</b>	—	1000

#### Технология приготовления

Сироп варят из сахара и воды, затем в него добавляют сироп консервированных плодов, плоды, доводят до кипения, добавляют подготовленные консервированные фрукты, вновь доводят до кипения и охлаждают.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** плоды сохранили форму и залиты прозрачным сиропом.

**Консистенция:** компота – жидкая, ягод – мягкая.

**Цвет:** присущий вареным плодам в сиропе.

**Вкус:** сладко-кисловатый с хорошо выраженным привкусом плодов.

**Запах:** типичный для вареных плодов.

#### 348. Компот из плодов или ягод сушеных

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	75	280 <sup>1</sup>
или груши	150	225 <sup>1</sup>
или курага	100	185 <sup>1</sup>
или чернослив	125	185 <sup>1</sup>
или урюк	100	160 <sup>1</sup>
или изюм	100	100
Сахар-песок <sup>2</sup>	100	100
Кислота лимонная	1	1
Вода	1015	1015
<b>Выход</b>	—	1000

<sup>1</sup> Масса плодов или ягод вареных.

<sup>2</sup> Для компота из чернослива и изюма закладка сахара составляет 75 г.

#### Технология приготовления

Подготовленные сушеные плоды или ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1–2 ч, яблоки – 20–30 мин, чернослив, урюк, курагу – 10–20 мин, изюм – 5–10 мин.

Компот из плодов или ягод сушеных готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом.

**Консистенция:** компота – жидкая, плодов – мягкая.

**Цвет:** коричневый.

**Вкус:** сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

**Запах:** вареных сухофруктов.

#### 349. Компот из смеси сухофруктов

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки, груши, чернослив, урюк, курага, изюм	100	250 <sup>1</sup>
Сахар-песок	100	100
Кислота лимонная	1	1
Вода	1000	1000
<b>Выход</b>	—	1000

<sup>1</sup> Масса фруктов отварных.

#### Технология приготовления

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

Компот из сухофруктов готовят накануне, для того чтобы он настоялся.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** сухофрукты сохранили форму, жидкая часть прозрачная.

**Консистенция:** компота – жидкая, плодов – мягкая.

**Цвет:** коричневый.

**Вкус:** сладкий, с хорошо выраженным привкусом сухофруктов.

**Запах:** сухофруктов.

#### КИСЕЛИ

Кисели готовят из свежих и сушеных плодов и ягод, соков плодовых и ягодных натуральных, молока и других продуктов.

В зависимости от введенного крахмала различают кисели густые, средней густоты и полужидкие (жидкие).

Для киселей плодово-ягодных следует использовать крахмал картофельный, а для киселей молочных – крахмал кукурузный (маисовый).

Полужидкие (жидкие) кисели используют как соусы при отпуске сладких блюд, запеканок и других крупяных блюд.

Густые и средней густоты кисели отпускают в качестве самостоятельных блюд.

Густые кисели сразу же после приготовления разливают в смоченные водой и посыпанные сахаром противни и охлаждают. При отпуске кисель выкладывают из противня на тарелочку, кладут варенье, джем, конфитюр, или подают холодное кипяченое молоко, или сливки (50–100 г на порцию).

Кисель средней густоты охлаждают, при отпуске разливают по 150–200 г в стаканы, можно посыпать сахаром в количестве 5–8% от нормы, предусмотренной рецептурой.

Кисели подают охлажденными до температуры 12–14° С.

### 350. Кисель из плодов или ягод свежих

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Клюква	105	100
или брусника	101	100
или смородина черная	102	100
или крыжовник	102	100
или смородина красная	106	100
Вода	930	930
или		
Черника <sup>1</sup>	122	120
или вишня	141	120
или алыча	129	120
или слива	133	120
Вода	915	915
Сахар-песок	100	100
Крахмал картофельный	45	45
<b>Выход</b>	–	<b>1000</b>

<sup>1</sup> В кисель из черники добавляют кислоту лимонную массой 2 г.

#### Технология приготовления

Клюкву, или бруснику, или чернику, или смородину, или вишню перебирают, удаляют плодоножки и моют, у вишни удаляют косточки. Плоды и ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5–6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10–15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают

подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал присоединяют следующим способом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Алычу, или сливу, или крыжовник варят с небольшим количеством воды в течение 7–10 мин, отвар сливают, ягоды и плоды протирают. В отвар добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Готовый кисель отпускают в стаканах.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кисель прозрачный, без пленки на поверхности.

**Консистенция:** однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

**Цвет:** соответствует виду плодов или ягод.

**Вкус:** натурального плодового или ягодного сока, кисло-сладкий.

**Запах:** свежих плодов или ягод.

### 351. Кисель из земляники, малины, ежевики

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Земляника (садовая)	118	100
или земляника (лесная)	106	100
Вода	910	910
Малина или ежевика	141	120
Вода	890	890
Сахар-песок	100	100
Крахмал картофельный	45	45
Кислота лимонная	2	2
<b>Выход</b>	–	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Подготовленные землянику, или малину, или ежевику протирают. Полученный сок с мякотью сливают и ставят на холод. Оставшуюся от ягод мезгу заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и процеживают. В дальнейшем варят и отпускают кисель.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кисель прозрачный, без пленки на поверхности.

**Консистенция:** однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

**Цвет:** соответствует виду ягод.

**Вкус:** натурального ягодного сока, кисло-сладкий.

**Запах:** свежих ягод.



## 352. Кисель из яблок

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки свежие	170	150
Сахар-песок	100	100
Крахмал картофельный	40	40
Кислота лимонная	1	1
Вода	985	985
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Яблоки с кожицей (без семенного гнезда) нарезают, заливают горячей водой и варят в закрытой посуде до готовности. Яблоки протирают и соединяют с отваром, в котором они варились, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Готовый кисель разливают в вазочки или стаканы по 100–150 г.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* кисель непрозрачный, без пленки на поверхности.

*Консистенция:* однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

*Цвет:* светло-желтый.

*Вкус:* яблок, кисло-сладкий.

*Запах:* яблок.

## 353. Кисель из ревеня

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Ревень (черенки)	200	150
Сахар-песок	120	120
Крахмал картофельный	45	45
Цедра лимонная или апельсиновая	5	5
Вода	880	880
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Ревень моют, очищают, нарезают кусочками (1–2 см), отваривают в воде до размягчения и отвар сливают. Ревень протирают. В отвар добавляют сахар, цедру лимонную или апельсиновую, снятую в виде ленты, доводят до кипения и процеживают. Пюре соединяют с отваром, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Кисель можно готовить без цедры.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* кисель непрозрачный, без пленки на поверхности.

*Консистенция:* однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

*Цвет:* темно-зеленый с розовым оттенком.

*Вкус:* кисло-сладкий.

*Запах:* присущий аромату ревеня и лимонной или апельсиновой цедры.

## 354. Кисель из яблок сушеных

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки сушеные	60	60
Сахар-песок	120	120
Крахмал картофельный	40	40
Кислота лимонная	1	1
Вода	1080	1080
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Промытые сушеные яблоки заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, для набухания. Варят их в той же воде 20–30 мин, при слабом кипении и протирают. В остальном готовят также как в рец. № 352.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* однородная полупрозрачная масса, без пленки на поверхности и частиц непротертых яблок.

*Консистенция:* однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

*Цвет:* свойственный для сушеных яблок.

*Вкус:* сладкий с кисловатым привкусом.

*Запах:* свойственный для сушеных яблок.

## 355. Кисель из кураги

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курага	100	100
Сахар-песок	100	100
Крахмал картофельный	45	45
Кислота лимонная	1	1
Вода	1100	1100
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Курагу промывают, заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2–3 часа, для набухания. Варят их в той же воде до готов-

ности, протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят приготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная полупрозрачная масса, без пленки на поверхности и частиц непротертых продуктов.

*Консистенция:* однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* сладкий с кисловатым привкусом.

*Запах:* кураги.

### 356. Кисель из апельсинов или мандаринов

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Апельсины или мандарины	373	250
Сахар-песок	338	250
Крахмал картофельный	120	120
Кислота лимонная	40	40
Вода	0,5	0,5
<i>Выход</i>	800	800
	–	1000

#### Технология приготовления

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы. Удаляют семена, протирают, отжимают сок. Из цедры и оставшейся после отжатия мякоти плодов готовят отвар.

Крахмал приготавливают следующим образом: его разводят охлажденным отваром (1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель можно готовить без лимонной кислоты.

Кисель готовят как по рецептуре № 352.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная полупрозрачная масса, без пленки на поверхности, без комков.

*Консистенция:* однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* апельсина или мандарина, сладкий.

*Запах:* апельсина или мандарина.

### 357. Кисель из плодов шиповника (витаминный)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Плоды шиповника сушеные	40	40

Сахар-песок	120	120
Крахмал картофельный	50	50
Кислота лимонная	1,5	1,5
Вода	1090	1090
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Плоды шиповника промывают, заливают половиной нормы горячей воды и варят 10–15 мин. Отвар сливают, плоды измельчают, снова заливают горячей водой и вторично варят. Первый и второй отвары соединяют, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная непрозрачная масса, без пленки на поверхности.

*Консистенция:* однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

*Цвет:* темно-красный.

*Вкус:* шиповника, сладкий.

*Запах:* шиповника.

### 358. Кисель из сока плодового или ягодного натурального

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сок плодовый или ягодный натуральный	300	300
Сахар-песок	120	120
Крахмал картофельный	50	50
Вода	700	700
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Сок (50% от нормы, указанной в рецептуре) разбавляют водой, добавляют сахар и доводят до кипения. В полученный сироп вводят подготовленный крахмал, добавляют остальной сок и вновь доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* однородная прозрачная масса, без пленки на поверхности.

*Консистенция:* однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

*Цвет:* сока плодового или ягодного.

*Вкус:* сладкий с кисловатым привкусом.

*Запах:* сока плодового или ягодного.

**359. Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сок плодовый или ягодный с сахаром	300	300
Сахар-песок	100	100
Крахмал картофельный	50	50
Вода	720	720
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Сок плодовый или ягодный (50% от нормы, указанной в рецептуре) разбавляют водой, добавляют сахар и доводят до кипения. В полученный сироп вводят подготовленный крахмал, добавляют остальной сок и вновь доводят до кипения.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** однородная прозрачная масса, без пленки на поверхности.

**Консистенция:** однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

**Цвет:** сока плодового или ягодного.

**Вкус:** сладкий с кисловатым привкусом.

**Запах:** сока плодового или ягодного.

**360. Кисель из повидла, джема, варенья**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Повидло, или джем, или варенье	120	120
Сахар-песок	40	40
Крахмал картофельный	35	35
Кислота лимонная	1,5	1,5
Вода	955	955
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

Повидло, или джем, или варенье разбавляют горячей водой, доводят до кипения, затем процеживают с одновременным протираем плодов или ягод (при использовании варенья). Добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** однородная прозрачная масса, без пленки на поверхности.

**Консистенция:** однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

**Цвет:** свойственный для используемого сырья.

**Вкус:** сладкий с кисловатым привкусом.

**Запах:** свойственный для используемого сырья.

**361. Кисель молочный**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	737	700
Сахар-песок	80	80
Крахмал картофельный или кукурузный	50	50
Ванилин	0,03	0,03
Вода	200	200
<b>Выход</b>	–	1000

**Технология приготовления**

В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный молоком или водой крахмал и варят при непрерывном помешивании на слабом огне 8–10 мин. К концу варки добавляют ванилин.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** студнеобразная масса с гладкой поверхностью.

**Консистенция:** однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

**Цвет:** молочно-белый.

**Вкус:** сладкий, с приятным привкусом кипяченого молока.

**Запах:** кипяченого молока с ванилином.

**ЖЕЛЕ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА**

Желе готовят из свежих плодов и ягод, из соков плодовых и ягодных, молока. Желе готовят на желатине. Для этого желатин перед использованием заливают восьмикратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставляют для набухания на 1–1,5 ч. При набухании желатин увеличивается в объеме и массе в 6–8 раз.

Приготовленное желе разливают в лотки и охлаждают при температуре от 0 до 8° С.

Желе отпускают по 100 г на порцию с вареньем из ягод (по 20 г на порцию).

**362. Желе из плодов или ягод свежих**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Клюква	126	120
или смородина красная	128	120
или смородина черная	122	120

Вода	900	900
или		
Земляника (садовая)	165	140
или малина	165	140
Вода	840	840
или		
Вишня <sup>1</sup>	165	140
Вода	860	860
Сахар-песок	120	120
Желатин	30	30
Кислота лимонная <sup>2</sup>	1	1
<b>Выход</b>	<b>–</b>	<b>1000</b>

<sup>1</sup> Норма закладки указана на вишню без косточки.

<sup>2</sup> При приготовлении желе из клюквы, смородины, вишни кислоту лимонную не используют.

#### Технология приготовления

Из перебранных и промытых ягод отжимают сок и хранят его на холоде. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой и варят 5–8 мин. Отвар процеживают, добавляют сахар, нагревают до кипения, удаляют с поверхности сиропа пену, затем добавляют подготовленный желатин, размещивают его до полного растворения, вновь доводят до кипения, процеживают.

В подготовленный сироп с желатином добавляют ягодный сок, разливают в порционные формочки и оставляют на холоде при температуре от 0° до 8° С в течение 1,5–2 часа для застывания. Желе должно быть прозрачным. Если оно получилось мутным, его осветляют яичным белком (24 г на 1000 г желе). Для этого белок, смешанный с равным количеством холодной воды, вливают в сироп и проваривают в течение 8–10 мин при слабом кипении. Осветленный сироп процеживают.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** желе студнеобразное, прозрачное, блестящее.

**Консистенция:** желеобразная, застывшая, слегка упругая.

**Цвет:** фруктового, ягодного желе – свойственный плодам и ягодам, из которых оно приготовлено.

**Вкус:** кисло-сладкий.

**Запах:** ягод или плодов, использованных для желе.

#### 363. Желе из цитрусовых

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Лимоны	64	27 <sup>1</sup>
или апельсины	114	50 <sup>1</sup>
или мандарины	167	95 <sup>1</sup>

Сахар-песок	120	120
Кислота лимонная	1,5	1,5
Желатин	30	30
Вода (для лимонов)	935	935
Вода (для апельсинов)	910	910
Вода (для мандаринов)	865	865
<b>Выход</b>	<b>–</b>	<b>1000</b>

<sup>1</sup> Масса сока.

#### Технология приготовления

В воду с сахаром, доведенную до кипения, кладут цедру, снятую с лимонов, или апельсинов, или мандаринов, затем вводят подготовленный желатин. После того, как желатин растворится, вводят отжатый сок из лимонов, или апельсинов, или мандаринов. Для желе из апельсинов в горячий сахаро-желатиновый сироп добавляют кислоту лимонную, процеживают, разливают в формочки и охлаждают.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** желе студнеобразное, прозрачное, блестящее.

**Консистенция:** желеобразная, застывшая, слегка упругая.

**Цвет:** светло-желтый или светло-оранжевый.

**Вкус:** сладковатый.

**Запах:** лимона, или апельсина, или мандарина.

#### 364. Желе из экстракта плодового или ягодного или из сока плодового или ягодного натурального

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сок плодовый или ягодный	250	250
Вода	660	660
или		
Экстракт плодовый или ягодный	15	15
Вода	895	895
Сахар-песок	120	120
Желатин	30	30
<b>Выход</b>	<b>–</b>	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

В горячем сахарном сиропе растворяют подготовленный желатин, добавляют сок плодовый или ягодный, процеживают, разливают в формы и охлаждают.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** желе студнеобразное, прозрачное, блестящее.

**Консистенция:** желеобразная, застывшая, слегка упругая.

**Цвет:** свойственный цвету сока или экстракта.

**Вкус:** кисло-сладкий.

**Запах:** свойственный запаху сока или экстракта.

### 365. Желе из сиропа плодового или ягодного

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сироп плодовый или ягодный	200	200
Вода	830	830
Желатин	30	30
Кислота лимонная <sup>1</sup>	1	1
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> При использовании сиропа клюквенного и черносмородинового кислоту не добавляют.

#### Технология приготовления

В горячем сахарном сиропе растворяют подготовленный желатин, добавляют сок плодовый или ягодный, процеживают, разливают в формы и охлаждают.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** желе студнеобразное, прозрачное, блестящее.

**Консистенция:** желеобразная, застывшая, слегка упругая.

**Цвет:** свойственный цвету сиропа.

**Вкус:** кисло-сладкий.

**Запах:** свойственный использованному сиропу.

### 366. Желе из молока

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	750	750
Сахар-песок	120	120
Желатин	30	30
Вода (для желатина)	180	180
Ванилин	0,03	0,03
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Молоко соединяют с сахаром и непрерывно помешивая доводят до кипения. В готовую смесь вводят подготовленный желатин, размешивают, процеживают, разливают в формы и охлаждают. При приготовлении

желе с ванилином в горячее молоко вводят сахар, ванилин, а затем подготавливают желатин и непрерывно помешивают доводят до кипения.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** студнеобразная масса с гладкой поверхностью.

**Консистенция:** желеобразная, застывшая, слегка упругая.

**Цвет:** молочно-белый.

**Вкус:** сладкий, с приятным привкусом кипяченого молока.

**Запах:** кипяченого молока с ванилином.

### 367. Мусс лимонный

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Лимоны	190	80 <sup>1</sup>
Сахар-песок	250	250
Желатин	27	27
Вода	770	770
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Масса сока.

#### Технология приготовления

С лимонов срезают цедру, разрезают пополам и отжимают сок. Цедру заливают горячей водой, варят 5–6 мин, процеживают, в отвар добавляют сахар, вводят подготовленный желатин, соединяют его с лимонным соком, охлаждают и взбивают. При отпуске мусс поливают сиропом сахарным, или сиропом плодовым, или ягодным натуральным (15–20 г на порцию).

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кусок прямоугольной или квадратной формы с гофрированными краями, полит сиропом.

**Консистенция:** пышная, мелкопористая, однородная, нежная, слегка упругая.

**Цвет:** светло-желтый.

**Вкус:** кисло-сладкий.

**Запах:** лимона.

### 368. Мусс апельсиновый или мандариновый

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Апельсины	341	150 <sup>1</sup>
или мандарины	263	150 <sup>1</sup>

Сахар-песок	140	140
Желатин	27	27
Кислота лимонная	1	1
Вода	805	805
<i>Выход</i>	–	1000

<sup>1</sup> *Масса сока.*

#### Технология приготовления

С апельсинов или мандаринов срезают цедру, нарезают пополам и отжимают сок. Цедру заливают горячей водой, варят 5–6 мин, процеживают, в отвар добавляют сахар, вводят подготовленный желатин, кислоту лимонную, соединяют его с апельсиновым или мандариновым соком, охлаждают и взбивают. При отпуске мусс поливают сиропом сахарным, или сиропом плодовым, или ягодным натуральным (15–20 г на порцию).

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кусок прямоугольной или квадратной формы с гофрированными краями полит сиропом.

*Консистенция:* пышная, мелкопористая, однородная, нежная, слегка упругая.

*Цвет:* светло-желтый.

*Вкус:* кисло-сладкий.

*Запах:* апельсина или мандарина.

### 369. Мусс яблочный (на манной крупе)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	341	300
Сахар-песок	150	150
Крупа манная	80	80
Кислота лимонная	1,5	1,5
Вода	750	750
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Яблоки после удаления семенных гнезд нарезают и варят. Отвар процеживают, яблоки протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар, кислоту лимонную и доводят до кипения. Затем тонкой струйкой вводят просеянную крупу манную и варят, помешивая, 15–20 мин. Смесь охлаждают до 40° С и взбивают до образования густой пенообразной массы, которую разливают в формы и охлаждают.

\*Перед отпуском форму с муссом на 2/3 объема опускают на несколько секунд в теплую воду. Мусс нарезают на порции, выкладывают в креманку или вазочку и поливают соусом, или сиропом плодовым, или ягодным натуральным из расчета по 20 г на порцию.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кусок прямоугольной или квадратной формы с гофрированными краями полит сиропом.

*Консистенция:* пышная, мелкопористая, однородная, нежная, слегка упругая.

*Цвет:* светло-желтый.

*Вкус:* кисло-сладкий.

*Запах:* приятный, яблочный.

### 370. Пудинг сухарный

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сухари ванильные	40	40
Молоко	80	80
Яйца	1/2 шт.	20
Сахар-песок	15	15
Изюм	15,3	15
Масло сливочное	5	5
<i>Масса пудинга</i>	–	140
Соус № 335	–	30
<i>Выход</i>	–	170

#### Технология приготовления

Яичные желтки растирают с сахаром, разводят холодным молоком; этой смесью заливают ванильные сухари, разломанные на мелкие кусочки, и оставляют на 15 мин для набухания. Когда сухари, набухнут, добавляют перебранный и промытый изюм, а затем аккуратно вводят взбитые в пену белки. После этого массу перемешивают и раскладывают в смазанные маслом формочки и выпекают в жарочном шкафу.

Пудинг можно варить на пару. Формы, посыпанные сахаром, заполняют на 2/3 объема подготовленной массой и варят.

Пудинг поливают соусом абрикосовым и подают горячим. Пудинг можно подавать и в холодном виде с молоком или киселем (100–150 г на порцию).

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* пудинг сохранил форму, полит соусом.

*Консистенция:* рыхлая, однородная.

**Цвет:** кремовый.  
**Вкус:** сладкий, приятный.  
**Запах:** сухарей, молока, соуса.

### 371. Гренки с ягодами и плодами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	69	50 <sup>1</sup>
Яйца	1/5 шт.	8
Молоко	35	35
Сахар-песок	2	2
Масло сливочное	5	5
Масса гренков	–	70
Плоды и ягоды консервированные	30	30
Соус № 335	–	30
<b>Выход</b>	–	130

<sup>1</sup> Масса хлеба, нарезанного без корок.

#### Технология приготовления

С батона белого хлеба срезают корки, нарезают его ломтиками (4–6 мм), пропитывают смесью из яиц, молока и сахара и обжаривают на сковороде с обеих сторон.

При отпуске на поджаренные ломтики хлеба кладут прогретые в сиропе плоды и ягоды и поливают соусом абрикосовым.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** на поджаренном ломтике хлеба уложены плоды и ягоды и политы соусом.

**Консистенция:** сочная.

**Цвет:** хлеба – золотистый, ягод или плодов – естественный, соуса – оранжевый.

**Вкус:** сладковатый, приятный.

**Запах:** Поджаренного на масле хлеба, плодов, ягод и соуса.

### 372. Яблоки печеные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	78	69
Сахар-песок	10	10
Масса печеных яблок	–	65
Рафинадная пудра	10	10
<b>Выход с пудрой</b>	–	75

#### Технология приготовления

Из яблок, не очищая кожицы, удаляют семенные гнезда; образовавшиеся отверстия заполняют сахаром. Затем их кладут на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу 15–20 мин (в зависимости от сорта яблок). Отпускают яблоки горячими или холодными, посыпанными рафинадной пудрой.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** яблоки сохранили свою форму, сверху румяная корочка.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** золотистый.

**Вкус:** кисло-сладкий.

**Запах:** аромат печеных яблок и варенья.

### 373. Яблоки, фаршированные творогом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки свежие	100	70
Фарш:		
Творог	66	65
Яйца	1/5 шт.	8
Сахар-песок	15	15
Масса фарша	–	85
Масса полуфабриката	–	155
Масса запеченных яблок	–	120
Соус № 334, 335, 336, 337	–	30
<b>Выход</b>	–	150

#### Технология приготовления

Промытые яблоки очищают от кожицы, нарезают на две половинки и удаляют сердцевину.

Для фарша: протертый творог хорошо перемешивают с яйцами и сахаром.

Половинки яблок заполняют фаршем из творога, выкладывают их на смоченный водой лист и запекают в шкафу до готовности.

При отпуске поливают сладким соусом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** яблоки сохранили свою форму, сверху румяная корочка.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** золотистый.

**Вкус:** кисло-сладкий.  
**Запах:** аромат печеных яблок и творога.

### 374. Шарлотка с яблоками

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки	500	350
Хлеб пшеничный (из муки высшего или первого сорта)	325	325
Молоко	150	150
Яйца	1¼ шт.	50
Сахар-песок	100	100
Корица	1	1
Масло сливочное	50	50
Масса готовой шарлотки с яблоками	—	850
Соус № 335	—	150
<b>Выход</b>	—	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки нарезают мелкими кубиками и пересыпают сахаром. С хлеба срезают корки. Мякиш режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся от хлеба обрезки нарезают мелкими кубиками и подсушивают.

Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц, молока и сахара, затем ими обкладывают (смоченной стороной вниз) дно и стенки смазанной маслом формы, в которой должна выпекаться шарлотка.

Подсушенные кусочки хлеба перемешивают с яблоками и корицей, заполняют этой смесью форму, сверху покрывают ломтиками хлеба и запекают в жарочном шкафу.

Готовую шарлотку с яблоками выдерживают в форме 10 мин, а затем выкладывают на блюдо или тарелку. При отпуске шарлотку поливают соусом абрикосовым.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** шарлотка сохранила форму, полита соусом.

**Консистенция:** рыхлая.

**Цвет:** хлеба – золотистый, в разрезе – кремовый.

**Вкус:** хлеба и яблок.

**Запах:** приятный, поджаренного хлеба и запеченных яблок.

## XV. НАПИТКИ

Напитки делят на горячие и холодные.

К горячим напиткам относятся: чай, кофейные напитки, какао; к холодным – молоко, кисломолочные и прохладительные плодово-ягодные напитки.

Норма расхода воды, молока, молочных продуктов (за исключением молока сгущенного), соков указаны в миллилитрах, остальных – в граммах.

Напитки готовят по мере спроса небольшими партиями, не допуская кипения, длительного нагрева, повторного разогревания.

Температура горячих напитков при подаче должна быть не ниже 75° С, холодных – не выше 14° С и не ниже 7° С.

Напитки отпускают по 150–200 мл на порцию.

### ЧАЙ

Чай заваривают в фарфоровых или металлических эмалированных чайниках, используя для заварки свежеприготовленный кипяток.

Перед заваркой чайник ополаскивают кипятком, после чего кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают кипятком на 1/3 объема чайника.

Для сохранения тепла чайник накрывают салфеткой или полотенцем и оставляют на 5–10 мин для настаивания. После этого чайник доливают кипятком.

Общее количество кипятка для заварки чая определяется из расчета 50 мл на 200 мл выхода.

Запрещается кипячение заваренного чая или длительное хранение его на плите.

При отпуске чая в стакан кладут сахар по норме, наливают заварку чая и доливают кипятком. Допускается в необходимых случаях подача сахара отдельно.

### 375. Чай-заварка

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Чай высшего или 1-го сорта	10	10
Вода	1080	1080
<b>Выход</b>	—	<b>1000</b>

#### Технология приготовления

Чайник ополаскивают кипятком, кладут в него чай по норме на определенное количество порций и заливают его свежеприготовленным кипятком на 1/3 объема чайника.



Настаивают 5–10 мин и доливают кипятком.

На порцию чая (200 мл) расходуют 50 мл заварки, что равноценно 0,5 г сухого чая.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* жидкость – золотисто-коричневого цвета, налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто-коричневый.

*Вкус:* чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### 376. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Чай-заварка № 375	50	50
Сахар	15	15
или варенье, или джем, или мед	20	20
или повидло	30	30
Вода	150	150
<i>Выход: с сахаром</i>	–	200/15
<i>с вареньем, или джемом,</i>	–	200/20
<i>или медом</i>	–	200/20
<i>с повидлом</i>	–	200/30

#### Технология приготовления

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Сахар кладут в стакан или чашку или подают отдельно. Варенье, джем, мед, повидло подают отдельно.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* жидкость – золотисто-коричневого цвета, налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто-коричневый.

*Вкус:* сладкий, чуть терпкий.

*Запах:* свойственный чаю.

#### 377. Чай с лимоном

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Чай-заварка № 375	50	50
Сахар	15	15

Лимон свежий	8	7
Вода	150	150
<i>Выход</i>	–	200/15/7

#### Технология приготовления

Предварительно промытый теплой водой лимон, ошпаривают кипятком в течение 1–2 мин.

Лимон нарезают тонкими кружочками и кладут в стакан приготовленного чая с сахаром, непосредственно перед отпуском.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* жидкость – золотисто-коричневого цвета, налита в стакан, где плавает кружочек лимона.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* золотисто-коричневый.

*Вкус:* сладкий, с привкусом лимона.

*Запах:* свойственный чаю и лимону.

#### 378. Чай с молоком или сливками

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Чай-заварка №344	50	50
Сахар	15	15
Молоко или сливки	51	50
Вода	100	100
<i>Выход</i>	–	150/50/15

#### Технология приготовления

К приготовленному чаю с сахаром добавляют горячее кипяченое молоко или сливки.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* жидкость – серовато-белого цвета, налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* серовато-белый.

*Вкус:* сладкий, с привкусом молока или сливок.

*Запах:* свойственный молоку и чаю или сливкам и чаю.

#### КОФЕЙНЫЕ НАПИТКИ

Кофейные напитки готовят в специально предназначенной для этой цели посуде.

При заваривании кофейный напиток кладут в соответствующую посуду, заливают кипятком, размешивают, доводят до кипения, кипятят 3–5 мин и дают отстояться в течение 5–8 мин при закрытой крышке.

После этого готовый кофейный напиток сливают в другую посуду через ткань или частое сито, выделенное для этой цели.

Запрещается длительное кипячение кофейного напитка или многократное его подогревание.

Отпускают кофейные напитки в чашках или стаканах по 150–200 мл на порцию.

### 379. Кофейный напиток с молоком

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кофейный напиток	25	25
Вода	600	600
Сахар	100	100
Молоко	500	500
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кофейный напиток налит в стакан или чашку.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло-коричневый.

*Вкус:* сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и кипяченого молока.

*Запах:* аромат кофейного напитка и кипяченого молока.

### 380. Кофейный напиток с молоком сгущенным

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кофейный напиток	25	25
Молоко сгущенное с сахаром (консервы)	200	200
Вода	1000	1000
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

В сваренный процеженный кофейный напиток добавляют молоко сгущенное, размешивают и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кофейный напиток налит в стакан или чашку.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло-коричневый.  
*Вкус:* сладкий, с выраженным привкусом кофейного напитка и сгущенного молока.  
*Запах:* аромат кофейного напитка и сгущенного молока.

### 381. Кофе из концентрата

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кофе концентрат	200	200
Вода	900	900
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Кофе концентрат растворяют в воде и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кофе налит в стакан или чашку.

*Консистенция:* жидкая.

*Цвет:* светло-коричневый.

*Вкус:* сладкий, с выраженным привкусом кофе.

*Запах:* аромат кофе.

### КАКАО

Какао готовят в специально предназначенной для этой цели посуде. Отпускают какао по 150–200 мл в чашках или стаканах.

### 382. Какао с молоком

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Какао-порошок	20	20
Молоко	500	500
Вода	550	550
Сахар	100	100
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Какао кладут в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипяченое горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* жидкость светло-шоколадного цвета, налита в стакан.

*Консистенция:* жидкая.  
*Цвет:* светло-шоколадный.  
*Вкус:* сладкий, с привкусом какао и молока.  
*Запах:* свойственный какао.

### 383. Какао с молоком сгущенным

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Какао-порошок	20	20
Молоко цельное сгущенное с сахаром (консервы)	190	190
Сахар	15	15
или		
Молоко сгущенное стерилизованное (консервы)	230	230
Сахар	100	100
Вода	820	820
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Молоко сгущенное с сахаром или сгущенное стерилизованное (без сахара) разводят горячей водой и доводят до кипения. Напиток готовят, как указано в рец. № 382.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* жидкость – светло-шоколадного цвета, налита в стакан.  
*Консистенция:* жидкая.  
*Цвет:* светло-шоколадный.  
*Вкус:* сладкий с привкусом какао и сгущенного молока.  
*Запах:* свойственный какао.

### 384. Какао из консервов «Какао со сгущенным молоком и сахаром»

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Какао со сгущенным молоком и сахаром (консервы)	200	200
Вода	900	900
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Какао со сгущенным молоком и сахаром разводят горячей водой, тщательно размешивают и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* жидкость – светло-шоколадного цвета, налита в стакан.  
*Консистенция:* жидкая.  
*Цвет:* светло-шоколадный.  
*Вкус:* сладкий с привкусом какао и сгущенного молока.  
*Запах:* свойственный какао.

### МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

На предприятия общественного питания молоко поступает пастеризованное в пакетах или бутылках, а также разливное – во флягах. Молоко перед отпуском кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели. Потери при кипячении молока составляют 5%.

Кефир и другие кисломолочные напитки наливают непосредственно в стаканы. При этом потери при реализации составляют: кефира – 3,5%, ацидофилина – 7,5%, ряженки – 3%, простокваши – 5%, айрана – 1%.

Молоко и кисломолочные напитки подают в стаканах по 150–200 г на порцию.

К молоку отдельно на блюде можно подать школьную булочку или другую сдобу, пшеничный или ржаной хлеб, кукурузные или пшеничные хлопья (15–25 г на порцию).

Кисломолочные напитки можно отпускать с сахаром по 5–10 г, а также с кукурузными или пшеничными хлопьями – по 15–25 г на порцию.

Простоквашу, ряженку, поступающие в банках (емкостью 0,2 л), отпускают в этой же посуде.

### 385. Молоко кипяченое

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко	211	200 <sup>1</sup>
<i>Выход</i>	–	200

<sup>1</sup> Масса молока кипяченого.

#### Технология приготовления

Молоко кипятят в посуде, предназначенной для этих целей, а затем охлаждают и разливают в стаканы.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* молоко без пленки на поверхности.  
*Консистенция:* жидкая.  
*Цвет:* белый, с кремовым оттенком.  
*Вкус:* характерный для кипяченого молока, сладковатый.  
*Запах:* кипяченого молока, приятный.

**386. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кефир	207	200
или ацидофилин	216	200
или ряженка	206	200
или простокваша	211	200
или айран	202	200
<b>Выход</b>	—	200

**Технология приготовления**

Кисломолочные продукты наливают непосредственно в стакан.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** стакан с густой жидкостью, белого или светло-кремового цвета.

**Консистенция:** жидкая, сметанообразная.

**Цвет:** от белого до светло-кремового.

**Вкус:** молочно-кислый.

**Запах:** кисломолочных продуктов.

**ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЕ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ**

Фруктово-ягодные прохладительные напитки готовят из лимонов, ревеня, клюквы, других плодов и ягод, а также из варенья.

Отпускают напитки охлажденными в стаканах.

При приготовлении прохладительных напитков сахар рекомендует предварительно растворить в воде и процедить.

**387. Напиток из варенья**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Варенье брусничное, или черносмородиновое, или др.	100	100
Сахар	60	60
Вода	1000	1000
<b>Выход</b>	—	1000

**Технология приготовления**

Варенье разводят горячей водой и доводят до кипения, процеживают, одновременно протирая ягоды, добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** напиток налит в стакан.

**Консистенция:** жидкая.

**Цвет:** соответствует цвету варенья.

**Вкус:** кисло-сладкий.

**Запах:** приятный, соответствует запаху варенья.

**388. Напиток из плодов шиповника**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Плоды шиповника сушеные	100	100
Сахар	100	100
Вода	1000	1000
<b>Выход</b>	—	1000

**Технология приготовления**

Плоды шиповника промывают холодной водой, кладут в посуду из не окисляющегося материала, заливают кипятком и кипятят при закрытой крышке и слабом кипении 10 мин. и добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания на 2–4 часа. После этого отвар процеживают.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** напиток налит в стакан.

**Консистенция:** жидкая.

**Цвет:** темно-красный.

**Вкус:** кисло-сладкий, с привкусом плодов шиповника.

**Запах:** шиповника.

**389. Соки овощные, фруктовые и ягодные**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Сок томатный, или морковный, или черносмородиновый, или сливочный, или яблочный, или абрикосовый, или вишневый, или черешневый, или виноградный, или брусничный	1000	1000
<b>Выход</b>	—	1000

**Технология приготовления**

Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы порциями по 100–200 мл непосредственно перед отпуском.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** сок налит в стакан.

**Консистенция:** жидкая.

**Цвет:** соответствует соку.

**Вкус:** соответствует соку.

**Запах:** соответствует соку.

## XVI. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Мучные изделия готовят из муки тонкого помола высшего или первого сорта с добавлением молока или воды, сахара, жира, яиц, сметаны и некоторых других пищевых продуктов. Большинство мучных изделий готовят с дрожжами.

В рецептурах, где сортность муки не указана, допускается использовать муку обоих сортов.

В настоящем разделе приведены рецептуры на следующие группы мучных изделий:

- мучные блюда – пельмени, вареники, блины, блинчики и др.;
- мучные кулинарные изделия – ватрушки, пирог открытый и др.;
- сдобные булочные изделия;
- мучные изделия пониженной калорийности;
- изделия из разных видов теста – печенье, пряники, коврижки и др.;
- фарши для мучных изделий.

В рецептурах на все мучные блюда (пельмени, вареники, блины, оладьи, блинчики) нормы расхода муки даются без учета ее влажности.

На все мучные кулинарные изделия расход пшеничной муки указан с базисной влажностью 14,5%. При использовании пшеничной муки с влажностью ниже 14,5%, расход ее снижается в размере 1% на каждый процент снижения влажности муки. При этом на такое же количество увеличивается расход влаги (воды, молока).

В случае использования муки с влажностью выше 14,5% расход ее соответственно увеличивается, количество влаги, предусмотренное рецептурой, уменьшается.

К сырью, используемому для приготовления мучных изделий, предъявляются следующие технологические требования:

1. Муку, если она в холодное время года имеет низкую температуру, следует выдержать в теплом помещении, с тем чтобы температура муки повысилась не менее, чем до 12° С. Перед употреблением муку просеивают в специальных просеивателях или вручную, при этом, помимо того, что при просеивании удаляются комочки и посторонние предметы, мука обогащается кислородом воздуха, что облегчает замес теста, улучшает его качество и способствует лучшему его подъему. Потери при просеивании муки, составляющие 1%, учтены в рецептурах при определении выхода готовых изделий.
2. Прессованные дрожжи перед употреблением освобождают от бумаги, разводят в воде при температуре 30–35° С. Замороженные дрожжи постепенно размораживают при температуре 4–6° С. Сухие дрожжи разводят в воде при температуре 25–27° С в соотношении 3:1 и дают постоять в течение часа, а затем процеживают.

3. Сахар, соль просеивают через сито с размером ячеек 2–3 мм или их предварительно растворяют в воде и раствор процеживают.
4. Жиры, вводимые в растопленном виде, процеживают через сито с размером ячеек не более 1 мм, а используемые в твердом состоянии предварительно нарезают на куски и размягчают.
5. Молоко цельное процеживают через сито с размером ячеек не более 1,0 мм.
6. Куриные яйца овоскопируют и обрабатывают в соответствии с действующими Санитарными правилами для предприятий общественного питания следующим образом: замачивают в течение 5–10 мин в теплой воде, затем в течение 5 мин в 2 %-ном растворе хлорной извести, или 0,5 %-ном растворе хлорамина, или 0,2 %-ном растворе аммаргена (аммиачном растворе азотнокислого серебра) с последующим ополаскиванием чистой водой. Обработанные яйца разбивают и выливают в отдельную посуду по 3–5 штук во избежание попадания испорченных яиц во всю яичную массу. После проверки массы на запах и внешний вид ее переливают в другую, большего объема производственную тару. Перед употреблением яичную массу процеживают через сито с ячейками размером не более 3,0 мм и слегка взбивают. Продолжительность хранения яичной массы для изготовления выпеченных изделий не более 24 ч при температуре от 2 до 6° С.
7. Банки с меланжем для оттаивания помещают в ванну с водой температурой не выше 45° С на 2,5–3 ч. Затем банки вскрывают и меланж процеживают через сито с ячейками размером 2,5–3,0 мм. Меланж в размороженном состоянии должен быть использован в течение 3–4 ч. Для изделий, где при замесе теста применяется молоко или вода, перед процеживанием смешивают их с меланжем в соотношении 1:1.
8. Яйца или яичный меланж для смазывания изделий взбивают до однородного состояния с добавлением воды в соотношении 1:0,3.
9. Крахмальную патоку подогревают до температуры 40–50° С для уменьшения вязкости, а затем процеживают через сито с ячейками не более 2,0 мм.
10. Молочно-белковые продукты (творог, молочный белок) протирают.
11. Ванилин перед употреблением растворяют в горячей воде в соотношении продукта и воды 1:20. Воду для растворения ванилина используют из общего расчетного количества.
12. Тмин, корицу дробят в ступе или измельчителе. Дробление рекомендуется вести порционно, так как при длительном хранении измельченной массы исчезает запах.

## МУЧНЫЕ БЛЮДА

## 390. Тесто для пельменей

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная <sup>1</sup>	700	700
Яйца	1½ шт.	60
Вода	260	260
Соль	15	15
<i>Выход</i>	–	1000
Влажность, %	–	39

<sup>1</sup> Из указанного в рецептуре количества муки 1,0–1,5% используют для раскатки теста и посыпки инвентаря.

## Технология приготовления

Муку засыпают в тестомесильную машину, добавляют нагретую до 30–35° С воду, яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдерживают 30–40 мин для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего используют для приготовления пельменей.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* эластичный кусок набухшего теста, хорошо промешанный.

*Консистенция:* однородная.

*Цвет:* кремовый.

*Вкус:* сырого теста, муки, умеренно соленый.

*Запах:* сырой муки.

## 391 . Пельмени мясные (полуфабрикат)

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тесто для пельменей № 390	–	450
Говядина (котлетное мясо)	584	430
или баранина (котлетное мясо)	601	430
Лук репчатый	50	42
Соль	9	9
Сахар-песок	0,5	0,5
Вода	90	90
<i>Масса фарша</i>	–	560
Меланж или яйца для смазки	20	20
<i>Выход</i>	–	1000

## Технология приготовления

Для фарша котлетное мясо и лук измельчают на мясорубке, добавляют соль, сахар и холодную воду, затем все тщательно перемешивают.

Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм. Край раскатанного пласта шириной 5–6 см смазывают яйцами.

На середину смазанной полосы, вдоль нее, кладут рядами шарики фарша массой 7–8 г на расстоянии 3–4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш, после чего вырезают пельмени специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями и с затупленным ободком (для зажима). Масса одной штуки должна быть 12–13 г. Оставшиеся обрезки теста без фарша используют при повторной раскатке. Сформованные пельмени укладывают в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки и до варки хранят при температуре ниже 0° С.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* пельмени полукруглые, размером (продольным) 2,5–3 см, места соединения теста аккуратно защищены; поверхность гладкая (без трещин и разрывов).

*Консистенция:* оболочка – мягкая, плотная, фарша – сочная, мягкая.

*Цвет:* оболочки – от светло-кремового до светло-желтого, фарша – красный.

*Вкус:* теста и мяса с луком, умеренно соленые.

*Запах:* мяса и сырого репчатого лука.

## 392. Пельмени мясные отварные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Пельмени (полуфабрикат) № 391	–	92,5
или пельмени (полуфабрикат) промышленного производства <sup>1</sup> мороженые	–	92,5
<i>Масса вареных пельменей</i>	–	100
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	105

<sup>1</sup> По нормативной документации.

## Технология приготовления

Подготовленные пельмени опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг пельменей берут 4 л воды и 20 г соли), доводят до кипения и продолжают варить при слабом кипении 5–7 мин. Когда пельмени всплывут на поверхность, их осторожно вынимают широкой шумовкой с крупными отверстиями или дуршлагом и порционируют. Пельмени рекомендуется отваривать небольшими порциями в широкой посуде.

Использование вставной решетки с крупными отверстиями дает возможность одновременно извлечь из воды все сваренные пельмени и сохранить их форму.

Пельмени при отпуске поливают маслом, можно посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки (3–4 г на порцию)

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** пельмени полукруглые, размером (продольным) 2,5–3 см, места соединения теста аккуратно защищены; поверхность гладкая (без трещин и разрывов).

**Консистенция:** оболочки – мягкая, плотная, фарша – сочная, мягкая.

**Цвет:** оболочки – от светло-кремового до светло-желтого, фарша – серый.

**Вкус:** вареного теста и мяса с луком, умеренно соленый.

**Запах:** мяса и репчатого лука.

### 393. Тесто для вареников

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная <sup>1</sup>	695	695
Яйца	1½ шт.	53 <sup>2</sup>
Вода	270	270
Соль	12	12
<b>Выход</b>	–	1000
<b>Влажность, %</b>	–	40

<sup>1</sup> Из указанного в рецептуре количества муки 1–1,5% используют для раскатки теста и посыпки инвентаря.

<sup>2</sup> В том числе 10 г для смазки теста при формовке вареников.

#### Технология приготовления

В муку добавляют нагретую до 30–35° С воду. Затем вводят яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Перед формовкой тесто выдерживают 30–40 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** эластичный кусок набухшего теста, хорошо промешанный.

**Консистенция:** однородная.

**Цвет:** кремовый.

**Вкус:** сырого теста, муки, умеренно соленый.

**Запах:** сырой муки.

### 394. Вареники с овощным, творожным или фруктовым фаршем

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тесто для вареников № 393	–	41
Фарш № 461, 462, 468, 471	–	51,5 <sup>1</sup>
Масса сырых вареников	–	92,5
Масса вареных вареников	–	100
Масло сливочное	5	5
<b>Выход</b>	–	105

<sup>1</sup> Размеры потерь при порционировании учтены в рецептурах фаршей.

#### Технология приготовления

Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм. Край раскатанного пласта шириной 5–6 см смазывают яйцами. На середину смазанной полосы, вдоль нее, кладут рядами шарики фарша массой 12–13 г на расстоянии 3–4 см один от другого. Затем края смазанной полосы теста приподнимают, накрывают им фарш, после чего вырезают вареники специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями и с затупленным ободком (для зажима). Масса одной штуки должна быть 22–24 г. Оставшиеся обрезки теста без фарша используют при повторной раскатке. Сформованные вареники укладывают в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки. Затем вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 5–7 мин.

При отпуске вареники (3–4 шт. на порцию) поливают маслом.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** вареники полукруглой формы, политы сливочным маслом.

**Консистенция:** фарша – мягкая, теста – слегка плотная.

**Цвет:** светло-желтый или светло-кремовый.

**Вкус:** свойственный для пресного теста и фарша.

**Запах:** свойственный для пресного теста и фарша.

### 395. Вареники из полуфабриката промышленного производства

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Вареники (полуфабрикат) промышленного производства мороженые	–	92,5
Масса вареных вареников	–	100
Масло сливочное	5	5
<b>Выход: с маслом</b>	–	105

**Технология приготовления**

Вареники варят в кипящей подсоленной воде, при слабом кипении 5–7 мин.

При отпуске поливают растопленным сливочным маслом. Отпускают по 4–5 шт. на порцию.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** вареники полукруглой формы, политы сливочным маслом.

**Консистенция:** фарша – мягкая, теста – слегка плотная.

**Цвет:** светло-желтый или светло-кремовый.

**Вкус:** свойственный для пресного теста и фарша.

**Запах:** свойственный для пресного теста и фарша.

**396. Блины**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	75	75
Сахар-песок	3	3
Вода или молоко	118	118
Дрожжи прессованные	3	3
Соль	1,5	1,5
<i>Масса теста</i>	–	195
Масло растительное	5	5
<i>Масса готовых блинов</i>	–	150
Масло сливочное	10	10
или молоко сгущенное с сахаром	20	20
или джем, или повидло	20	20
или мед	15	15
<i>Выход: с маслом</i>	–	160
<i>с повидлом или джемом</i>	–	170
<i>с медом</i>	–	165
<i>с молоком сгущенным</i>	–	170

**Технология приготовления**

В небольшом количестве воды растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35–40° С, добавляют муку и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растительное масло и снова перемешивают до образования однородной массы. Замешенное тесто оставляют в теплом месте (25–35° С) на 3–4 ч. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Блины выпекают с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных жиром; толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

Отпускают по 2–3 шт. на порцию.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** изделия круглые, из дрожжевого теста, толщиной 3 мм, диаметром 15 см, хорошо пропеченные.

**Консистенция:** равномерно-пористая, эластичная, рыхлая.

**Цвет:** поверхности – золотистый, равномерный, на разрезе – желтоватый.

**Вкус:** жареного дрожжевого изделия.

**Запах:** жареного дрожжевого изделия.

**397. Блинчики полуфабрикат (оболочка)**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	416	416
Вода	1040	1040
Яйца	2 <sup>1</sup> / <sub>13</sub> шт.	83
Сахар-песок	25	25
Соль	8	8
<i>Масса теста</i>	–	1538
Масло растительное	16	16
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Яйца, соль, сахар размешивают, добавляют (50% нормы) холодную воду, всыпают муку, взбивают до получения однородной массы, добавляя оставшуюся воду. Готовое жидкое тесто (влажность 66%) процеживают. Блинчики выпекают на смазанных растительным маслом и разогретых сковородах диаметром 24–26 см.

Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности и обжаривают с одной стороны, после чего блинчики снимают и охлаждают.

**Требования к качеству**

**Внешний вид** изделия круглые, толщиной 1 мм, диаметром 24–26 см, хорошо пропеченные

**Консистенция:** пористая, эластичная.

**Цвет:** поверхности – золотистый, равномерный, на разрезе – желтоватый.

**Вкус:** жареного изделия из пресного теста.

**Запах:** жареного изделия из пресного теста.



### 398. Блинчики с овощным, фруктовым фаршем или повидлом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Блинчики (полуфабрикат) № 397	–	100
Фарш № 465, 470	50,5	50
или джем, повидло, варенье	50,5	50
Масса полуфабриката	–	150
Масло сливочное	5	5
Масса жареных блинчиков с фаршем	–	135
Масло сливочное	5	5
или сахар	5	5
Выход: с маслом или сахаром	–	140

#### Технология приготовления

На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков, обжаривают с обеих сторон на разогретых с жиром противнях или сковородах до образования румяной корочки и ставят в жарочный шкаф на 5–6 мин.

Отпускают блинчики по 1–2 шт. на порцию. Блинчики отпускают с маслом или сахаром.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** блинчики с завернутым в них фаршем – плоской прямоугольной формы, равномерно поджарены с обеих сторон, политы сливочным маслом или посыпаны сахаром.

**Консистенция:** блинчиков – мягкая, фарша – нежная, однородная.

**Цвет:** поверхности – равномерный, золотистый или светло-коричневый.

**Вкус:** жареного блинчика с фаршем.

**Запах:** жареного блинчика с фаршем.

### 399. Блинчики

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	41,6	41,6
Вода	104,0	104,0
Яйца	1/5 шт.	8
Сахар-песок	2,5	2,5
Соль	0,8	0,8
Масса теста	–	154

Масло растительное	3	3
Масса готовых блинчиков	–	100
Масло сливочное	5	5
или джем, или повидло, или мед,		
или варенье	15	15
или сахар	10	10
или сгущенное молоко	20	20
Выход: с маслом	–	105
с джемом, повидлом,	–	115
медом, вареньем	–	110
с сахаром	–	110
со сгущенным молоком	–	120

#### Технология приготовления

Яйца, соль, сахар размешивают, добавляют (50% нормы) холодную воду, всыпают муку, взбивают до получения однородной массы, добавляя оставшуюся воду. Готовое жидкое тесто (влажность 66%) процеживают. Блинчики выпекают на смазанных растительным маслом и разогретых сковородах диаметром 24–26 см.

Налитое тесто поворачиванием сковороды распределяют ровным слоем по всей поверхности и обжаривают с двух сторон. Отпускают блинчики с маслом, джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром, сгущенным молоком по 2–3 шт. на порцию.

#### Требования к качеству

**Внешний вид** изделия круглые, толщиной 1 мм, диаметром 24–26 см, хорошо пропеченные.

**Консистенция:** пористая, эластичная.

**Цвет:** поверхности – золотистый, равномерный, на разрезе – желтоватый.

**Вкус:** жареного изделия из пресного теста.

**Запах:** жареного изделия из пресного теста.

### 400. Тесто для оладий

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	481	481
Яйца	3/5 шт.	23
Молоко или вода	481	481
Дрожжи прессованные	14	14
Сахар-песок	17	17
Соль	9	9
Выход	–	1000

**Технология приготовления**

Тесто готовят так же, как для блинов (рец. № 396), но более густой консистенции.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* тесто пышное, хорошо промешенное.

*Консистенция:* равномерно-пористая, эластичная.

*Цвет:* кремовый.

*Вкус:* сырого дрожжевого теста.

*Запах:* сырого дрожжевого теста.

**401. Оладьи**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тесто для оладий № 400	—	176
Масло растительное	9	9
<i>Масса готовых оладий</i>	—	150
Масло сливочное	10	10
или джем, или повидло, или мед,		
или варенье	15	15
или сахар	15	15
или сгущенное молоко	20	20
<i>Выход: с маслом</i>	—	160
<i>с джемом, повидлом,</i>	—	165
<i>медом, вареньем</i>	—	165
<i>с сахаром</i>	—	170
<i>со сгущенным молоком</i>	—	170

**Технология приготовления**

Оладьи выпекают на разогретых (чугунных) сковородах, толсто-стенных противнях или электросковородах так же, как блины. Толщина готовых оладий должна быть не менее 5–6 мм.

Отпускают оладьи с маслом, джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром, сгущенным молоком по 2–3 шт. на порцию.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* две-три штуки оладий на порцию, равномерно обжаренные.

*Консистенция:* мягкая, упругая.

*Цвет:* золотистый.

*Вкус:* свойственный для изделий из дрожжевого теста.

*Запах:* жареных оладий.

**402. Оладьи с изюмом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тесто для оладий № 400	156	156
Изюм	20,4	20
<i>Масса полуфабриката</i>	—	176
Масло растительное	9	9
<i>Масса готовых оладий</i>	—	150
Масло сливочное	10	10
или джем, или повидло, или мед,		
или варенье	15	15
или сахар	15	15
или сгущенное молоко	20	20
<i>Выход: с маслом</i>	—	160
<i>с джемом, повидлом,</i>	—	165
<i>медом, вареньем</i>	—	165
<i>с сахаром</i>	—	170
<i>со сгущенным молоком</i>	—	170

**Технология приготовления**

В тесто для оладий перед выпеканием добавляют тщательно перебранный и промытый изюм.

Оладьи выпекают, как показано в (рец. № 401). Отпускают оладьи с маслом, джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром, сгущенным молоком по 2–3 шт. на порцию.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* две-три штуки оладий на порцию, равномерно обжаренные.

*Консистенция:* мягкая, упругая.

*Цвет:* золотистый с вкраплениями изюма.

*Вкус:* сладковатый, свойственный для изделий из дрожжевого теста и изюма.

*Запах:* жареных оладий.

**403. Оладьи с яблоками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тесто для оладий № 400	161	161
Яблоки свежие	21	15
<i>Масса полуфабриката</i>	—	176
Масло растительное	9	9
<i>Масса готовых оладий</i>	—	150
Масло сливочное	10	10

или джем, или повидло, или мед		
или варенье	15	15
или сахар	15	15
или сгущенное молоко	20	20
<i>Выход: с маслом</i>	–	160
<i>с джемом, повидлом, медом, вареньем</i>	–	165
<i>с сахаром</i>	–	165
<i>со сгущенным молоком</i>	–	170

#### Технология приготовления

В тесто для оладий перед выпеканием добавляют предварительно очищенные от кожицы и семенного гнезда и нарезанные мелкими кубиками или соломкой яблоки.

Оладьи выпекают, как показано в (рец. № 401). Отпускают оладьи с маслом, джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром, сгущенным молоком по 2–3 шт. на порцию.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* две-три штуки оладий на порцию, равномерно обжаренные.

*Консистенция:* мягкая, упругая.

*Цвет:* золотистый.

*Вкус:* свойственный для изделий из дрожжевого теста и яблок.

*Запах:* жареных оладий и яблок.

#### 404. Оладьи с творогом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тесто для оладий № 400	151	151
Творог	25,3	25
<i>Масса полуфабриката</i>	–	176
Масло растительное	9	9
<i>Масса готовых оладий</i>	–	150
Масло сливочное	10	10
или джем, или повидло, или мед,		
или варенье	15	15
или сахар	15	15
или сгущенное молоко	20	20
<i>Выход: с маслом</i>	–	160
<i>с джемом, повидлом, медом, вареньем</i>	–	165
<i>с сахаром</i>	–	165
<i>со сгущенным молоком</i>	–	170

#### Технология приготовления

В тесто для оладий перед выпеканием добавляют протертый творог.

Оладьи выпекают, как показано в (рец. № 401). Отпускают оладьи с маслом, джемом, повидлом, медом, вареньем, сахаром, сгущенным молоком по 2–3 шт. на порцию.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* две-три штуки оладий на порцию, равномерно обжаренные.

*Консистенция:* мягкая, упругая.

*Цвет:* золотистый.

*Вкус:* свойственный для изделий из дрожжевого теста и творога.

*Запах:* жареных оладий.

#### МУЧНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Рецептуры на различные виды теста даны с учетом потерь при брожении, замесе, хранении. Расход полуфабрикатов дан с учетом потерь при разделке. Количество муки, расходуемой для подпыла (подсыпки), указано в рецептурах (4–6% от общего количества муки).

#### ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО (БЕЗОПАРНЫЙ СПОСОБ)

В дежу тестомесительной машины вливают подогретую до температуры 35–40° С воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40° С процеженные дрожжи, сахар, соль, добавляют меланж или яйца, всыпают муку и все перемешивают в течение 7–8 мин. После этого вводят растопленное масло или маргарин и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию и будет легко отделяться от стенок дежи.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3–4 ч для брожения в помещении с температурой 35–40° С. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят обминку в течение 1–2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще 1–2 раза.

Тесто, приготовленное из муки со слабой клейковиной, обминают 1 раз.

#### ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО (ОПАРНЫЙ СПОСОБ)

В дежу вливают подогретую до температуры 35–40° С воду (60–70% от общего количества жидкости), добавляют разведенные в воде и процеженные дрожжи, всыпают муку (35–60%) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, дежу накрывают крышкой и ставят в помещение с температурой 35–40° С на 2,5–3 ч для брожения.

Когда опара увеличится в объеме в 2–2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными солью, сахаром и яйцами, затем все перемешивают, всыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. Перед окончанием замеса добавляют растопленные маргарин или масло.

Дежу закрывают крышкой и оставляют на 2–2,5 ч для брожения. За время брожения тесто обминают 2–3 раза.

#### 405. Тесто дрожжевое

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Расход сырья на 1000 г, в г		
	Для пирожков печеных		Для ватрушек, пирожков, кулебяк
	Простых	Сдобных	
Мука пшеничная высшего или 1-го сортов <sup>1</sup>	633	640	641
Сахар	44	46	34
Маргарин столовый	19	69	34
Меланж	–	69	34
Соль	10	8	10
Дрожжи (прессованные)	19	23	19
Вода	300	170	258
Выход	1000	1000	1000
Влажность, %	40	33	38

<sup>1</sup> Тесто для ватрушек, кулебяк и других изделий рекомендуется готовить из муки высшего сорта.

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто приготавливают двумя способами – опарным или безопарным.

Безопарным способом тесто приготавливают преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, маргарина), опарным – для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное).

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** тесто пышное, хорошо промешено.

**Консистенция:** равномерно пористая, эластичная.

**Цвет:** кремовый.

**Вкус:** сырого дрожжевого теста.

**Запах:** сырого дрожжевого теста.

#### 406. Пирожки печеные из дрожжевого теста

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов, г				
	Простые пирожки		Сдобные пирожки		
	Массой 50 г	Массой 75 г	Массой 100 г	Массой 60 г	Массой 35 г
Тесто дрожжевое № 405	3900	5800	6400	4300	2200

Мука на подпыл	115	174	192	129	66
Фарш №№ 457–467, 470, 471 или повидло, джем	1700	2500	4500	2500	1800
Жир для смазки листов	1680/1670	2525/2500	4545/4500	2525/2500	–
Меланж для смазки пирожков	17	25	35	20	15
Выход, шт.	100	150	200	120	70
или	100	100	100	100	100
	200 по 36 г				

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1–1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски требуемой массы (39, 58, 64, 43 и 22 г соответственно). Затем куски формуют в шарики, дают им расстояться 5–6 мин и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5–1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш (капустный, рисовый, мясной с луком и др.), повидло или джем (по 17, 25, 45, 25 г на пирожок) и защипывают края, придавая форму «лодочки», «полумесяца», цилиндрическую и др.

Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки. За 5–10 мин перед выпечкой изделия смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200–240° С 8–10 мин.

Примечание. В случае использования жидкого повидла часть его (8–10%) заменяют мукой.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма «лодочки», «полумесяца», цилиндрическая.

**Консистенция:** пористая, хорошо пропеченная.

**Цвет:** поверхности – светло-коричневый, на разрезе: теста – кремовый, фарша – соответствует виду фарша.

**Вкус:** свойственный изделиям из дрожжевого теста.

**Запах:** свойственный выпеченному дрожжевому тесту, без аромата перекисшего теста.

#### 407. Тесто слоеное пресное

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Расход сырья на 1 кг, г
Мука пшеничная высшего сорта	531
В том числе:	
на подпыл при раскатке	27
на подготовку жира	22
Маргарин	217
Меланж	34
Соль	10

Кислота лимонная	1
Вода	227
<i>Выход</i>	1000
<i>Влажность, %</i>	35

### Технология приготовления

В дежу тестомесильной машины вливают воду, раствор кислоты лимонной, добавляют меланж, соль, муку и замешивают тесто в течение 15–20 мин до получения однородной массы.

Тесто выкладывают на стол, посыпанный мукой, и оставляют на 20–30 мин для набухания белков.

**Подготовка маргарина.** Параллельно с замесом теста производится подготовка маргарина. Для этого маргарин нарезают на небольшие куски, кладут в тестомесильную машину, всыпают муку (10% от массы маргарина) и перемешивают. Затем массу выкладывают на стол, придают форму прямоугольных плоских кусков (150×300 мм) толщиной 20 мм и охлаждают в холодильной камере до температуры 12–14° С.

**Слоение теста.** Тесто раскатывают в прямоугольные пласти (300×600 мм) толщиной в средней его части 20–25 мм, а по краям несколько тоньше – 17–20 мм. На середину этих пластов кладут подготовленные лепешки маргарина массой 2,2 кг, концы теста соединяют сбоку и защипывают их. Подготовленное тесто с маргарином раскатывают на тестораскатывающих машинах, имеющих одну пару вальцов, расстояние между которыми можно менять в пределах 1–50 мм. Вначале между вальцами устанавливают большой зазор, около 20 мм. Пласти теста прокатывают через вальцы, затем расстояние между вальцами уменьшают. Тесто складывают в 4 слоя, вновь прокатывают, снова складывают в четыре слоя, и помещают в холодильную камеру на 30–40 мин. После охлаждения тесто раскатывают, складывают в 4 слоя и снова охлаждают. Операцию по раскатке, складыванию теста в четыре слоя и охлаждению повторяют еще один раз. Затем тесто прокатывают дважды при расстоянии между вальцами 10 и 6 мм. Готовое тесто имеет 256 слоев.

**Раскатка теста вручную.** Подготовленное тесто формируют в виде шара, делают на нем крестообразный надрез и оставляют на 20–30 мин для набухания белков. Затем тесто раскатывают на подпыленном мукой столе до толщины 20–25 мм в средней его части, а к краям несколько тоньше (17–20 мм), получая при этом пласт крестообразной формы с четырьмя овальными концами. С пласта теста сметают муку и на середину его кладут подготовленный маргарин (см. выше), который накрывают четырьмя свободными концами теста. Края пласта соединяют между собой и защипывают. Таким образом получают конверт из теста, внутри которого находится слой маргарина. Затем это тесто с маргарином подпыляют мукой и начиная от середины раскатывают скалкой в

прямоугольный пласт толщиной 10 мм. С пласта тщательно сметают муку, складывают его вдвое, чтобы противоположные края сошлись в середине, а затем складывают еще раз вдвое и помещают для охлаждения в холодильную камеру с температурой 2–4° С. Раскатку теста, свертывание в четыре слоя и охлаждение повторяют еще три раза.

### Требования к качеству

*Внешний вид:* тесто равномерно раскатано.

*Консистенция:* эластичная, упругая.

*Цвет:* кремовый.

*Вкус:* сырого слоеного теста.

*Запах:* сырого слоеного теста.

### 408. Пирожки печеные из пресного слоеного теста

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов, г	
	Массой 75 г	Массой 60 г
Тесто слоеное № 407	5800	4400
Мука на подпыл	116	88
Фарш № 457–468, 470, 471	3000	2600
Меланж для смазки пирожков	150	120
<i>Выход (шт.)</i>	100	100

### Технология приготовления

Слоеное тесто раскатывают в пласт толщиной 6–7 мм и формируют пирожки в виде круга, полукруга или треугольника. На приготовление одного пирожка массой 75 и 60 г расходуется 58 и 44 г теста и 30 и 26 г фарша соответственно.

Для пирожков круглой формы из раскатанного теста вырезают гладкой или гофрированной выемкой кружки – по два на каждый пирожок. Половину вырезанных кружков кладут на лист и поверхность их смазывают меланжем. На середину кружков укладывают фарш, накрывают остальными кружками и прижимают тесто вокруг фарша выемкой меньшего размера.

Для пирожков в форме полукруга и раскатанного теста вырезают гладкой или гофрированной выемкой лепешки овальной формы, которые смазывают меланжем. На середину их кладут фарш, противоположные края лепешек соединяют и зажимают.

Для пирожков в форме треугольника из раскатанного теста вырезают кусочки квадратной формы. Поверхность кусочков смазывают меланжем и на середину их кладут фарш. Кусок теста складывают вдвое наискось, закрывают фарш так, чтобы противоположные углы совпали, края теста прижимают.

Сформованные пирожки укладывают рядами на лист на расстоянии 2–3 см один от другого, смазывают меланжем и сразу же выпекают при температуре 240–250° С в течение 20–25 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** пирожки имеют форму круга, полукруга или треугольника, хорошо видны слои теста.  
**Консистенция:** хрустящая.  
**Цвет:** золотистый.  
**Вкус:** хорошо пропеченного слоеного теста и фарша.  
**Запах:** приятный, хорошо пропеченного слоеного теста.

#### 409. Пирожки печеные из пресного сдобного теста

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Расход сырья на 1 кг, г
Мука пшеничная 1-го сорта	3600
В том числе:	
на подпыл при раскатке	144
Маргарин столовый	100
Сахар	400
Меланж	500
Соль	40
Натрий двууглекислый	50
Кислота лимонная	50
Вода	1300
Масса теста	5800
Фарш №№ 457–468, 470, 471	2500
Жир для смазки листов	25
Меланж для смазки пирожков	150
<b>Выход</b>	100 шт. по 75 г или 200 шт. по 36 г

#### Технология приготовления

Маргарин разминают во взбивальной машине до получения однородной пластичной массы. Лимонную кислоту, соль и сахар растворяют в воде, соединяют с меланжем, хорошо перемешивают и небольшими порциями при помешивании, вводят в маргарин, затем добавляют муку, смешанную с натрием двууглекислым, и быстро (20–30 с) замешивают тесто (влажность 38%). Из теста раскатывают пласт толщиной 3–5 мм и круглой выемкой вырезают лепешки массой 58 г. На середину лепешки кладут фарш (25 г), соединяют края лепешки и защипывают «веревочкой». Пирожки укладывают на смазанные жиром листы, сверху смазывают меланжем и выпекают при температуре 220–240° С в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма «лодочки», с защипанной «веревочкой» поверхностью.  
**Консистенция:** пористая, хорошо пропеченная.  
**Цвет:** светло-коричневый.  
**Вкус:** свойственный выпеченному изделию из сдобного теста, фарша.  
**Запах:** свойственный свежес выпеченному изделию из сдобного теста.

#### 410. Ватрушки

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов, г	
	Из дрожжевого теста	Из пресного слоеного теста
Тесто дрожжевое № 405	5800	–
Тесто слоеное № 407	–	5800
Мука на подпыл	174	157
Фарш № 468, 472 или повидло	3000 3030/3000 <sup>1</sup>	3000 3030/3000 <sup>1</sup>
Меланж для смазки ватрушек	150	150
Жир для смазки листов	25	25
<b>Выход</b>	или 100 шт. по 75 г 200 шт. по 36 г	100 шт. по 75 г 200 шт. по 36 г

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе – масса нетто с учетом потерь при порционировании.

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто для ватрушек готовят опарным способом. Из теста разделяют булочки круглой формы массой 58 или 29 г, укладывают на противень смазанный маслом, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубление, которое заполняют начинкой по 30 или 15 г соответственно. После полной расстойки ватрушки смазывают яйцом и выпекают при температуре 230–240° С 8–10 мин. При приготовлении ватрушек с повидлом яйцом смазывают только края теста, при этом смазывать края теста следует до заполнения лепешек повидлом.

Слоеное пресное тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм и вырезают из него выемкой кружки массой 58 или 29 г для каждой ватрушки. Края кружков защипывают с таким расчетом, чтобы образовалась лепешка с бортиком. Лепешки укладывают на листы, прокалывают их в нескольких местах и заполняют начинкой по 30 или 15 г соответственно. Ватрушки смазывают яйцом и сразу же выпекают при температуре 230–240° С в течение 15–20 мин.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма круглая, в середине фарш.  
*Консистенция:* мягкая, пористая, хорошо пропеченная.  
*Цвет:* светло-коричневый.  
*Вкус:* свойственный данному изделию и начинке.  
*Запах:* свойственный данному изделию и начинке.

**411. Ватрушки с земляникой**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов, г	
	Из дрожжевого теста	Из пресного слоеного теста
Тесто дрожжевое № 405	5800	—
Тесто слоеное № 407	—	5800
Мука на подпыл	174	157
Земляника садовая	3540/3000 <sup>1</sup>	3540/3000 <sup>1</sup>
Меланж для смазки ватрушек	150	150
Жир для смазки листов	25	25
<i>Выход</i>	или 100 шт. по 75 г 200 шт. по 36 г	100 шт. по 75 г 200 шт. по 36 г

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе – масса нетто с учетом потерь при порционировании.

**Технология приготовления**

Дрожжевое тесто для ватрушек готовят опарным способом. Из теста разделяют булочки круглой формы массой 58 или 29 г, укладывают на противень смазанный маслом, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубление, которое заполняют начинкой по 30 или 15 г соответственно. После полной расстойки ватрушки смазывают яйцом и выпекают при температуре 230–240° С 8–10 мин.

Слоеное пресное тесто раскатывают в пласт толщиной 5 мм и вырезают из него выемкой кружки массой 58 или 29 г для каждой ватрушки. Края кружков защипывают с таким расчетом, чтобы образовалась лепешка с бортиком. Лепешки укладывают на листы, прокалывают их в нескольких местах и заполняют начинкой по 30 или 15 г соответственно. Ватрушки смазывают яйцом и сразу же выпекают при температуре 230–240° С в течение 15–20 мин.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма круглая, в середине фарш.  
*Консистенция:* мягкая, пористая, хорошо пропеченная.  
*Цвет:* светло-коричневый.  
*Вкус:* свойственный данному изделию и начинке.  
*Запах:* свойственный данному изделию и начинке.

**412. Пицца школьная 1 вариант  
Выход 100 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тесто дрожжевое № 405	—	60,0
Начинка:		
Колбаса полукопченая	15,3	15
Сыр	15,6	15
Помидоры свежие	23,5	20
Зелень	4	3
Томатная паста	5	5
<i>Масса начинки</i>	—	55
Масло растительное для смазки листов	0,25	0,25
Яйца для смазки пиццы	1,5	1,5
<i>Масса полуфабриката</i>	—	113
<i>Выход</i>	—	100

**Технология приготовления**

Из дрожжевого теста, приготовленного безопарным или опарным способом, формуют шарики массой 60 г, которые раскатывают до толщины 0,5–0,7 мм, укладывают на лист, смазанный жиром, дают неполную расстойку, а затем делают углубление, которое смазывают томатной пастой и заполняют слоями: кружочек свежего помидора, колбаса, нарезанная мелкими кубиками, посыпают тертым сыром. Края верху пиццы смазывают яйцом и выпекают при температуре 230–240° С 8–10 мин.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* пицца круглой формы, поверхность блестящая, глянцевая.  
*Консистенция:* мягкая, пышная.  
*Цвет:* от желтого до светло-коричневого.  
*Вкус:* выпеченного изделия из дрожжевого теста и начинки.  
*Запах:* выпеченного изделия из дрожжевого теста и начинки.

**413. Пицца школьная 2 вариант  
Выход 100 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тесто дрожжевое № 405	60,0	60,0
Начинка:		
Колбаса вареная	26	25
Сыр	10,4	10

Соус томатный	10	10
Лук репчатый	7,1	6
Майонез	10	10
<i>Масса начинки</i>	–	55
Масло растительное для смазки листов	0,25	0,25
Яйца для смазки пиццы	1,5	1,5
<i>Масса полуфабриката</i>	–	113
<i>Выход</i>	–	100

#### Технология приготовления

Из дрожжевого теста, приготовленного безопарным или опарным способом, формируют шарики массой 60 г, которые раскатывают до толщины 0,5–0,7 мм, укладывают на лист, смазанный жиром, дают неполную расстойку, а затем делают углубление, которое смазывают соусом томатным добавляют колбасу, нарезанную мелкими кубиками, репчатый лук, нарезанный полукольцами, поливают майонезом, посыпают тертым сыром. Края верха пиццы смазывают яйцом и выпекают при температуре 230–240° С 8–10 мин.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* пицца круглой формы, поверхность блестящая, глянцевая.

*Консистенция:* мягкая, пышная.

*Цвет:* от желтого до светло-коричневого.

*Вкус:* выпеченного изделия из дрожжевого теста и начинки.

*Запах:* выпеченного изделия из дрожжевого теста и начинки.

#### 414. Пирог открытый

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	546	546
Сахар	33	33
Масло сливочное	27	27
Яйца или меланж	5/7 шт.	27
Дрожжи	16	16
Соль	5	5
Вода для замеса теста	230	230
<i>Масса теста</i>	–	860
Повидло или джем	333	300
Масло растительное для смазки листов	3	3
Яйца для смазки пирога	1/16 шт.	2,5
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, раскатывают в пласт толщиной в 1 см, кладут на смазанный маслом растительным лист и выравнивают. Поверхность пласта покрывают ровным слоем повидла или джема, подогретых до температуры 30° С. Края теста загибают на 1,5–2 см. Из узких полосок теста делают поверх начинки решетку. Сформованным пирогам дают расстояться, после чего смазывают поверхность теста яйцом и выпекают при температуре 220–250° С 10–15 мин.

Охлажденные пироги разрезают на порционные куски массой 50–75 г.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* куски прямоугольной формы, поверхность блестящая, глянцевая.

*Консистенция:* мягкая, пышная.

*Цвет:* от желтого до светло-коричневого.

*Вкус:* выпеченного изделия из дрожжевого теста и повидла.

*Запах:* выпеченного изделия из дрожжевого теста.

#### 415. Крендель сахарный

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	2800	2800
Сахар	800	800
Маргарин сливочный	700	700
Меланж	344	344
Соль	15	15
Дрожжи	200	200
Вода для замеса теста	1000	1000
<i>Масса теста</i>	–	5400,0
Сахар для посыпки	300	300
Масло растительное для смазки листов	25	25
Яйца для смазки кренделя	36	36
<i>Выход</i>	–	100 шт. по 50 г

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, делят на куски массой по 54 г, которые подкатывают в жгут и свертывают его в форму восьмерки. Крендели-полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом листы, смазывают меланжем, посыпают сахарным песком и выпекают при температуре 220–250° С 10–15 мин.



**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма восьмерки, поверхность посыпана сахаром.

*Консистенция:* мягкая, пышная.

*Цвет:* от желтого до светло-коричневого.

*Вкус:* выпеченного изделия из дрожжевого теста.

*Запах:* выпеченного изделия из дрожжевого теста.

**416. Рулет с орехами**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная	475	475
В т. ч. мука пшеничная на подпыл	25	25
Сахар	75	75
Маргарин сливочный	50	50
Меланж	30	30
Соль	5	5
Дрожжи	40	40
Вода для замеса теста	250	250
Масса теста	—	922
Фарш:		
Орех грецкий ядро	200	200
Сахар	75	75
Масло растительное для смазки листов	3	3
<i>Масса фарша</i>	—	275
Яйца для смазки рулета	1/4	10
<i>Масса полуфабриката</i>	—	1197
<i>Выход</i>	—	1000,0

**Технология приготовления**

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, раскатывают в прямоугольный пласт толщиной в 5 см. На пласт кладут мелко нарубленные орехи с сахаром и формируют рулет, ставят на расстойку, смазывают яйцом и выпекают при температуре 210–220° С 25–30 мин.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма рулета, поверхность глянцевая, смазана яйцом.

*Консистенция:* мягкая, пышная. Рулет хорошо пропечен, не липкий и не влажный на ощупь.

*Цвет:* от желтого до светло-коричневого.

*Вкус:* выпеченного изделия из дрожжевого теста с орехами.

*Запах:* выпеченного изделия из дрожжевого теста с орехами.

**417. «Гребешок» из дрожжевого теста**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тесто дрожжевое № 405	8000	8000
Мука на подпыл	174	174
Паста орехово-шоколадная	1500	1500
Сахарная пудра	300	300
Масло растительное для смазки листов	25	25
Яйца для смазки	150	150
<i>Выход</i>	—	100 шт. по 80 г или 200 шт. по 40 г

**Технология приготовления**

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, делят на куски массой по 80 г, формируют шарики, кладут швом вниз на расстойку, затем придают форму круглой лепешки, на половину которой кладут начинку, защищают края, по краям делают надрезы, придавая форму гребешка и ставят на расстойку. Перед выпечкой смазывают яйцом, выпекают при температуре 180–200° С 15–20 мин.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма гребешка, поверхность посыпана сахарной пудрой.

*Консистенция:* мягкая, пышная.

*Цвет:* от желтого до светло-коричневого.

*Вкус:* выпеченного изделия из дрожжевого теста.

*Запах:* выпеченного изделия из дрожжевого теста.

**418. Слойка с повидлом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мука пшеничная высшего сорта	3950	3950
Сахар	790	790
Маргарин столовый	980	980
Меланж или яйца	12¼ шт.	490
Соль	50	50
Дрожжи (прессованные)	120	120
Вода	1400	1400
<i>Масса теста</i>	—	7600
<i>Масса повидла</i>	985	975
Масло растительное для смазки листов	25	25
<i>Выход</i>	—	100 шт. по 75 г или 200 шт. по 36 г

**Технология приготовления**

Тесто готовят парным способом. Слойку с повидлом выпекают из дрожжевого слоеного теста, приготовленного парным способом. Для слоения тесто после брожения выкладывают на стол кусками 2–3 кг и раскатывают в прямоугольные пласти толщиной 2 см. Сливочное масло размягчают проминая его скалкой, делят его на равные части (по количеству кусков теста), посыпают мукой и раскатывают также, как тесто, в прямоугольный пласт. Размеры пласта сливочного масла должны быть несколько меньше размеров пласта теста. Пласт сливочного масла кладут на пласт теста и заворачивают в форме конверта, снова раскатывают в пласт толщиной 1 см, с раскатанного пласта сметают муку, складывают в трое и оставляют на 20–30 мин в прохладном месте для охлаждения. После двукратной раскатки и охлаждения тесто снова раскатывают в пласт до толщины 10–12 мм. На середину полос выпускают повидло из кондитерского мешка. Один край смазывают яйцом и заворачивают в жгут, который разрезают поперек на порционные куски. Булочки укладывают на смазанный жиром лист и оставляют для расстойки, после этого их смазывают яйцом и выпекают.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма в виде рулетиков, полос, треугольников, хорошо видны слои теста.

**Консистенция:** мягкая, слоистая.

**Цвет:** от желтого до светло-коричневого.

**Вкус:** выпеченного изделия из дрожжевого теста и повидла.

**Запах:** выпеченного изделия из дрожжевого теста.

**419. Пирожки песочные с яблоками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Расход продуктов, полуфабрикатов, г
Мука высшего сорта пшеничная	2600,0
Мука пшеничная высшего сорта на подпыл	206,0
Сахар-песок	1031,0
Маргарин	800,0
Меланж	460,0
Творог 18 %-ной жирности	750,0
Натрий двууглекислый	2,6
Соль	10,3
<i>Масса теста</i>	5800
Фарш № 425	2500
Жир для смазки листов	25
Меланж для смазки пирожков	150
<b>Выход</b>	100 шт. по 75 г или 200 шт. по 36 г

**Технология приготовления**

Размягченный маргарин взбивают с сахаром-песком до полного его растворения, добавляют меланж и творог, растворенные разрыхлители, а затем всыпают муку и замешивают тесто в течение 1–4 мин.

Из теста раскатывают пласт толщиной 3–5 мм и круглой выемкой вырезают лепешки по две штуки на изделие. На нижнюю лепешку кладут фарш, края смазывают лезоном, закрывают сверху второй лепешкой и прижимают друг к другу, сверху смазывают лезоном. Пирожки укладывают на смазанные жиром листы, выпекают при температуре 220–240° С в течение 10–12 мин.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма круглая.

**Консистенция:** пористая, хорошо пропеченная.

**Цвет:** светло-коричневый.

**Вкус:** свойственный выпеченному изделию из песочного теста, фарша.

**Запах:** свойственный свежес выпеченному изделию из песочного теста.

**420. Колбасные или мясные изделия, запеченные в тесте**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Расход сырья и полуфабрикатов, г
Сосиски	5128/5000 <sup>1</sup>
или сардельки	5128/5000 <sup>1</sup>
или колбаса вареная	5728/5000 <sup>1</sup>
или котлеты из говядины № 268	5000
Тесто (для простых пирожков печеных) № 405	5800
Мука на подпыл	174
Масло растительное для смазки листов	100
Яйца или меланж для смазки изделий	300
<b>Выход</b>	100 шт. по 100 г или 200 шт. по 50 г

<sup>1</sup> В числителе указана масса брутто, в знаменателе – масса готового продукта.

**Технология приготовления**

Тесто готовят парным способом, средней консистенции. Из готового теста формируют булочки, которые раскатывают в лепешки, на середину лепешки кладут мясопродукты, зачищают края теста. Укладывают на смазанный маслом противень и дают тесту расстояться, перед посадкой смазывают изделия яйцом или меланжем, выпекают 7–8 мин при температуре 200–240° С.

**Требования к качеству**

- Внешний вид:** изделия в виде пирожков овальной формы.  
**Консистенция:** мякиша – мягкая.  
**Цвет:** от желтого до светло-коричневого.  
**Вкус:** выпеченного изделия с мясopодуктами.  
**Запах:** выпеченного изделия с мясopодуктами.

**СДОБНЫЕ БУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**

Булочные изделия приготавливают из дрожжевого безопарного или опарного теста.

Норма расхода жира для смазки листов составляет 25 г на 10 кг готовой продукции.

Кислотность изделий из дрожжевого теста не более 4,0°.

**421. Сдоба обыкновенная**  
**Масса 50 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,50	3556,0	3040,4
Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	85,50	148,0	126,5
Сахар-песок	99,85	370,0	369,4
Масло сливочное	84,00	111,0	93,2
Масло сливочное (для разделки)	84,00	148,0	124,3
Меланж (для смазки)	27,00	133,0	35,9
Соль	96,50	55,0	54,0
Дрожжи прессованные	25,00	56,0	54,0
Итого сырья	–	4578,0	3857,7
Вода		1560,0	
<b>Масса полуфабриката</b>		5750,0	
<b>Выход</b>	63	5000,0	3150

Влажность не более 37,0%

Кислотность не более 2,5 °Н

**Технология приготовления**

Наиболее распространенным видом сдобы являются плюшки (одинарные, двойные и круглые). Дрожжевое тесто (рец. № 405) делят на куски, прокатывают их в жгут, а затем разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Эту лепешку смазывают жиром, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием так, чтобы толщина его была одинаковой по всей длине, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. После этого рулет разрезают по длине ножом на две части для одинарной плюшки и на три части для двойной плюшки, оставляя неразрезанными скрепленные концы.

При укладке на лист плюшку разворачивают в стороны по линии разреза. Для плюшки круглой формы концы рулета не скрепляют, а после надреза его разворачивают, придавая изделиям круглую форму. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные жиром, ставят в теплое место для расстойки на 50–80 мин. За 15–20 мин до конца расстойки поверхность смазывают меланжем. Выпекают изделия в течение 12–16 мин при температуре 200–220° С.

Изделия можно изготовлять в виде продолговатых, спиральных, фигурных устриц и крученых изделий (плетенка, крученка, вензель и др.).

**Требования к качеству**

- Внешний вид:** форма разнообразная, с четко выраженным рисунком, поверхность глянцевая.  
**Консистенция:** мякиш хорошо пропечен, пористый.  
**Цвет:** от светло-коричневого до темно-коричневого, в местах надрезов и складок более светлый.  
**Вкус:** свойственный свежесдобному изделию из дрожжевого теста.  
**Запах:** приятный, свойственный свежесдобному изделию из дрожжевого теста.

**422. Булочка ванильная**  
**Масса 100 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	6555,0	5604,5
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	200,0	171,0
Сахар-песок	99,85	1150,0	1148,3
Маргарин	84,00	855,0	718,2
Меланж	27,00	395,0	106,7
Меланж (для смазки)	27,00	200,0	54,0
Соль	96,50	95,0	91,7
Дрожжи прессованные	25,00	135,0	33,8
Ванилин	0,00	5,0	0,0
Итого сырья	–	9590,0	7928,2
Вода		3000,0	
<b>Масса полуфабриката</b>		11700,0	
<b>Выход</b>	64	10000,0	6400

Влажность не более 36,0%

Кислотность не более 2,5 °Н

Булочку ванильную можно выпекать массой 50 г.

**Технология приготовления**

Из дрожжевого теста (рец. № 405) формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 30–40 мин. Поверхность шариков смазывают меланжем и выпекают 12–15 мин при температуре 230–240° С.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма круглая. Поверхность гладкая, блестящая.  
**Консистенция:** мякиш хорошо пропечен, пористый.  
**Цвет:** от золотистого до светло-коричневого.  
**Вкус:** свойственный свежесдобытому изделию из дрожжевого теста.  
**Запах:** приятный, свойственный свежесдобытому изделию из дрожжевого теста.

**423. Булочка с орехами  
Масса 100 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	5065,0	4330,6
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	200,0	171,0
Сахар-песок	99,85	1315,0	1313,0
Маргарин	84,00	920,0	772,8
Меланж	27,00	855,0	230,9
Меланж (для смазки)	27,00	200,0	54,0
Молоко	12,00	1055,0	126,6
Ванилин	0,00	10,0	0,00
Изюм	80,00	1280,0	1024,0
Ядра орехов (для отделки)	94,00	105,0	98,7
Соль	96,50	55,0	53,0
Дрожжи прессованные	25,00	265,0	66,3
Итого сырья		11325,0	8241,0
Вода		1200,0	
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>11900,0</b>	
<b>Выход</b>	<b>67</b>	<b>10000,0</b>	<b>6700</b>

Влажность не более 33,0%

Кислотность не более 2,2 °Н

Булочку с орехами можно выпекать массой 50 г.

**Технология приготовления**

Приготавливают булочку с орехами из дрожжевого теста и выпекают так же, как булочку ванильную (рец. № 422), но поверхность перед выпечкой посыпают дроблеными орехами.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма круглая. Поверхность посыпана орехами.  
**Консистенция:** мякиш хорошо пропечен, пористый.  
**Цвет:** от золотистого до светло-коричневого  
**Вкус:** свойственный свежесдобытому изделию из дрожжевого теста с орехами.  
**Запах:** приятный, свойственный свежесдобытому изделию из дрожжевого теста и орехам.

**424. Булочка домашняя  
Масса 100 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	6417,0	5486,5
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	338,0	289,0
Сахар-песок	99,85	1100,0	1098,4
Сахар-песок (для отделки)	99,85	320,0	319,5
Маргарин	84,00	1485,0	1247,4
Меланж (для смазки)	27,00	190,0	51,3
Соль	96,50	60,0	57,9
Дрожжи прессованные	25,00	170,0	42,5
Итого сырья		10080,0	8592,5
Вода		2850,0	
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>12080,0</b>	
<b>Выход</b>	<b>67</b>	<b>10000,0</b>	<b>6700</b>

Влажность не более 33,0%

Кислотность не более 3 °Н

Булочку домашнюю можно выпекать массой 50 г.

**Технология приготовления**

Приготавливают булочку домашнюю из дрожжевого теста и выпекают так же, как булочку ванильную (рец. № 422), но поверхность перед выпечкой посыпают сахаром-песком.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма круглая. Поверхность посыпана сахаром-песком.  
**Консистенция:** мякиш хорошо пропечен, пористый.  
**Цвет:** от золотистого до светло-коричневого.

**Вкус:** свойственный свежесдобленному изделию из дрожжевого теста.

**Запах:** приятный, свойственный свежесдобленному изделию из дрожжевого теста.

#### 425. Булочка дорожная Масса 100 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на полуфабрикаты, г		Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		Тесто	Крошка	В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,00	6100,0	202,0	6302,0	5388,2
Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	85,50	200,0		200,0	171,0
Сахар-песок	99,85	1200,0		1200,0	1198,2
Маргарин	84,00	1300,0	202,0	1502,0	1261,7
Маргарин (для смазки)	84,00	200,0		200,0	168,0
Соль	96,50	60,0		60,0	57,9
Дрожжи прессованные	25,00	150,0		150,0	37,5
Итого сырья	—	9210,0	404,0	9614,0	8282,5
Вода	—	3050,0			
<b>Масса полуфабриката</b>		11400,0	400,0	11800,0	
<b>Выход</b>	65			10000,0	6500

Влажность не более 35,0%

Кислотность не более 2,5 °Н

Булочку дорожную можно выпекать массой 50 г.

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто (рец. № 405) разделяют на куски, придавая им овальную форму, делают на поверхности 3–4 поперечных надреза, укладывают на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 30–40 мин. Затем смазывают жиром и посыпают крошкой. Выпекают 10–12 мин при температуре 230–240° С.

Для приготовления крошки муку и жир тщательно перемешивают и протирают через сито.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма овальная, поверхность с 3–4 неглубокими надрезами, отделана крошкой.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропечен, пористый.

**Цвет:** от золотистого до светло-коричневого.

**Вкус:** свойственный свежесдобленному изделию из дрожжевого теста.

**Запах:** приятный, свойственный свежесдобленному изделию из дрожжевого теста.

#### 426. Булочка с повидлом обсыпная Масса 100 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на полуфабрикаты, г		Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		Тесто	Крошка	В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,00	5902,0	202,0	6104,0	5188,4
Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	85,50	200,0		200,0	171,0
Сахар-песок	99,85	1200,0		1200,0	1198,2
Маргарин	84,00	1300,0	202,0	1502,0	1261,7
Маргарин (для смазки)	84,00	200,0		200,0	168,0
Соль	96,50	60,0		60,0	57,9
Дрожжи прессованные	25,00	150,0		150,0	37,5
Повидло	74,0			800,0	592,0
Итого сырья	—	9012,0	404,0	10216,0	8674,7
Вода	—	3050,0		3050,0	
<b>Масса полуфабриката</b>		11400,0	400,0	11800,0	
<b>Выход</b>	65			10000,0	6500

Влажность не более 35,0%

Кислотность не более 2,5 °Н

Булочку дорожную можно выпекать массой 50 г.

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто (рец. № 405) разделяют на куски, придавая им овальную форму, делают на поверхности углубление, которое заполняют повидлом, укладывают на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 30–40 мин. Затем смазывают жиром и посыпают крошкой. Выпекают 10–12 мин при температуре 230–240° С.

Для приготовления крошки муку и жир тщательно перемешивают и протирают через сито.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма овальная, поверхность с 3–4 неглубокими надрезами, отделана крошкой.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропечен, пористый.

**Цвет:** от золотистого до светло-коричневого.

**Вкус:** свойственный свежесдобленному изделию из дрожжевого теста.

**Запах:** приятный, свойственный свежесдобленному изделию из дрожжевого теста.

**427. Булочка «Октябренок»**  
**Масса 80 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,50	5297,0	4528,9
Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	85,50	108,0	92,3
Сахар-песок	99,85	649,0	648,0
Масло растительное	100,00	162,0	162,0
Молоко сухое обезжиренное	95,00	1081,0	1027,0
Дрожжи прессованные	25,00	162,0	40,5
Соль	96,50	81,0	78,2
Итого сырья		7540,0	6576,9
Вода		3290,0	
<i>Масса полуфабриката</i>		9400,0	
<i>Выход</i>	61	8000,0	4880,0

*Влажность не более 39,00%*

*Кислотность не более 4,0 °Н*

*Булочку «Октябренок» можно выпекать массой 40 г.*

**Технология приготовления**

Из дрожжевого теста (рец. № 405) формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 50–70 мин. Выпекают в увлажненной камере 14–16 мин при температуре 180–190° С.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма круглая, без притисков, с гладкой поверхностью.

*Консистенция:* мякиш хорошо пропечен, пористый.

*Цвет:* от золотистого до светло-коричневого.

*Вкус:* свойственный свежесдобитому изделию из дрожжевого теста.

*Запах:* приятный, свойственный свежесдобитому изделию из дрожжевого теста.

**428. Булочка школьная**  
**Масса 60 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,5	4682	4003,1

Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	85,5	234	200,1
Сахар-песок	99,85	281	280,6
Маргарин	84	141	118,4
Масло растительное	100	24	24,0
Дрожжи прессованные	25	47	11,8
Соль	96,5	71	68,5
Итого сырья		5480,0	4706,5
Вода		2410,0	
<i>Масса полуфабриката</i>		7100,0	
<i>Выход</i>	60	6000,0	3600,0

*Влажность не более 40,00%*

*Кислотность не более 3,0 °Н*

*Булочку школьную можно выпекать массой 30 г.*

**Технология приготовления**

Из дрожжевого теста (рец. № 405) формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные жиром 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° С.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма круглая, без притисков, с гладкой поверхностью.

*Консистенция:* мякиш хорошо пропечен, пористый.

*Цвет:* от золотистого до светло-коричневого.

*Вкус:* свойственный свежесдобитому изделию из дрожжевого теста.

*Запах:* приятный, свойственный свежесдобитому изделию из дрожжевого теста.

**429. Булочка «Веснушка»**  
**Масса 50 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3500,0	2992,5
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	71,0	60,7
Дрожжи прессованные	25,00	107,0	26,8
Соль	96,50	36,0	34,7
Сахар-песок	99,85	357,0	356,5
Маргарин	84,00	321,0	269,6
Меланж (для смазки)	27,00	107,0	28,9
Изюм	80,00	179,0	143,2

Итого сырья		4678,0	3912,9
Вода		1430,0	
<i>Масса полуфабриката</i>		5850,0	
<i>Выход</i>	65	5000,0	3250

*Влажность не более 35,00%*

*Кислотность не более 2,5 °Н*

#### Технология приготовления

Из дрожжевого теста (рец. № 405) формуют шарики, кладут их в формы или на листы, смазанные жиром, на расстоянии не более 10 мм друг от друга и ставят в теплое место для расстойки на 60–80 мин. Поверхность смазывают меланжем. Выпекают при температуре 185–215° С в течение 30–40 мин.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* форма круглая или четырехугольная с тремя-четырьмя притисками.

*Консистенция:* мякиш хорошо пропечен, пористый.

*Цвет:* от светло-коричневого до темно-коричневого.

*Вкус:* свойственный свежему выпеченному изделию из дрожжевого теста.

*Запах:* приятный, свойственный свежему выпеченному изделию из дрожжевого теста.

#### 430. Булочка «Российская» Масса 60 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3400,0	2907,0
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	100,0	85,5
Сахар-песок	99,85	1000,0	998,5
Сахар-песок (для отделки)	99,85	200,0	199,7
Маргарин	84,00	500,0	420,0
Молоко	12,00	500,0	60,0
Меланж	27,00	200,0	54,0
Меланж (для смазки)	27,00	150,0	40,5
Дрожжи прессованные	25,00	100,0	25,0
Соль	96,50	35,0	33,8
Ванилин	0,00	2,0	0,0
Итого сырья		6187,0	4824,0
Вода		1150,0	

<i>Масса полуфабриката</i>		7100,0	
<i>Выход</i>	66	6000,0	3840

*Влажность не более 34,00%*

*Кислотность не более 2,5 °Н*

*Булочку российскую можно выпекать массой 30 г.*

#### Технология приготовления

Приготавливают булочку российскую из дрожжевого теста и выпекают так же, как булочку ванильную (рец. № 405), но перед выпечкой на поверхности делают крестообразный надрез, посыпают сахаром-песком и выпекают в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* форма круглая, поверхность с неглубоким крестообразным надрезом в середине, посыпана сахаром-песком.

*Консистенция:* мякиш хорошо пропечен, пористый.

*Цвет:* от золотистого до светло-коричневого.

*Вкус:* свойственный свежес выпеченному изделию из дрожжевого теста.

*Запах:* приятный, свойственный свежес выпеченному изделию из дрожжевого теста.

#### МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТИ

Изделия пониженной калорийности могут быть рекомендованы для рационального и диетического питания. Калорийность изделий снижена за счет замены части жира, сахара и яиц отварными протертыми овощами, напитками из овощей, творогом и др.

Сырье, используемое при производстве булочных изделий пониженной калорийности, должно соответствовать требованиям действующей нормативной документации.

Допустимое отклонение от установленной массы при взвешивании 10 шт. одноименных изделий не должно превышать ±4%. Допустимое отклонение одного изделия не должно превышать ±7%.

Булочки пониженной калорийности должны храниться в сухих, чистых, хорошо проветриваемых помещениях при температуре не выше 6° С и относительной влажности воздуха 70–75° С.

Срок хранения булочных изделий пониженной калорийности с момента изготовления (включая хранение на предприятии-изготовителе, транспортирование и хранение на месте реализации) не более 16 ч.

Булочные изделия транспортируют в соответствии с соблюдением действующих Санитарных правил для предприятий общественного питания. Продолжительность транспортирования не должна превышать 2 ч.

1. В рецептурах творог и молочный пищевой белок приведены мас-сой брутто в непротертом виде. Потери массы при протирании со-ставляють 1%.
2. Потери массы при варке картофеля составляют 3%, потери массы при протирании вареного картофеля составляют 3%.
3. Потери массы при протирании отварной моркови составляют 3%.
4. Вместо яблочной помады можно использовать морковную, све-кольную, тыквенную, томатную помады в том же количестве.
5. Расход эссенции указан в рецептурах, исходя из однопроцентной концентрации. При применении эссенции другой концентрации производится соответствующий перерасчет.
6. Смазка листов и форм для выпечных полуфабрикатов производит-ся растительным маслом.
7. Яйца без скорлупы и меланж взаимозаменяются в соотношении 1:1. Для приготовления яичной смазки к смеси белка и желтка (ме-ланжу) добавляют воду (на 800 г яиц или меланжа – 200 г воды) и взбивают.
8. Для приготовления 2 %-ного раствора метилцеллюлозы ее залива-ют 10–15-кратным количеством кипящей воды и выдерживают 20–30 мин для набухания. Добавляют оставшуюся воду и переме-шивают до полного растворения метилцеллюлозы. Раствор пред-ставляет собой бесцветную, студнеобразную жидкость без запаха и вкуса. Для удобства работы можно приготовить раствор впрок на 5–6 суток и хранить при температуре 6–8° С.
9. Прессованные дрожжи перед употреблением освобождают от бу-маги, разводят в воде при температуре 30–35° С. Замороженные дрожжи постепенно размораживают при температуре 4–6° С. Су-хие дрожжи разводят в воде при температуре 25–27° С в соотно-шении 1:3 и дают постоять в течение часа, а затем процеживают.

Предварительная активация дрожжей является составной частью технологического процесса производства булочных изделий понижен-ной калорийности. Она необходима для обеспечения высоких органо-лептических показателей качества нового вида булочных изделий, в которых часть высококалорийного сырья (жира, сахара, муки) заменена менее энергоемкими, но биологически полноценными продуктами – нежирным творогом, молочным пищевым белком, овощными вареными протертыми массами, овощными напитками, композициями, включаю-щими молочно-белковые продукты и овощные массы.

Предварительная активация прессованных дрожжей состоит в том, что прессованные дрожжи выдерживают 30–40 мин в питательной сме-си при температуре 35–40° С. Смесь готовят путем смешивания части ингредиентов, входящих в рецептуру: муки – 2–4%, сахара – 15–20%, жидкости – 40–50% рецептурного количества и молочно-белковых про-

уктов (нежирного творога, молочного пищевого белка), молочно-белковых продуктов вместе с овощными массами (протертым вареным артофелем, протертой вареной морковью, тыквенным напитком).

Для быстрого доведения температуры смеси до 35–40° С в нее приливают горячую воду с температурой 70–100° С.

Присутствие в питательных смесях витаминов РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, амин-ного азота, минеральных веществ – Са, Mg, К, и др. способствует росту и размножению дрожжевых клеток, что ускоряет кислотонакопление, по-вышает газообразующую способность, сокращает процесс брожения тес-та на 30–40 мин. Предварительная активация дрожжей при безопасном способе производства обеспечивает развитую мелкопористую структуру мякниша, мягкую, нежную, эластичную консистенцию, яркий цвет короч-ки, более выраженный аромат выпеченного дрожжевого изделия.

### Технология приготовления помады

При изготовлении помад применяются следующие эссенции: ли-монная, апельсиновая, мандариновая, цитрусовая, ванильная, минда-льная, ирисовая, кофейная, ананасная.

#### а) Помада морковная

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг полуфабриката, г	
		В натуре	В сухих веществах
Сахар-песок	99,85	7682,0	7670,5
Патока крахмальная	78,00	1154,0	900,1
Морковь отварная протертая	10,00	2000,0	200,0
Эссенция	0,00	27,6	0,0
Итого сырья		10863,6	8770,6
Выход	87,0	10000,0	8700,0

Влажность 13,0 ± 1,0%

### Технология приготовления

Сахар-песок, массу морковную, воду (соотношение морковь:вода = 2:1) доводят до кипения в открытом котле при помешивании, снимая образующуюся пену. Затем закрывают котел крышкой, уваривают сироп при температуре 108° С и добавляют подогретую до 50° С патоку, после чего уваривают до температуры 114–116° С (проба на слабый шарик). В конце варки добавляют эссенцию. Горячий сироп выливают слоем 20–30 мм на стол с мраморной крышкой и охлаждают до температуры 35–45° С в течение 40–45 мин. Охлажденный сироп взбивают во взбивальной ма-шине в течение 15–20 мин или вручную на столе с помощью лопатки.



**б) Помада свекольная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг полуфабриката, г	
		В натуре	В сухих веществах
Сахар-песок	99,85	7732,0	7720,4
Патока крахмальная	78,00	1154,0	900,1
Свекла отварная протертая	10,00	1500,0	150,0
Эссенция	0,00	27,6	0,0
<b>Итого сырья</b>		<b>10413,6</b>	<b>8770,5</b>
<b>Выход</b>	<b>87,0</b>	<b>10000,0</b>	<b>8700,0</b>

Влажность 13,0 ± 1,0%

**Технология приготовления**

Сахар-песок, массу свекольную, воду (соотношение свекольная масса:вода = 1:1) доводят до кипения и готовят, как помаду морковную.

**в) Помада тыквенная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг полуфабриката, г	
		В натуре	В сухих веществах
Сахар-песок	99,85	7682,0	7670,5
Патока крахмальная	78,00	1154,0	900,1
Напиток тыквенный	14,00	2860,0	400,4
Эссенция	0,00	27,6	0,0
<b>Итого сырья</b>		<b>11723,6</b>	<b>8971,0</b>
<b>Выход</b>	<b>87,0</b>	<b>10000,0</b>	<b>8700,0</b>

Влажность 13,0 ± 1,0%

**Технология приготовления**

Сахар-песок и тыквенный напиток доводят до кипения. Готовят как помаду морковную.

**г) Помада томатная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг полуфабриката, г	
		В натуре	В сухих веществах
Сахар-песок	99,85	7810,0	7798,3
Патока крахмальная	78,00	1154,0	900,1
Сок томатный	4,50	1600,0	72,0
Эссенция	0,00	27,6	0,0
<b>Итого сырья</b>		<b>10591,6</b>	<b>8770,4</b>
<b>Выход</b>	<b>87,0</b>	<b>10000,0</b>	<b>8700,0</b>

Влажность 13,0 ± 1,0%

**Технология приготовления**

Сахар-песок, томатный сок, воду (соотношение томатный сок:вода = 2:1) доводят до кипения и готовят как морковную помаду.

**д) Помада яблочная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг полуфабриката, г	
		В натуре	В сухих веществах
Сахар-песок	99,85	8583,0	8570,1
Пюре яблочное	10,00	2000,0	200,0
<b>Итого сырья</b>		<b>10583,0</b>	<b>8770,1</b>
<b>Выход</b>	<b>87,0</b>	<b>10000,0</b>	<b>8700,0</b>

Влажность 13,0 ± 1,0%

**Технология приготовления**

Сахар-песок, яблочное пюре, воду в соотношении 2:1:5 доводят до кипения готовят как помаду морковную.

**431. Булочка «Розовая»  
Масса 60 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	4300,0	3676,5
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	150,0	128,3
Дрожжи прессованные	25,00	130,0	32,5
Сахар-песок	99,85	200,0	199,7
Соль	96,5	70	67,6
Масса свеклы отварной протертой <sup>1</sup>	10,00	340,0	34,0
Маргарин	84,00	130,0	109,2
Яйца (для смазки)	27,00	95,0	25,7
<b>Итого сырья</b>		<b>5415,0</b>	<b>4273,5</b>
<b>Вода</b>		<b>1800,0</b>	
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>6800,0</b>	
<b>Выход</b>	<b>62,00</b>	<b>6000,0</b>	<b>3720,0</b>

Влажность не более 38,00%

Кислотность не более 3,0 °Н

<sup>1</sup> Масса сырой очищенной свеклы 361,0 г.

**Технология приготовления**

Дрожжевое тесто готовят опарным способом (рец. № 405) с добавлением отварной протертой свеклы. Из готового теста влажностью 40% формуют шарики массой 68 г и оставляют для расстойки на 40–50 мин. Перед выпечкой поверхность изделий смазывают яйцом. Выпекают при температуре 230–240° С в течение 10–12 мин. Готовые изделия можно посыпать рафинадной пудрой из расчета 2 г на 1 шт.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма круглая, не расплывчатая. Поверхность равномерно обсыпана рафинадной пудрой.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропечен, пористый.

**Цвет:** от золотистого до светло-коричневого.

**Вкус:** свойственный свежеспекечному изделию из дрожжевого теста.

**Запах:** приятный, свойственный свежеспекечному изделию из дрожжевого теста.

**432. Булочка «Алтайская»****Масса 50 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3800,0	3249,0
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	100,0	85,5
Дрожжи прессованные	25,00	95,0	23,8
Масса моркови отварной протертой <sup>1</sup>	10,00	380,0	38,0
Соль	96,50	40,0	38,6
Масло растительное	100,0	200,0	200,0
Яйца (для смазки)	27,00	95,0	25,7
Итого сырья		4710,0	3660,6
Вода		1400,0	
Масса полуфабриката		5800,0	
Выход	62	5000,0	3100,0

Влажность не более 38,00%

Кислотность не более 2,5 °Н

<sup>1</sup> Масса сырой очищенной моркови 386,0 г.

**Технология приготовления**

Готовят тесто и выпекают булочку «Алтайскую» так же, как булочку «Розовую», но в тесто вместо свеклы добавляют отварную протертую морковь.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма круглая, не расплывчатая. Поверхность гладкая, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропечен, пористый.

**Цвет:** золотисто-желтый.

**Вкус:** свойственный свежеспекечному изделию из дрожжевого теста.

**Запах:** приятный, свойственный свежеспекечному изделию из дрожжевого теста.

**433. Булочка «Осенняя»****Масса 60 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3690,0	3155,0
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	150,0	128,3
Дрожжи прессованные	25,00	80,0	20,0
Сахар-песок	99,85	600,0	599,1
Соль	96,50	40,0	38,6
Масса моркови отварной протертой <sup>1</sup>	10,00	250,0	25,0
Мargarин	84,00	700,0	588,0
Яйца (для смазки)	27,00	95,0	25,7
Итого сырья		5605,0	4579,7
Вода		1650,0	
Масса полуфабриката		6800,0	
Выход	65	6000,0	3900,0

Влажность не более 35,00%

Кислотность не более 3,0 °Н

<sup>1</sup> Масса сырой очищенной моркови 254,0 г.

**Технология приготовления**

Дрожжевое тесто готовят опарным способом (рец. № 405) с добавлением в опару отварной протертой моркови. Из готового теста влажностью 37,0% формуют шарики массой 68 г, укладывают их швом вниз на смазанные жиром листы, делают разрез от середины до края заготовки и ставят в теплое место для расстойки на 40–50 мин. Поверхность изделий перед выпечкой смазывают яйцом. Выпекают при температуре 230–240° С в течение 10–12 мин.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма «листика». Поверхность гладкая, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропечен, пористый.  
**Цвет:** от золотистого до светло-коричневого  
**Вкус:** свойственный свежеспекеченному изделию из дрожжевого теста.  
**Запах:** приятный, свойственный свежеспекеченному изделию из дрожжевого теста.

#### 434. Булочка «Молочная» Масса 50 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3850,0	3291,8
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	150,0	128,3
Дрожжи прессованные	25,00	48,0	12,0
Молоко	12,00	2000,0	240,0
Соль	96,50	48,0	46,3
Итого сырья		6096,0	3718,4
Масса полуфабриката		5800,0	
Выход	62	5000,0	3100,0

Влажность не более 38,0%

Кислотность не более 2,5 °Н

#### Технология приготовления

Из дрожжевого теста (рец. № 405) с влажностью 40% формируют шарики массой 58 г, кладут их швом вниз на смазанные жиром листы и ставят в теплое место для расстойки на 20–25 мин. Перед выпечкой на поверхности делают три-четыре косых надреза. Выпекают 10–12 мин при температуре 230–240° С.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма круглая. Поверхность с тремя-четырьмя косыми неглубокими надрезами.  
**Консистенция:** мякиш хорошо пропечен, пористый.  
**Цвет:** от желтого до светло-коричневого.  
**Вкус:** свойственный свежеспекеченному изделию из дрожжевого теста.  
**Запах:** приятный, свойственный свежеспекеченному изделию из дрожжевого теста.

#### 435. Булочка «К завтраку» Масса 60 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3650,0	3120,8
Мука пшеничная высшего сорта на подпыл)	85,50	100,0	85,5
Сахар-песок	99,85	333,0	332,5
Творог	27,00	715	193,1
Масло растительное	100	100	100
Картофель отварной протертый	25,50	700,0	178,5
Меланж (для смазки)	27,00	106,0	28,6
Соль	96,50	40,0	38,6
Дрожжи прессованные	25,00	150,0	37,5
Тмин	100,0	20,0	20,0
Итого сырья		5914,02	4135,1
Зода		1800,0	
Масса полуфабриката		7100,0	
Выход	58,6	6000,0	3516,0

Влажность 41,4 ± 2,0%

Кислотность не более 3 °Н

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом. В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный творог, вареный протертый картофель. Подливая воду температурой 70–100° С (40–50% рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35–40° С, добавляют сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35–40° С до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин. В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду температурой 35–40° С, сахар, соль, тмин, муку и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи.

Тесто ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре 35–40° С. Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Из готового теста формируют шарики массой 71 г, укладывают их швом вниз на смазанные жиром листы, ставят для расстойки на 30–35 мин. Поверхность заготовки смазывают яйцом.

Выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность, смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом наполнителя свежесдобной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом наполнителя свежесдобного изделия.

#### 436. Булочка «Закусочная» Масса 60 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3750,0	3206,3
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	100,0	85,5
Сахар-песок	99,85	200,0	199,7
Масло растительное	100,00	100,0	100,0
Картофель отварной протертый	25,50	1400,0	357,0
Меланж (для смазки)	27,00	80,0	21,6
Молоко (для смазки)	12,00	80,0	9,6
Соль	96,50	30,0	29,6
Дрожжи прессованные	25,00	90,0	22,5
Тмин	100,0	20,0	20,0
Итого сырья		5850	4051,8
Вода		1900,0	
Масса полуфабриката		7100,0	
Выход	57,5	6000,0	3450,0

Влажность 42,5 ± 2,0%

Кислотность не более 1,5 °Н

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом. В дежу тестомесильной машины загружают вареный протертый картофель. Доливая воду температурой 70–100° С (40–50% рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35–40° С, добавляют сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре

35–40° С до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин. В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду температурой 35–40° С, сахар, соль, тмин, муку и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи.

Тесто ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре 35–40° С. Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Из готового теста формируют шарики массой 71 г, укладывают их швом вниз на смазанные жиром листы, делают разрез от середины до края заготовки и расстаивают 30–35 мин. Поверхность заготовки смазывают яично-молочной смесью.

Выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность, смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом наполнителя свежесдобной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом наполнителя свежесдобного изделия.

#### 437. Булочка «Янтарная» Масса 60 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3270,0	2795,9
В том числе на заварку		33,0	
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	190,0	162,5
Сахар-песок	99,85	600,0	599,1
Масло растительное	100,0	170,0	170,0
Меланж	27,00	240,0	64,8
Творог	27,00	1020,0 <sup>1</sup>	275,4
Морковь отварная протертая	10,00	660,0 <sup>3</sup>	66,0
Дрожжи прессованные	25,00	165,0	41,3
Соль	96,50	30,0	29,0
Меланж (для смазки)	27,00	160,0	43,2
Ванилин	0,00	2,0	0,0

Итого сырья		6540,04	4247,2
Вода		1000,0	
Масса полуфабриката		7000,0	
Выход	62,5	6000,0	3750,0

Влажность  $37,5 \pm 2,0\%$

Кислотность не более  $2,8^\circ\text{H}$

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают протертую вареную морковь и протертый творог. Подливая горячую воду температурой  $70\text{--}100^\circ\text{C}$  (40–50% рецептурного количества), доводят температуру смеси до  $35\text{--}40^\circ\text{C}$ , добавляют сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи и заварку муки.

Для приготовления заварки муку (1% рецептурного количества) заливают трехкратным количеством горячей воды ( $95\text{--}100^\circ\text{C}$ ), перемешивают и охлаждают до  $35\text{--}40^\circ\text{C}$ .

Смесь перемешивают и выдерживают при температуре  $35\text{--}40^\circ\text{C}$  до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин. В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду ( $35\text{--}40^\circ\text{C}$ ), сахар, соль, ванилин, меланж, муку и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи, после чего ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре  $35\text{--}40^\circ\text{C}$ . Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Из готового теста формуют жгутики массой 70 г, придают форму улиток, укладывают на смазанные жиром листы и расстаивают 30–35 мин. Поверхность заготовки смазывают яйцом.

Выпекают при температуре  $200\text{--}220^\circ\text{C}$  в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность – смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом наполнителя свежесдобной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом наполнителя свежесдобного изделия.

### 438. Булочка с корицей

Масса 60 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	4050,0	3462,8
Мука пшеничная высшего сорта (за подпыл)	85,50	100,0	85,5
Сахар-песок	99,85	200,0	199,7
Масло сливочное	84,00	300,0	252,0
Меланж	27,00	100,0	27,0
Напиток тыквенный	14,00	1540,0	215,6
Дрожжи прессованные	25,00	150,0	37,5
Соль	96,50	40,0	38,6
Корица	100,0	40,0	40,0
Меланж (для смазки)	27,00	120,0	32,4
Итого сырья		6640,0	4391,1
Вода		840,0	
Масса полуфабриката		7000,0	
Выход	65	6000,0	3900,0

Влажность  $35,0 \pm 2,0\%$

Кислотность не более  $2,2^\circ\text{H}$

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленные дрожжи, сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), вливают воду с температурой  $35\text{--}40^\circ\text{C}$  (30–40% рецептурного количества), тыквенный напиток и перемешивают. Смесь выдерживают при температуре  $35\text{--}40^\circ\text{C}$  до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре сахар, соль, муку, воду и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят 1/3 всего количества растопленного сливочного масла, замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи.

Тесто ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре  $35\text{--}40^\circ\text{C}$ . Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Готовое тесто делят на куски, прокатывают их в жгут, разрезают на куски массой 70 г и раскатывают в виде удлиненной лепешки. Пласт теста смазывают оставшимся маслом и посыпают корицей, свертывают в виде рулета, перегибают пополам, при этом концы накладывают один

на другой и скрепляют. Затем рулет разрезают вдоль на две части. При укладке на лист изделие разворачивают в стороны по линии разреза. Расстаивают в течение 30–35 мин при температуре 34–40° С. Поверхность заготовки смазывают яйцом.

Выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность – смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом свежесдобной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом свежесдобного изделия с корицей.

#### 439. Булочка «Деревенская» Масса 60 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	4000,0	3420,0
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	100,0	85,5
Сахар-песок	99,85	120,0	119,8
Масло растительное	100,0	112,0	112,0
Напиток тыквенный	14,00	1500,0	210,0
Картофель отварной протертый	25,50	750,0 <sup>2</sup>	191,3
Меланж (для смазки)	27,00	80,0	21,6
Молоко (для смазки)	12,00	80,0	9,6
Соль	96,50	40,0	38,6
Дрожжи прессованные	25,00	90,0	22,5
Итого сырья		6872,0	4230,9
Вода		750,0	
<b>Масса полуфабриката</b>		7100,0	
<b>Выход</b>	61	6000,0	3660,0

Влажность 39,0 ± 2,0%

Кислотность не более 2,3 °Н

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом. В дежу тестомесильной машины загружают вареный протертый картофель, сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), зали-

вают воду температурой 70–90° С (40–50% рецептурного количества), тыквенный напиток, подготовленные дрожжи и перемешивают. Смесь выдерживают при температуре 25–40° С до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35–40° С), сахар, соль, муку и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи.

Тесто ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре 35–40° С. Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Готовое тесто делят на куски массой 71 г, раскатывают в виде прямоугольника. Затем пласт теста перегибают пополам, по краям делают несколько надрезов и укладывают на смазанные жиром листы. Расстаивают в течение 30–35 мин. Поверхность заготовки смазывают лично-молочной смесью.

Выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность – смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом наполнителя свежесдобной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом наполнителя свежесдобного изделия.

#### 440. Булочка «Творожная» Масса 50 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	2930,0	2505,2
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	160,0	136,8
Сахар-песок	99,85	420,0	419,4
Масло сливочное	84,00	100,0	84,0
Меланж	27,00	450,0	121,5
Молоко	12,00	860,0	103,2
Творог	27,00	1327,0 <sup>5</sup>	358,3

Дрожжи прессованные	25,00	125,0	31,3
Соль	96,50	30,0	29,0
Ванилин	0,00	3,0	0,0
Меланж (для смазки)	27,00	100,0	27,0
Итого сырья		6505,0	3815,7
<i>Масса полуфабриката</i>		5900,0	
<i>Выход</i>	61,5	5000,0	3075,0

Влажность 38,5 ± 2,0%

Кислотность не более 3,0 °Н

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом. В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный творог. Подливая молоко температурой 70–100° С (40–50% рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35–40° С, добавляют сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь перемешивают и выдерживают при температуре 35–40° С до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре молоко (35–40° С), сахар, соль, муку, меланж, ванилин и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят растопленное сливочное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре 35–40° С. Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Из теста формируют жгутики массой 59 г. Заготовки сворачивают с обеих сторон к середине в виде улиток. Укладывают на подготовленные листы и расстаивают в течение 30–35 мин. Поверхность заготовки смазывают яйцом.

Выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность – смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом наполнителя свежесдобной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом наполнителя свежесдобного изделия.

#### 441. Булочка «Украинская» Масса 60 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3970,0	3394,4
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	100,0	85,5
Сахар-песок	99,85	260,0	259,6
Масло сливочное	84,00	180,0	151,2
Напиток тыквенный	14,00	1430,0	200,2
Белок молочный пищевой	25,00	847,0 <sup>1</sup>	211,8
Дрожжи прессованные	25,00	120,0	30,0
Соль	96,50	32,0	30,9
Меланж (для смазки)	27,00	126,0	34,0
Ванилин	0,00	2,0	0,0
Итого сырья		7067	4397,6
Вода		600,0	
<i>Масса полуфабриката</i>		7000,0	
<i>Выход</i>	62	6000,0	3720,0

Влажность 38,0 ± 2,0%

Кислотность не более 2,3 °Н

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают протертый молочный белок, тыквенный напиток. Подливая воду температурой 70–100° С (40–50% рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35–40° С, добавляют сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь выдерживают при температуре 35–40° С до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35–40° С), сахар, соль, муку, ванилин и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят растопленное сливочное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре 35–40° С. Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Готовое тесто делят на куски массой 70 г. Куски закатывают в жгут и сворачивают в виде кренделя. Заготовки укладывают на подготовленные листы и расстаивают в течение 30–35 мин. Поверхность заготовок смазывают яйцом.

Выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность – смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом наполнителя свежесдобной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом наполнителя свежесдобного изделия.

**442. Булочка «К чаю»**  
**Масса 50 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3000,0	2565,0
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	100,0	85,5
Сахар-песок	99,85	390,0	389,4
Масло сливочное	84,00	140,0	117,6
Меланж	27,00	240,0	64,8
Белок молочный пищевой	25,00	1327,0	331,8
Дрожжи прессованные	25,00	100,0	25,0
Ванилин	0,00	3,0	0,0
Соль	96,50	35,0	33,8
Меланж (для смазки)	27,00	120,0	32,4
Итого сырья		5455,0	3645,3
Вода		1180,0	
<i>Масса полуфабриката</i>		5900,0	
<i>Выход</i>	62	5000,0	3100,0

Влажность 38,0 ± 2,0%

Кислотность не более 2,6 °Н

**Технология приготовления**

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный молочный белок. Доливая воду температурой 70–100° С (40–50% рецептурного количества), доводят температуру смеси до 35–40° С, добавляют сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь выдерживают при температуре 35–40° С до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35–40° С), сахар, соль, муку, меланж, ванилин и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят растопленное сливочное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре 35–40° С. Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Готовое тесто делят на куски массой 59 г. Куски закатывают в жгут, переплетая концы жгута, придают изделию форму венка. Сформованные изделия укладывают на смазанные жиром листы и расстаивают в течение 30–35 мин. Поверхность заготовок смазывают яйцом.

Выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность – смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом наполнителя свежесдобной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом наполнителя свежесдобного изделия.

**443. Булочка «Харьковчанка»**  
**Масса 60 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3270,0	2795,9
В том числе на заварку		33,0	
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	190,0	162,5
Сахар-песок	99,85	600,0	599,1
Масло растительное	100,0	170,0	170,0
Меланж	27,00	240,0	64,8
Белок молочный пищевой	25,00	1020,0 <sup>1</sup>	255,0
Морковь отварная протертая	10,00	660,0 <sup>3</sup>	66,0
Дрожжи прессованные	25,00	165,0	41,3
Соль	96,50	30,0	29,0
Меланж (для смазки)	27,00	160,0	43,2
Ванилин	0,00	2,0	0,0



Итого сырья		6540,0	4226,8
Вода		1000,0	
Масса полуфабриката		7000,0	
Выход	62,5	6000,0	3750,0

Влажность 37,5 ± 2,0%

Кислотность не более 2,0 °Н

### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят безопарным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный молочный белок, протертую вареную морковь. Подливая воду температурой 70–100° С (40–50% рецептурного количества), добавляют сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи и заварку муки. Смесь выдерживают при температуре 35–40° С до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин.

Для приготовления заварки муку (1% рецептурного количества) заливают трехкратным количеством горячей воды (95–100° С), перемешивают и охлаждают.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35–40° С), сахар, соль, муку, ванилин и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре 35–40° С. Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Готовое тесто разделяют в виде жгутиков массой 70 г, перегибают и придают форму плетенных палочек. Сформованные изделия укладывают на подготовленные листы и расстаивают в течение 30–35 мин. Поверхность заготовок смазывают яйцом.

Выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность – смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом наполнителя свежесдобной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом наполнителя свежесдобного изделия.

### 444. Булочка «Новинка» Масса 60 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3270,0	2795,9
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	190,0	162,5
Сахар-песок	99,85	500,0	499,3
Соль	96,50	30,0	29,0
Дрожжи прессованные	25,00	160,0	40,0
Ванилин	0,00	2,0	0,0
Меланж	27,00	200,0	54,0
Белок молочный пищевой	25,00	1020,0	255,0
Морковь отварная протертая	10,00	660,0	66,0
Масло растительное	100,0	150,0	150,0
Метилцеллюлоза	95,0	20,0	19,0
Меланж (для смазки)	27,00	160,0	43,2
Итого сырья		6362,0	4113,9
Вода		1000,0	
Масса полуфабриката		7100,0	
Выход	61,0	6000,0	3660,0

Влажность 39,0 ± 2,0%

Кислотность не более 2,0 °Н

### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят безопарным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный молочный белок, протертую вареную морковь, наливают воду температурой 70–100° С (40–50% рецептурного количества), добавляют сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь выдерживают при температуре 35–40° С до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35–40° С), сахар, соль, муку, ванилин, подготовленную метилцеллюлозу (раствор), и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре 35–40° С. Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Готовое тесто делят на куски массой 71 г. Куски закатывают в жгут и закручивают в виде кренделя. Заготовки укладывают на подготовленные листы и расстаивают в течение 30–35 мин. Поверхность заготовок смазывают яйцом.

Выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность – смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом наполнителя свежее выпеченной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом наполнителя свежее выпеченного изделия.

### 445. Булочка «Космическая»

Масса 60 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	3270,0	2795,9
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	190,0	162,5
Сахар-песок	99,85	500,0	499,3
Творог	27,00	1020,0 <sup>1</sup>	275,4
Морковь отварная протертая	10,00	660,0 <sup>3</sup>	66,0
Масло растительное	100,0	150,0	150,0
Соль	96,50	30,0	29,0
Дрожжи прессованные	25,00	160,0	40,0
Меланж	27,00	200,0	54,0
Ванилин	0,00	2,0	0,0
Меланж (для смазки)	27,00	160,0	43,2
Метилцеллюлоза	95,00	20,0	19,0
Итого сырья		6362,0	4134,3
Вода		1000,0	
Масса полуфабриката		7100,0	
Выход	61,0	6000,0	3660,0

Влажность 39,0 ± 2,0%

Кислотность не более 2,8 °Н

#### Технология приготовления

Дрожжевое тесто готовят безопасным способом.

В дежу тестомесильной машины загружают подготовленный творог, протертую вареную морковь, наливают воду температурой 70–100° С (40–50% рецептурного количества), добавляют сахар (15–20% рецептурного количества), муку (2–4% рецептурного количества), подготовленные дрожжи. Смесь выдерживают при температуре 35–40° С до увеличения объема в 1,5–2 раза в течение 30–40 мин.

В подготовленную смесь добавляют оставшиеся по рецептуре воду (35–40° С), сахар, соль, ванилин, меланж, подготовленную метилцеллюлозу (2 %-ный раствор), муку и перемешивают в течение 7–8 мин. Затем вводят растительное масло и замешивают тесто до однородной консистенции и легкого отделения его от стенок дежи. Тесто ставят для брожения на 1,5–2 ч при температуре 35–40° С. Первую обминку производят через 50–60 мин. В процессе брожения тесто обминают 2 раза.

Разделку производят машинным способом или вручную.

Готовое тесто делят на куски массой 71 г, куски закатывают в жгут, концы жгутов переплетают и соединяют в кольцо. Укладывают на смазанные жиром листы и расстаивают в течение 30–35 мин. Поверхность заготовок смазывают яйцом.

Выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма правильная в соответствии с технологией, поверхность – смазанная яйцом, глянцевая.

**Консистенция:** мякиш хорошо пропеченный, не липкий, не влажный на ощупь, пористость хорошо развита, равномерная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый.

**Вкус:** приятный, сдобный с ароматом наполнителя свежее выпеченной булочки.

**Запах:** приятный, с ароматом наполнителя свежее выпеченного изделия.

### ИЗДЕЛИЯ ИЗ РАЗНЫХ ВИДОВ ТЕСТА

#### 446. Кекс «Столичный»

Масса 75 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,50	2339,0	1999,8
Сахар-песок	99,85	1755,0	1752,4

Масло сливочное	84,00	1754,0	1473,4
Меланж	27,0	1404,0	379,1
Соль	96,50	7,1	6,9
Изюм	80,0	1754,0	1403,2
Пудра рафинадная	99,85	82,0	81,9
Эссенция	0,00	7,1	0,0
Аммоний углекислый	0,00	7,1	0,0
Итого		9109,3	7096,7
<i>Выход</i>	88,0	7500,0	6600,0

Влажность 12,00 ± 2,0%

#### Технология приготовления

Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7–10 минут, добавляют сахар-песок и взбивают еще 5–7 минут, постепенно вливая меланж. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, эссенцию, аммоний и соль, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто.

Тесто раскладывают в формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205–215° С в течение 25–30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кекс прямоугольной или круглой формы, поверхность посыпана рафинадной пудрой, на разрезе виден равномерно распределенный изюм.

**Консистенция:** мякиш плотный.

**Цвет:** желтый.

**Вкус:** сладкий.

**Запах:** свежесдобитого теста, приятный.

#### 447. Кекс «Творожный» Масса 50 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,50	2886,0	2467,5
Сахар-песок	99,85	3298,0	3293,1
Масло сливочное	84,00	1546,0	1298,6
Меланж	27,0	1649,0	445,2
Творог 18 %-ной жирности	35,0	2574,0	900,9
Пудра рафинадная	99,85	102,0	101,8
Натрий двууглекислый	50,0	5,2	2,6

Аммоний углекислый	0,00	9,9	0,0
Итого		12070,1	8509,7
<i>Выход</i>	80,0	10000,0	8000,0

Влажность 20,00 ± 3,0%

#### Технология приготовления

Размягченное сливочное масло и сахар-песок взбивают в течение 10–15 минут, добавляют творог и взбивают до получения однородной массы. Затем добавляют меланж, соду, аммоний, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3–5 минут.

Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 160–185° С в течение 55–60 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кекс прямоугольной или другой формы, поверхность выпуклая, посыпана рафинадной пудрой.

**Консистенция:** мякиш плотный.

**Цвет:** желтый.

**Вкус:** сладкий.

**Запах:** свежесдобитого теста, приятный.

#### 448. Кекс «Детский» Масса 75 г

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,5	2339	1999,8
Сахар-песок	99,85	1755	1752,4
Масло сливочное	84	1754	1473,4
Меланж	27	1300	351
Соль	96,5	7,1	6,9
Морковь очищенная	10	877	87,7
Изюм	80	877	701,6
Пудра рафинадная	99,85	82	81,9
Эссенция	0	7,1	0
Аммоний углекислый	0	7,1	0
Итого		9005,3	6454,7
<i>Выход</i>	80,0	7500,0	6000,0

Влажность 20,00 ± 3,0%

**Технология приготовления**

Размягченное сливочное масло и сахар-песок взбивают в течение 10–15 минут, затем добавляют меланж, соду, аммоний, изюм, морковь, натертую на мелкой терке, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3–5 минут.

Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 205–215° С в течение 25–30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** кекс прямоугольной или другой формы, посыпан рафинадной пудрой, на разрезе виден равномерно распределенный изюм.

**Консистенция:** мякиш плотный.

**Цвет:** желтый.

**Вкус:** сладкий.

**Запах:** свежесдобитого теста, приятный.

**449. Полоска песочная с повидлом**  
**Масса 50 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на полуфабрикаты, г		Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		Тесто	Крошка	В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,00	2300,0	100,0	2400	2040
Сахар-песок	99,85	800,0	50,0	850	848,73
Мargarин	84,00	1250,0	50,0	1300	1092
Меланж	27,0	345,0		345	93,15
Эссенция	0	7,1		7,1	0
Аммоний углекислый	0	7,1		7,1	0
Соль	96,5	3,0		3	2,895
Итого сырья				4912,2	4076,8
Повидло	67,1			1000,0	671,0
<i>Масса полуфабриката</i>				5800,0	4271,0
<i>Выход</i>	71,0			5000,0	3550,0

Влажность 29 ± 2%

**Технология приготовления**

Размягченное сливочное масло и сахар-песок взбивают в течение 10–15 минут, затем добавляют меланж, соду, аммоний, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3–5 минут.

Тесто раскатывают в пласт толщиной 0,5 см, режут на полоски, на середине которых из кондитерского мешка отсаживают повидло и накрывают другой полоской. Сверху смазывают меланжем и посыпают крошкой.

Выпекают при температуре 220–250° С в течение 15 минут.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** кекс прямоугольной или другой формы, посыпан рафинадной пудрой.

**Консистенция:** мякиш плотный.

**Цвет:** желтый.

**Вкус:** сладкий.

**Запах:** свежесдобитого теста, приятный.

**450. Песочник с изюмом**  
**Масса 50 г**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 100 шт. готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,5	2600	2223
Сахар-песок	99,85	800	798,8
Мargarин сливочный	84,0	750	630
Меланж	27	840	226,8
Соль	96,5	10	9,65
Натрий двууглекислый	50,00	10	5
Изюм	80	918	734,4
Орехи ядро	97,5	250	243,75
Аммоний углекислый	0	10	0
Мargarин для смазки листов	84,0	25	21
<b>Итого сырья</b>		6213	4892,4
<i>Выход</i>	88,0	5000,0	4400,0

Влажность 12,00 ± 3,0%

**Технология приготовления**

Размягченный сливочный маргарин и сахар-песок взбивают в течение 10–15 минут, затем добавляют меланж, соду, аммоний, изюм, тщательно перемешивают до получения однородной массы, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3–5 минут.

Влажность готового теста 25%.

Тесто раскатывают и вырезают изделия овальной формы, сверху смазывают меланжем и посыпают рубленными орехами, выпекают при температуре 220–230° С в течение 10–15 минут.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** изделия овальной формы, посыпаны рублеными орехами, на разрезе виден равномерно распределенный изюм.

**Консистенция:** мякиш плотный.

**Цвет:** желтый.

**Вкус:** сладкий.

**Запах:** свежее выпеченного теста, приятный.

**451. Печенье «Нарезное»**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,50	6360,0	5437,8
Сахар-песок	99,85	2862,0	2857,7
Масло сливочное	84,00	954,0	801,4
Пудра ванильная	99,50	17,2	17,2
Соль	96,50	47,7	46,0
Натрий двууглекислый	50,00	47,7	23,9
Аммоний углекислый	0,00	6,4	0,0
Сироп инвертный	70,0	318,0	222,6
Итого	—	10613,0	9406,6
<i>Выход</i>	92,00	10000,0	9200,0

*Влажность 8,00 ± 2,0%*

*В 1 кг не менее 90 шт.*

**Технология приготовления**

Все сырье, кроме разрыхлителей и муки, перемешивают в тестомесильной машине в течение 3–5 мин, затем всыпают муку, разрыхлители и замешивают тесто. Готовое тесто имеет влажность 15–16,5%. Его раскатывают до толщины 4,5–5 мм и с помощью выемок формуют печенье прямоугольной или круглой формы. Выпекают тесто при температуре 220–240° С в течение 5–6 мин. Продолжительность выпечки может меняться в зависимости от степени заполнения печи и ее температуры.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** печенье прямоугольной или круглой формы.

**Консистенция:** рыхлая, рассыпчатая.

**Цвет:** золотистый.

**Вкус:** сладкий.

**Запах:** свежее выпеченного теста, приятный.

**452. Печенье «Ленинградское»**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,50	4185,0	3578,2
Пудра рафинадная	99,85	3906,0	3900,1
Сахар-песок (для обсыпки)	99,85	1395,0	1392,9
Меланж	27,00	3209,0	866,4
Эссенция	0,00	33,5	0,0
Итого	—	12728,5	9737,6
<i>Выход</i>	93,00	10000,0	9300,0

*Влажность 7,00 ± 1,5%*

*В 1 кг не менее 170 шт.*

**Технология приготовления**

Меланж с рафинадной пудрой взбивают в течение 10–20 мин при малом числе оборотов взбивальной машины, затем при большом числе оборотов до увеличения объема массы в 2,5–3 раза. Перед окончанием взбивания добавляют эссенцию и муку, массу перемешивают 10–15 с при малых оборотах. Влажность готового теста 26–32%.

С помощью кондитерского мешка тесто отсаживают на листы, смазанные жиром и слегка подпыленные мукой, сверху посыпают сахаром–песком и оставляют в помещении цеха на 2–3 ч до образования на поверхности корочки. Выпекают печенье при температуре 180–220° С в течение 3–6 мин.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** печенье круглой формы.

**Консистенция:** пористая.

**Цвет:** золотистый.

**Вкус:** сладкий.

**Запах:** свежее выпеченного теста, приятный.

**453. Пряники детские**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,50	3455,0	2954,0
Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	85,50	270,0	230,9

Обрезки от тортов, пирожных и кексов	72,00	2868,0	2065,0
Яйца (в тесто)	27,00	795,0	214,7
Яйца (для смазки)	27,00	138,0	37,3
Жженка (в тесто)	78,00	111,0	86,6
Сахар-песок	99,85	3179,0	3174,2
Сухие духи	100,0	58,7	58,7
Аммоний углекислый	0,00	24,2	0,0
Итого	—	10898,9	8821,4
<i>Выход</i>	86,00	10000,0	8600,0

Влажность 14,00 ± 1,5%

В 1 кг не менее 90 шт.

#### Технология приготовления

Приготавливают пряники из сырцового пряничного теста. Сахар-песок растворяют в воде с температурой 75° С, сироп процеживают и охлаждают до температуры 35–40° С, перемешивают в течение 2–3 мин с жженкой, яйцами, сухими духами, добавляют аммоний, муку, измельченную крошку и замешивают тесто в течение 10–15 мин. Готовое тесто имеет влажность 23–25,5%.

Тесто раскатывают в пласт толщиной 8–10 мм и разрезают с помощью двух резцов. Расстояние между дисками у одного резца 65 мм, у другого – 120 мм. При прокатке одним резцом по пласти вдоль, а другим поперек получаются пряники одинакового размера и определенной массы. Сформированные пряники укладывают на листы, смазывают яйцами, наносят рисунок и выпекают при температуре 200–240° С в течение 7–12 мин.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* пряники прямоугольной формы, поверхность блестящая, с рисунком на поверхности.

*Консистенция:* плотная, на изломе видны мелкие поры.

*Цвет:* темно-коричневый.

*Вкус:* свежесыпеченного пряничного теста.

*Запах:* свежесыпеченного пряничного теста, приятный.

#### 454. Коврижка «Медовая» без начинки

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на полуфабрикаты, г		Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		Коврижка	Сироп для глазирования	В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,50	5008,0		5000,8	4281,8

Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	85,50	390,0		390,0	333,5
Сахар-песок	99,85	1503,0	404,0	1907,0	1904,1
Мед натуральный	78,00	2504,0		2504,0	1953,1
Маргарин	84,00	501,0		501,0	420,8
Натрий двууглекислый	50,00	15,0		15,0	7,5
Сухие духи	100,0	15,0		15,0	15,0
Аммоний углекислый	0,00	40,1		40,1	0,0
Итого сырья на полуфабрикаты	—	9976,1	404,0	—	—
Выход полуфабрикатов	—	9705,0	504,0	—	—
Итого сырья	—	—	—	10380,1	8915,8
<i>Выход полуфабрикатов</i>	—	9547,0	496,0	—	—
<i>Выход</i>	85,50	—	—	10000,0	8550,0

Влажность 14,5 ± 2,5%

#### Технология приготовления

Приготавливают коврижки из заварного пряничного теста. Сахарный песок растворяют в воде с температурой 75° С, добавляют маргарин и перемешивают. Полученную смесь вливают в дежу тестомесильной машины, постепенно всыпают муку (40–45% общего количества) и перемешивают в течение 10–15 мин. Заваренную массу охлаждают до 25° С. В воде комнатной температуры растворяют мед, разрыхлители и вливают в охлажденную массу, перемешивают, всыпают остальную муку и пряности и замешивают тесто в течение 10–15 мин. Влажность готового теста 20–22%. Тесто раскатывают в пласт толщиной 11–13 мм, перекладывают на лист, предварительно смазанный жиром и подпыленный мукой.

Перед выпечкой поверхность коврижки смачивают холодной водой и в нескольких местах прокалывают деревянной палочкой для предотвращения вздутия верхней корки. Выпекают при температуре 180–200° С в течение 25–40 мин. После выпечки коврижку охлаждают и глазируют горячим сахарным сиропом, подсушивают, разрезают по линейке острым ножом на куски произвольных размеров.

Для приготовления сиропа для глазирования сахар смешивают с водой в соотношении 3:1, уваривают до температуры 108–110° С (проба на среднюю нитку), снимают пену и охлаждают до температуры 80° С.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* целые ровные куски прямоугольной формы, с блестящей глазированной поверхностью.

*Консистенция:* плотная, с мелкими порами на изломе.

*Цвет:* мякиш коричневого цвета.

**Вкус:** свежесыпеченного пряничного теста.  
**Запах:** свежесыпеченного пряничного теста, приятный.

#### 455. Коврижка «Медовая» с фруктовой начинкой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на полуфабрикаты, г		Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		Коврижка	Сироп для глазирования	В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная 1-го сорта	85,50	4395,0		4395,0	3757,7
Мука пшеничная 1-го сорта (на подпыл)	85,50	342,0		342,0	292,4
Сахар-песок	99,85	1318,0	353,0	1671,0	1668,5
Мед натуральный	78,00	2197,0		2197,0	1713,7
Маргарин	84,00	440,0		440,0	369,6
Натрий двууглекислый	50,00	13,2		13,2	6,6
Аммоний углекислый	0,00	35,1		35,1	0,0
Сухие духи	100,0	26,3		26,3	26,3
Итого сырья на полуфабрикаты	—	8766,6	353,0	—	—
Выход полуфабрикатов	—	8633,0	440,0	—	—
Начинка фруктовая	74,00	—	—	1319,0	976,1
Итого сырья	—	—	—	10438,6	8810,9
Выход полуфабрикатов	—	8492,0	433,0	—	—
Выход	84,50	—	—	10000,0	8450,0

Влажность 15,50 ± 2,5 %

#### Технология приготовления

Приготавливают и выпекают так же, как и коврижку «Медовую» без начинки (рец. № 454), но два выпеченных пласта соединяют, прослаивая фруктовой начинкой.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** целые ровные куски прямоугольной формы, с блестящей глазированной поверхностью, на разрезе — прослойка фруктовой начинки.

**Консистенция:** плотная, с мелкими порами на изломе.

**Цвет:** мякиш коричневого цвета.

**Вкус:** свежесыпеченного пряничного теста и начинки.

**Запах:** свежесыпеченного пряничного теста, приятный.

#### 456. Коржики молочные

Наименование сырья и полуфабрикатов	Массовая доля сухих веществ, %	Расход сырья на 10 кг готовых изделий, г	
		В натуре	В сухих веществах
Мука пшеничная высшего сорта	85,50	4000,0	3420,0
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	85,50	230,0	196,7
Сахар-песок	99,85	2115,0	2111,8
Маргарин	84,00	960,0	806,4
Меланж	27,00	210,0	56,7
Молоко	12,00	755,0	90,6
Натрий двууглекислый	50,00	19,1	9,6
Аммоний углекислый	0,00	38,1	0,0
Ванилин	—	1,9	0,0
Меланж (для смазки)	27,0	90,0	24,3
Итого	—	8419,1	6716,1
Масса полуфабриката	—	8200,0	6560,0
Выход	85,50	7500,0	6412,5

Влажность 14,50 ± 1,5%

#### Технология приготовления

Размягченный маргарин взбивают с сахаром-песком до полного его растворения, добавляют меланж и молоко, растворенные разрыхлители и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто в течение 1–4 мин. Влажность готового теста 20%.

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 меланжем и выпекают при температуре 200–220° С в течение 10–12 мин.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма круглая с рифленой блестящей поверхностью.

**Консистенция:** рассыпчатая.

**Цвет:** светло-желтый.

**Вкус:** свежесыпеченного теста.

**Запах:** свежесыпеченного теста, приятный.

## ХVII. ФАРШИ

В разделе приводятся рецептуры фаршей из овощей, творога, фруктов. Эти фарши предназначены для приготовления мучных изделий.

Нормы расхода сырья в рецептурах даны на 1 кг выхода готового фарша с учетом потерь при порционировании: 1% – для овощных и творожных; 1,5% – для яблочных.

Готовые фарши следует немедленно охладить, не допуская заморозки. Хранить фарши без охлаждения не разрешается. Оставлять фарши на следующий день не допускается.

### 457. Фарш мясной с луком

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	1709	1258
или свинина (котлетное мясо)	1303	1110
Масло растительное	40	40
Лук репчатый	119	100
Масса пассерованного лука	–	50
Мука пшеничная	10	10
Соль	10	10
Петрушка (зелень) <sup>1</sup>	9	7
<b>Выход</b>	–	1000

<sup>1</sup> Фарш можно готовить без зелени.

#### Технология приготовления

Первый способ приготовления мясного фарша с луком. Котлетное мясо промывают, нарезают на куски и обжаривают на масле, после чего мясо перекладывают в глубокую посуду, добавляют бульон или воду (15–20% к массе нетто) и тушат при слабом нагреве до готовности. Тушеное мясо и пассерованный лук измельчают в мясорубке. Пассерованную с маслом муку разводят бульоном, оставшимся после тушения мяса, и проваривают. Полученным белым соусом заправляют фарш, добавляют соль, мелко нарезанную зелень и перемешивают.

Второй способ приготовления фарша. Сырое мясо пропускают через мясорубку с двумя решетками. Фарш кладут на смазанный маслом глубокий противень слоем не более 3 см и, периодически помешивая, обжаривают до готовности в жарочном шкафу. Затем выделившийся из мяса сок сливают и приготавливают на нем белый соус. Обжаренное мясо смешивают с пассерованным луком и еще раз пропускают через

мясорубку с мелкой решеткой. Фарш заправляют белым соусом, мелко нарезанной зеленью и перемешивают.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** фарш хорошо перемешан.

**Консистенция:** сочная, однородная.

**Цвет:** светло-серый.

**Вкус:** жареного мяса.

**Запах:** жареного мяса.

### 458. Фарш мясной с яйцом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	1477	1087
Масло растительное	60	60
Лук репчатый	100	84
Масса пассерованного лука	–	42
Мука пшеничная	10	10
Яйца	3 <sup>1</sup> / <sub>4</sub> шт.	129
Соль	10	10
<b>Выход</b>	–	1000

#### Технология приготовления

Фарш готовят по рец № 457. В готовый мясной фарш добавляют рубленые яйца.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** фарш хорошо перемешан.

**Консистенция:** сочная, однородная.

**Цвет:** светло-серый.

**Вкус:** жареного мяса и яиц.

**Запах:** жареного мяса и яиц.

### 459. Фарш мясной с рисом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	1359	1000
или свинина (котлетное мясо)	1035	882
Масло растительное	60	60
Лук репчатый	100	84
Масса пассерованного лука	–	42
Крупа рисовая	100	100



Масса вареного риса	—	280
Мука пшеничная	8	8
Соль	10	10
Петрушка (зелень)	9	7
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Фарш готовят по рец. № 458. В готовый мясной фарш добавляют рассыпчатую рисовую кашу.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* фарш хорошо перемешан.

*Консистенция:* сочная, однородная.

*Цвет:* серый.

*Вкус:* жареного мяса и риса.

*Запах:* жареного мяса и риса.

**460. Фарш мясной с рисом и яйцом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	1207	888
или свинина (котлетное мясо)	920	784
Масло растительное	40	40
Лук репчатый	100	84
Масса пассерованного лука	—	42
Крупа рисовая	75	75
Масса вареного риса	—	210
Мука пшеничная	9	9
Яйца	2 <sup>3</sup> / <sub>20</sub> шт.	86
Соль	10	10
Петрушка (зелень)	9	7
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Фарш готовят по рец. № 458. В готовый мясной фарш добавляют смесь яиц с рисовой кашей.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* фарш хорошо перемешан.

*Консистенция:* сочная, однородная.

*Цвет:* серый.

*Вкус:* жареного мяса, яиц и риса.

*Запах:* жареного мяса, яиц и риса.

**461. Фарш из свежей капусты**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста белокачанная свежая	1500	1200
Масло растительное	70	70
Масса готовой капусты	—	900
Яйца	2 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> шт.	100
или лук репчатый	238	200
Масло растительное	30	30
Масса пассерованного лука	—	100
Петрушка (зелень)	14	10
Соль	10	10
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Свежую очищенную промытую капусту шинкуют, затем кладут слоем не более 3 см на противень с растительным маслом и жарят в жарочном шкафу при температуре 180–200° С. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, пассерованный лук или сваренные вкрутую рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки. Солить капусту до жарки, а также не охлажденную после жарки нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, что снижает качество фарша.

Если свежая капуста горчит, ее предварительно бланшируют в течение 3–5 мин, откидывают, обсушивают, а затем обжаривают. Свежую капусту при частом помешивании можно обжарить на плите.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* смесь жареной капусты с пассерованным луком или яйцами. Капуста, лук в виде соломки.

*Консистенция:* сочная, слабо хрустящая.

*Цвет:* светло-коричневый.

*Вкус:* свойственный капусте и продуктам, входящим в состав, умеренно соленый, кисло-сладкий.

*Запах:* жареной капусты с ароматом продуктов входящих в состав.

**462. Фарш из квашеной капусты**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Капуста квашеная	1589	1112
Масло растительное	48	48
Масса готовой капусты	—	945

Лук репчатый	95	80
Масло растительное	12	12
<i>Масса пассерованного лука</i>	–	40
Сахар	15	15
Петрушка (зелень)	14	10
Соль	10	10
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Для приготовления фарша из квашенной капусты капусту перебирают, отжимают (если она очень кислая, ее следует промыть несколько раз в холодной воде и тщательно отжать), мелко режут, кладут в широкую посуду с толстым дном с разогретым маслом слоем не более 3–4 см и при периодическом помешивании слегка обжаривают, затем добавляют небольшое количество жидкости (воды, бульона) – 5–6% от массы капусты и при слабом нагреве тушат до готовности. В конце тушения жидкость должна полностью испариться. В готовую капусту добавляют мелко нарезанный пассерованный лук, сахар, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и перемешивают.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** смесь жареной капусты с пассерованным луком.

Капуста, лук в виде соломки.

**Консистенция:** сочная, слабо хрустящая.

**Цвет:** светло-коричневый.

**Вкус:** свойственный капусте и продуктам входящим в состав, умеренно соленый, кисло-сладкий.

**Запах:** жареной капусты с ароматом продуктов входящих в состав.

**463. Фарш морковный**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1359	1087
<i>Масса готовой моркови</i>	–	1000
Сахар	10	10
Масло сливочное	50	50
Соль	8	8
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Морковь очищают, промывают и пропускают через овощерезку, затем пропускают в небольшом количестве воды (8–10% к массе нетто

моркови) с маслом. К припущенной моркови добавляют соль, сахар и перемешивают.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** припущенной измельченной моркови.

**Консистенция:** однородная, рыхлая.

**Цвет:** оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, моркови, умеренно сладкий.

**Запах:** моркови, приятный.

**464. Фарш морковный с яйцом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1183	946
<i>Масса готовой моркови</i>	–	870
Яйца	3¼ шт.	130
Сахар	10	10
Масло сливочное	80	80
Соль	8	8
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

К припущенной моркови добавляют соль, сахар, вареные рубленые яйца и перемешивают.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** припущенной измельченной моркови.

**Консистенция:** однородная, рыхлая.

**Цвет:** оранжевый.

**Вкус:** умеренно соленый, моркови и яиц.

**Запах:** моркови, приятный.

**465. Фарш морковный с рисом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1019	815
<i>Масса готовой моркови</i>	–	750
Крупа рисовая	89	89
<i>Масса готового риса</i>	–	250
Сахар	10	10
Масло сливочное	80	80
Соль	8	8
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

К припущенной моркови добавляют соль, сахар, рассыпчатый рис и перемешивают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* припущенной измельченной моркови.

*Консистенция:* однородная, рыхлая.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* умеренно соленый, моркови, риса, умеренно сладкий.

*Запах:* моркови, приятный.

**466. Фарш рисовый с яйцом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Рисовая крупа	300	300
Масса вареного риса	—	840
Яйца	3 шт.	120
Масло сливочное	80	80
Укроп, петрушка (зелень)	14	10
Соль	10	10
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Готовят отварной рис, затем добавляют растопленное сливочное масло, рубленые яйца, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа и осторожно перемешивают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* отварной рис с рублеными яйцами.

*Консистенция:* однородная, рыхлая.

*Цвет:* белый.

*Вкус:* умеренно соленый, риса, яиц.

*Запах:* риса со сливочным маслом.

**467. Фарш картофельный с луком**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	1209	880 <sup>1</sup>
Лук репчатый	310	260
Масло растительное	40	40
Масса пассерованного лука	—	130
Соль	10	10

Выход	—	1000
-------	---	------

<sup>1</sup> Масса картофеля указана после тепловой обработки.

**Технология приготовления**

Очищенный картофель варят, отвар полностью сливают, затем картофель в горячем виде протирают и смешивают с пассерованным до готовности луком.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* картофельная масса с луком пассерованным. Хорошо перемешана.

*Консистенция:* однородная, рыхлая.

*Цвет:* белый.

*Вкус:* умеренно соленый, картофеля, пассерованного лука.

*Запах:* картофеля, пассерованного лука.

**468. Фарш творожный (для ватрушек, пирожков и вареников)**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог	915	906
Яйца	1 шт.	40
Сахар	50	50
Мука пшеничная	40	40
Ванилин	0,4	0,1
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Творог пропускают через протирочную машину. Затем добавляют яйца, муку, сахар, ванилин и все тщательно перемешивают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* хорошо протертая масса.

*Консистенция:* однородная, пышная.

*Цвет:* белый.

*Вкус:* умеренно сладкий, с естественной кислотностью свежеприготовленного творога.

*Запах:* творога, приятный.

**469. Фарш творожный (для блинчиков)**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог	909	900

Яйца	9/10 шт.	36
Сахар	90	90
<i>Выход</i>		1000

**Технология приготовления**

Творог пропускают через протирочную машину, затем добавляют яйца, сахар и все тщательно перемешивают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* хорошо протертая масса.

*Консистенция:* однородная, пышная.

*Цвет:* белый.

*Вкус:* умеренно сладкий, с естественной кислотностью свежеприготовленного творога.

*Запах:* творога, приятный.

**470. Фарш яблочный**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Яблоки свежие	1150	1012
Сахар	300	300
<i>Выход</i>		1000

**Технология приготовления**

Яблоки свежие промывают, удаляют семенное гнездо, поврежденные части и нарезают ломтиками. Нарезанные яблоки пересыпают сахаром, добавляют воду (20–30 г на 1 кг яблок) и варят, помешивая, при слабом нагреве до тех пор, пока масса не станет густой. Яблоки можно очистить от кожицы, соответственно увеличив массу брутто.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* густая яблочная масса.

*Консистенция:* однородная.

*Цвет:* светло-коричневый.

*Вкус:* кисло-сладкий.

*Запах:* вареных яблок, приятный.

**471. Фарш вишневый**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Вишня	1013	810
Сахар	190	190
Крупа манная	70	70
<i>Выход</i>		1000

**Технология приготовления**

У вишни удаляют плодоножки и косточки. Мякоть вишни посыпают сахаром и прогревают до температуры 30–40° С. Затем при непрерывном помешивании вводят манную крупу и прогревают фарш не более 30 мин. при температуре 90–95° С.

Перед употреблением охлаждают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* вишня проварена с манной крупой. Ягоды сохранили форму.

*Консистенция:* средней густоты.

*Цвет:* вишневый.

*Вкус:* кисло-сладкий.

*Запах:* вишни, приятный.

**472. Фарш морковный с изюмом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Морковь	1183	946
<i>Масса готовой моркови</i>	–	870
Изюм	133	130
Сахар	10	10
Масло сливочное	80	80
Соль	8	8
<i>Выход</i>		1000

**Технология приготовления**

К припущенной моркови добавляют соль, сахар, замоченный изюм и перемешивают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* припущенной измельченной моркови.

*Консистенция:* однородная, рыхлая.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* моркови и изюма

*Запах:* моркови, приятный.

**473. Фарш из кураги**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курага	450	450
Сахар	250	250
<i>Выход</i>		1000

**Технология приготовления**

Замоченную на 10–15 мин курагу тщательно промывают в теплой воде, затем припускают до готовности, добавляют сахар и уваривают до загустения.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* курага проварена.

*Консистенция:* средней густоты.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* кисло-сладкий.

*Запах:* кураги, приятный.

**474. Фарш из свежих абрикосов**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Абрикосы свежие	1442	1240
Сахар	150	150
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

У абрикосов удаляют косточки, нарезают, посыпают сахаром и проваривают. Перед употреблением охлаждают.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* абрикосы проварены.

*Консистенция:* средней густоты.

*Цвет:* оранжевый.

*Вкус:* кисло-сладкий.

*Запах:* абрикосов, приятный.

**XVIII. БЛЮДА ИЗ СОИ И СОЕВЫХ ПРОДУКТОВ****ХАРАКТЕРИСТИКА СОЕВЫХ ПРОДУКТОВ<sup>1</sup>**

Соевый белок по своему составу и биологической ценности является равноценной заменой белка мяса и рыбы. Он легко усваивается (86–98% в зависимости от вида продукта) и содержит набор незаменимых аминокислот.

Соевые бобы содержат витамины: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, Р, К, Е, С, РР; минеральные вещества: калий, кальций, магний, железо, большое количество клетчатки, а также фитаты. Фитаты и клетчатка обладают способностью связывать токсины и радиоактивные элементы, образуя нейтральные соединения, которые выводятся через кишечник.

Институтом питания Российской академии медицинских наук установлено, что:

- соевый белок в пищевом отношении является легко усвояемым, высокоценным, достаточно сбалансированным по аминокислотному составу, сравнимым по биологической ценности с белками молока, рыбы и говядины;
- соевый белок обладает способностью снижать уровень сыровоточных липидов у больных с различными формами гиперлипидемических состояний (атеросклероз, желчекаменная болезнь, сахарный диабет, эндокринные расстройства, при гинекологических заболеваниях и др.);
- аминокислотный состав соевого белка позволяет в достаточной степени обеспечить потребности в них населения различных возрастных групп в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения;
- соевый белок способен эффективно улучшить суммарное качество пищевого белка рационов питания при использовании его в комбинации с другими малоценными растительными продуктами из злаковых, круп, овощей и т. д.;
- иммунохимическая реактивность большинства компонентов соевых белков легко устраняется при тепловой обработке, что позволяет относить их к гипоаллергенным белкам в отличие от белков коровьего молока;
- высокая влагосвязывающая способность соевых белков и продуктов их переработки (1 г белка связывает до 6 г воды) обеспечивает стабильную эмульсию или гелеобразную форму пищевых продуктов, изготовленных на их основе, что особенно ценно в лечебном питании больных желудочно-кишечными за-

<sup>1</sup> Использование блюд из сои и соевых продуктов допускается при согласовании с местными органами Санэпиднадзора.

болеваниями, нуждающихся в максимально щадящих свойствах диетических блюд;

- продукты переработки сои служат источником пищевой клетчатки, представленной водорастворимыми и нерастворимыми фракциями, способными создавать структурно-функциональные образования и имеющими самостоятельную лечебно-физиологическую функцию по воздействию на моторику кишечника и микрофлору;
- соевые продукты не содержат холестерина, что позволяет рекомендовать их больным с нарушением липидного и углеводного обмена (атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и др.);
- высокое содержание лецитина в соевых продуктах способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови, очищению стенок кровеносных сосудов, улучшению обменных процессов.

Использование в рационе соевых продуктов позволяет при замене ими до 30% продуктов животного происхождения значительно улучшить результаты лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, анемии, расстройств нервной системы, сахарного диабета, болезней пищеварительного тракта, почек, печени, желчевыводящих путей и т. д.

Продукты, вырабатываемые из сои, безопасны.

В настоящее время на рынке нашей страны присутствуют такие виды соевых продуктов, как соевое масло, мука, сухое молоко, молоко, тофу и соевое мясо. Сухое молоко и мясо имеют дополнительно ряд достоинств:

- удобство хранения: соевое молоко и мясо поставляются в сухом обезвоженном виде и имеют срок хранения 1 год при комнатной температуре;
- безопасность: соевое мясо не может быть носителем болезней, характерных для мяса животных, что гарантирует высокое качество, как исходного сырья, так и готовой продукции;
- экономия времени и трудовых затрат: любое блюдо из соевого мяса может быть приготовлено не более чем за 60 мин и при соблюдении рецептуры не уступает по вкусу традиционным блюдам из мяса.

### **Соевое молоко (эмульсия соевая пищевая)**

Насыщенный, приятный на вкус, сладковатый напиток белокремного цвета с легким растительным запахом. Получают из вымоченной, измельченной и проваренной сои. По пищевой ценности практически соответствует коровьему молоку 1,5–2,0 %-ной жирности. Не содержит лактозы. Идеальный заменитель коровьего молока,

особенно в питании детей раннего возраста, а также при пищевой аллергии на молочные продукты животного происхождения. Соевое молоко хорошо усваивается организмом и обладает высокими диетическими свойствами. Его кислотный сгусток в желудке отличается более нежной и мягкой структурой, чем сгусток коровьего молока, вызывает меньшее выделение желудочного сока. Рекомендуется при язвенной болезни, перитональном раздражении, гиперсекреции желудка. Используется для приготовления напитков, каш, блинов, пудингов, супов, выпечки и т. д.

Хранится так же, как и коровье молоко, общий срок годности при температуре от 0 до +6° С:

- в потребительской таре – 48 ч после пастеризации; 7 дней после стерилизации; 2 месяца после стерилизации при расфасовке в асептических условиях;
- во флягах – 24 ч после пастеризации; 48 ч после стерилизации.

### **Молоко соевое (ванильное Альбела)**

Насыщенный вкус, с легким приятным запахом ванили. По пищевой ценности соответствует коровьему молоку 1,5–2 %-ной жирности. Можно использовать для приготовления напитков, каш, теста, блинов, пудингов, супов, выпечки и т. д.

Хранится как молоко соевое без наполнителя.

Молоко, упакованное в пакет «Тетра-пак», может храниться при температуре 0 ÷ +25° С до 3 месяцев.

### **Напитки из соевых бобов**

«Сойка-1» – напиток из соевых бобов, имеющий содержание жира не менее – 1,5%.

«Сойка-Плюс» – изготавливается из напитка «Сойка-1» с добавлением сахара, соли, вкусовой добавки и ароматизаторов. Имеет вкус и запах внесенных ароматизаторов.

«Сойка Спорт» – изготавливается из напитка «Сойка-1» с добавлением сахара, соли, вкусовых добавок, ароматизаторов и растительного масла (подсолнечного или кукурузного, или соевого).

Напиток «Сойка» хранят при температуре 0 ÷ +6° С не более 36 часов.

Коктейли соевые «Альбела» – вырабатывают из соевого молока с добавлением сахара и сиропа персик-манго или сиропа ананасового. Название коктейля зависит от использованного сиропа.

Напиток имеет запах соответствующего сиропа.

Коктейль имеет более вязкую консистенцию.

Выпускается в пакетах «Тетра-пак», срок хранения до 3 месяцев при температуре 0 ÷ +25° С.

Фито-йогурт «Альбела» – изготавливается из соевого молока жирностью – 1,5% с использованием закваски на чистых молочнокислых культурах и «болгарской палочки» с добавлением фруктовых добавок.

Продукт – легкоусвояемый, обогащен витаминами, минеральными веществами. Вкусовые качества фито-йогурта выше по сравнению с фито-йогуртами из животного молока. Используют как кисломолочный продукт, для подачи блюд из круп, творога.

Поступает в пакетах «Пюр пак» или «Тетра-пак», срок хранения до 20 суток при температуре  $+2 \div +4^\circ \text{C}$ .

Соевые йогурты – новые кисломолочные продукты из бобов сои с содержанием 2,5% белка и 1,5% жира. Ассортимент йогуртов постепенно расширяется. При их производстве используются закваски, полезные для микрофлоры кишечника человека.

Сгущенка «Альбела» – вырабатывается из соевого молока. Имеет вид и консистенцию молочного десерта со вкусом апельсина или ананаса в зависимости от наполнителя. Используется при подаче чая, кофе, кремов, мучных блюд и изделий.

### Сухое соевое молоко

Порошок кремового цвета, имеет приятный ореховый запах. Источник полноценного белка, необходимого для эффективного питания человека, его роста и развития, а также при интенсивных занятиях спортом и других физических нагрузках. Изготавливается так же, как и сухое коровье молоко. Содержит все незаменимые аминокислоты, обладает отличной усвояемостью. Ценный источник витаминов. Богатый минеральный состав, особенно солей кальция и железа, делает этот продукт полезным для детей и подростков, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, расстройствами нервной системы, анемией. Сухое соевое молоко характеризуется высокими диетическими свойствами. Рекомендуется включать в диету при гастритах и язвах желудка, перитонеальном раздражении, гиперсекреции желудка, острых и хронических инфекционных заболеваниях, диабете и т. д. Используется как альтернативный продукт в питании грудных детей и взрослых при аллергии на молочные продукты животного происхождения и неусвояемости лактозы, вместо сухого коровьего молока для приготовления напитков, каш, супов, сладких паст, майонезов, соусов, в кондитерских изделиях. Хранится в сухом прохладном месте. Срок годности при температуре  $+20 \div +25^\circ \text{C}$  – 12 месяцев.

### Окара (белково-углеводная соевая масса)

Однородная влажная масса. Без запаха, светло-желтого цвета, с высоким содержанием протеина. Получается в результате отжима сое-

вого молока на фильтр-прессе. Окара – единственный растительный источник двухвалентного железа, легко усвояемого организмом. Окара – превосходный источник клетчатки, содержит значительное количество питательных веществ целой сои. Окару добавляют в обычную муку и используют для приготовления хлебобулочных изделий, печенья, разнообразных блюд и соусов. В выпечке ею можно заменить яйца (1 яйцо = 1 столовая ложка (50 г) окары + 2 столовые ложки (30 г) воды).

Хранится в замороженном виде. Общий срок годности 48 ч при температуре  $+1 \div +4^\circ \text{C}$ ; при температуре  $-25 \pm 2^\circ \text{C}$  (в замороженном виде) – 1 месяц.

### Тофу

Продукт имеет консистенцию мягкого сыра, почти без запаха, нежный на вкус, кремового цвета. Относится к легкой пище. Готовится из соевого молока путем осаждения из него белка с последующим прессованием. Тофу – один из самых универсальных и экономичных белковых продуктов. Отличается высоким содержанием полноценного растительного белка, сравнимого по своему аминокислотному составу и биологической ценности с белком мяса. В нем мало жира и углеводов. Легко усваивается организмом, идеальный белковый продукт для детей и подростков с больным желудком. Употребляется в пищу без кулинарной обработки, а также жареном, маринованном видах. Отлично сочетает вкусовые свойства различных продуктов. Используется для приготовления различных блюд в соотношении от 40 до 80% к другим продуктам.

Хранится в холодильнике, лучше в воде.

Тофу прекрасно маринуется. Он может мариноваться короткое время – только для того, чтобы впитать аромат маринада. Мариновать тофу следует в стеклянной, стальной (нержавеющая сталь) или эмалированной посуде. Маринование производят в холодильнике, при температуре  $6^\circ \text{C}$ . Замораживание тофу дает более упругую «мясную» консистенцию. Замораживать можно прямо в упаковке или завернуть каждый кусок в целлофан или фольгу. Перед употреблением тофу необходимо разморозить. Он гораздо быстрее и легче будет впитывать в себя маринад или соус, чем свежий тофу. При замораживании цвет тофу меняется с белого на светло-золотистый.

Маринадом может служить сладкая вода, соленая вода, соленая вода с ароматной зеленью (укроп, петрушка, сельдерей), корицей, имбирем, ванилью, молоком, сыворотка и т. д. Минимальное время маринования – 12 ч. При длительной тепловой обработке аромат, полученный при мариновании, теряется, поэтому маринованный тофу лучше использовать для приготовления холодных блюд. Срок годности при температуре  $+4 \pm 2^\circ \text{C}$  – 5 суток.

### Соевая сырковая масса

Готовится из соевого молока по принципу тофу с добавлением сахара, иногда какао. Имеет консистенцию гомогенизированного сырка, нежный вкус и светло-коричневый цвет. Относится к легкой пище, прекрасно усваивается. Употребляется в пищу в сыром виде и используется для приготовления бутербродных паст, выпечки и других сладких блюд. Общий срок годности 36 ч при температуре  $+2 \div +4^\circ \text{C}$ .

Творожок соевый – диетический продукт с нежной консистенцией изготавливается из сквашенного соевого молока и фруктово-ягодного наполнителя. Используется как самостоятельный продукт без тепловой обработки.

### Соевая мука

Соевая мука имеет нежный кремовый цвет, легкий ореховый запах. Высокобелковый продукт, обладающий универсальными свойствами возможностями. Производится из соевых бобов, предварительно очищенных, расщепленных и термически обработанных. Соевая мука повышает биологическую и пищевую ценность любого продукта, обогащая его белками, витаминами, жиром и лецитином. Особенно полезна людям, страдающим диабетом и высоким уровнем холестерина в крови. Используется в качестве заменителя яиц (1 яйцо = 2 столовые ложки (50 г) муки + 2 столовые ложки (30 г) воды), молока и разрыхлителя при изготовлении хлебобулочных и кондитерских изделий. Добавляется в соотношении 1/3 части к 100 частям пшеничной муки. Из соевой муки получают отличные оладьи и блины. Использование соевой муки в приготовлении блюд с мясным фаршем позволяет вдвое сократить расход мяса, повысив в готовом изделии на 50% содержание белка и на 20% энергетическую ценность.

Хранится в сухом прохладном месте. Общий срок годности при температуре от  $0^\circ \text{C}$  до  $+12^\circ \text{C}$  – 12 месяцев; при температуре от  $0^\circ \text{C}$  до  $+18^\circ \text{C}$  – 6 месяцев.

### Соевое масло

Жидкое масло густого янтарного цвета с приятным ореховым вкусом и запахом, высокоусвояемое. Получается путем прессования семян сои. Содержит жизненно необходимые ненасыщенные жирные кислоты, в том числе линолевую кислоту, приостанавливающую рост раковых клеток, витамины Е и С, соли кальция, натрия, магния, калия и фосфора. Соевое масло полезно при атеросклерозе, заболевании почек, нервной системы, повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, работу кишечника. Используется для заправки салатов из свежих овощей, приготовления холодных закусок, мясных и рыбных блюд (дает красивый золотистый цвет). Отличается длительностью хранения без изменения качества. Экологически безопасно.

Общий срок годности при температуре  $+4 \div +6^\circ \text{C}$  – 12 месяцев.

### Соевое мясо

Соевое мясо изготавливают из обезжиренной соевой муки. Текстурированный белок мяса имеет форму и текстуру фарша, гуляша, отбивных и других изделий, содержит до 54% белка.

Соевое мясо продается в сухом (обезвоженном) виде, поэтому перед употреблением требуется отварить или размочить в соответствии с инструкцией на упаковке. При этом соевое мясо в зависимости от структуры увеличивается в массе за счет поглощения воды в 2,5–4 раза. Хранят в сухом помещении. Общий срок годности при температуре  $+15 \div +20^\circ \text{C}$  – 8 месяцев.

### Изолированные соевые белки серии «Супро»

Изолированные соевые белки «Супро» являются белками высокого качества, полностью усваиваются организмом и равноценны по составу мясному, молочному и яичному белкам.

«Супро-760» является изолированным соевым белком, содержит до 90% белка и может быть использован в качестве белковой добавки в супы, молочные продукты, каши, овощные блюда, запеканки, пюре, мясные продукты, паштеты и др. Белок используется в виде суспензии, геля или в виде смеси с другими белками «Супро».

«Супро-2640» представляет собой высококачественный сухой напиток повышенной пищевой ценности. По своим пищевым характеристикам эквивалентен сухому цельному молоку, обогащенному витаминами А и D, с добавлением железа, кальция, витамина С, тиамина, ниацина, фолиевой кислоты, содержит незначительное количество насыщенных жиров и холестерина. Вкус нейтральный. Продукт имеет улучшенные свойства порошка, восстанавливается в воде для обеспечения хороших характеристик суспензии и обладает высокой диспергируемостью.

При использовании в диетическом питании в качестве заменителя молочного сырья необходимо 30 г продукта растворить в 1 литре теплой кипяченой воды с температурой  $25\text{--}30^\circ \text{C}$ . Используют при приготовлении молочных супов, каш, различных видов пюре.

Отечественная промышленность выпускает специальные смеси для детей и диетического питания на основе изолятов соевого белка, «Бебелак-соя» и «Винни-соя». Данные смеси используют взамен коровьего молока при аллергии, лактазной недостаточности и галактоземии. Кроме того, имеются импортные сухие смеси на основе изолятов соевого белка, использование которых производится по установленным рекомендациям.

Изолированные соевые белки рекомендуются при различных заболеваниях, как и другие соевые продукты.

Срок годности при температуре от  $+10$  до  $+20^\circ \text{C}$  – 3–6 месяцев.



**1. Химический состав и энергетическая ценность соевых продуктов**

Наименование продуктов	Показатели						Энергетическая ценность, ккал
	Массовая доля						
	сухих веществ, %	белка, %	жира, %	углеводов, %	клетчатки, %	зола, %	
1	2	3	4	5	6	7	8
Соя (ОСТ 10-212-97 ГОСТ 17109-88)	88,0	35,1	17,3	26,5	4,3	4,8	402,1
Эмульсия соевая пищевая (соевое молоко) (ТУ 9146-007-00934798-99)	5,7	2,6	1,2	0,9	0,3	0,7	24,9
Тофу (продукт соевый белковый сыр) (ТУ 9146-006-00934798-99)	30,0	12,3	12,0	3,6	0,8	1,3	171,6
Творог соевый 6 %-ной жирности (ТУ 9146-217-00334534-98)	20,0	9,0	6,0	3,2	0,6	1,2	102,8
Окара (белково-углеводная соевая масса) (ТУ 9146-008-00934798-99)	15,0	2,7	3,0	5,0	3,2	1,1	57,8
Масло соевое (ГОСТ 7825-76)	99,85	0	99,85	0	0	—	898,77
Молоко соевое сухое (ТУ 9223-004-101265-58-96)	96,0	38,0	15,0	35,1	3,2	4,7	427,4
Мука соевая дезодорированная полуобезжиренная (ТУ 1293013-101265-58-98)	91,0	38,5	14,0	30,4	2,9	5,2	401,6
Мука соевая необезжиренная	91,0	36,5	18,6	27,4	2,6	5,9	423,0
Соевые текстурированные продукты	90,0	54,0	1,6	24,4	3,5	6,5	328,0
Изолированный белок «Супро-760»	95,5	90,0	1,0	—	—	4,5	369,0
Изолированный белок «Супро-2640»	97,0	26,0	26,0	38,0	—	7,0	490,0
Соевые текстурированные продукты фирмы «Вкусное дело»	93,0	50,0	2,0	24,0	10,0	7,0	314,0
Молоко соевое ванильное «Альбела» (ТУ 9146-006-25306421-03)	11,4	2,2	1,5	7,0	0,2	0,5	50,3
Тофу «Альбела» (ТУ 9146-006-05196551-2ю2)	24,0	8,0	10,1	4,0	0,7	1,2	138,9
Напитки из соевых бобов: «Сойка-1»	6,0	2,5	1,5	1,0	0,3	0,7	27,5

1	2	3	4	5	6	7	8
«Сойка-Плюс»	9,0	2,5	1,5	4,0	0,3	0,7	39,5
«Сойка-Спорт»	10,0	2,5	6,0	0,8	0,2	0,5	67,2
<b>Напиток соевый (земляничный, апельсиновый) (ТУ 9146-006-25306421-03)</b>	10,2	1,6	1,0	6,9	0,2	0,5	43,0
Коктейль «Альбела» (ТУ 9146-006-25306421-03)	12,4	2,2	1,5	7,9	0,2	0,6	53,9
Фито-йогурт «Альбела» (ТУ 9146-006-25306421-03)	16,6	2,8	1,5	11,5	0,2	0,6	70,7
Соевые йогурты	14,0	3,0	1,5	8,5	0,3	0,7	59,5
Сгущенка «Альбела»	79,05	6,25	25,0	44,95	0,6	2,0	429,8
Творожок соевый диетический (ТУ 9146-006-25306421-03)	15,0	5,0	5,6	2,9	0,5	1,0	82,0

**2. Нормы замены некоторых белоксодержащих продуктов на соевые белковые продукты для питания организованных коллективов**

№ п/п	Наименование продуктов	Заменяемый продукт			Продукт-заменитель		
		Количество, г	Энергетическая ценность, ккал	Содержание белка, г	Количество, г	Энергетическая ценность, ккал	Содержание белка, г
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Хлеб из смеси муки ржаной обдирной и пшеничной I сорта	100	227	6,0			
	<i>Заменять:</i> хлебом формовым из тонко измельченного пшеничного зерна				113	227	9,6
	хлебом из смеси муки ржаной обдирной и пшеничной I сорта содержащим:						
	или 5% муки соевой полужирной дезодорированной				98	227	7,4
	или 10% муки соевой полужирной дезодорированной				96	227	8,9
	или 5% муки соевой обезжиренной				98	227	8,2

1	2	3	4	5	6	7	8
	или 10% муки соевой обезжиренной или 5% окары или 10% окары или 5% окары сухой или 10% окары сухой				96 103 110 98 96	227 227 227 227 227	10,4 5,9 5,9 6,5 7,0
2	Хлеб белый из муки пшеничной I сорта	100	221	7,4			
	<i>Заменять:</i> хлебом формовым из тонко измельченного пшеничного зерна хлебом белым из муки пшеничной I сорта содержащим: или 5% муки соевой полужирной дезодорированной или 10% муки соевой полужирной дезодорированной или 5% муки соевой обезжиренной или 10% муки соевой обезжиренной или 5% окары или 10% окары или 5% окары сухой или 10% окары сухой				115 98 96 98 96 103 110 98 96	231 231 231 231 231 231 231 231 231	9,8 9,1 10,6 9,7 11,8 7,5 7,3 8,0 8,5
3	Хлеб белый из муки пшеничной II сорта	100	221	8,1			
	<i>Заменять:</i> хлебом формовым из тонко измельченного пшеничного зерна хлебом белым из муки пшеничной II сорта содержащим: или 5% муки соевой полужирной дезодорированной				110 98	221 221	9,4 9,6

1	2	3	4	5	6	7	8
	или 10% муки соевой полужирной дезодорированной или 5% муки соевой обезжиренной или 10% муки соевой обезжиренной или 5% окары или 10% окары или 5% окары сухой или 10% окары сухой				95 98 95 103 106 98 96	221 221 221 221 221 221 221	11,1 10,2 12,3 7,9 7,8 8,5 8,9
4	Крупку разную (кроме риса)	100	322	11,0			
	<i>Заменять:</i> мукой соевой полужирной дезодорированной мукой соевой обезжиренной текстурированной соевой мукой текстурированным концентратом соевого белка окарой окарой сухой крупкой соевой полужирной тофу молоком соевым сухим				98 98 98 93 358 102 98 278 96	322 322 322 322 322 322 322 322 322	37,2 49,0 49,0 59,5 16,8 16,8 37,2 38,9 37,3
5	Мясо-говядину, свинину, баранину	100	275	16			
	<i>Заменять:</i> мукой соевой полужирной дезодорированной мукой соевой обезжиренной текстурированной соевой мукой текстурированным концентратом соевого белка тофу				42 32 32 20 115	137 87 87 69 133	16,0 16,0 16,0 16,0 16,0

1	2	3	4	5	6	7	8
6	Рыбу (в охлажденном, мороженом и соленом виде) потрошеную, без головы	100	69	9,6			
	<i>Заменить:</i> мукой соевой полужирной дезодорированной мукой соевой обезжиренной текстурированной соевой мукой текстурированным концентратом соевого белка тофу заменителем молока «Соевое молоко» молоком соевым сухим				25 20 20 15 70 350 25	82 55 55 52 81 97 84	9,6 9,6 9,6 9,6 9,6 9,6 9,6
7	Молоко коровье цельное	100	50	2,8			
	<i>Заменить:</i> заменителем молока «Соевое молоко» соевым молоком сухим тофу				100 15 20	34 50 23	2,8 2,8 2,8
8.	Сыр сычужный твердый	100	360	23			
	<i>Заменить:</i> текстурированной соевой мукой текстурированным концентратом соевого белка тофу				46 36 164	126 125 190	23 23 23
9.	Творог полужирный	100	159	16,7			
	<i>Заменить:</i> текстурированной соевой мукой текстурированным концентратом соевого белка тофу				33 26 120	90 90 140	16,7 16,7 16,7

1	2	3	4	5	6	7	8
10.	Яйцо куриное 1 шт.	47	74	6,0			
	<i>Заменить:</i> мукой соевой полужирной дезодорированной мукой соевой обезжиренной текстурированной соевой мукой текстурированным концентратом соевого белка тофу соевым молоком сухим				16 12 12 9 43 15	52 33 33 30 50 50	6,0 6,0 6,0 6,0 6,0 6,0
11	Сметана 20% жирности	100	206	2,8			
	<i>Заменить:</i> соевым молоком сухим				60	206	23,2

**Примечания:**

1. К п.п. 1, 2, 3, 4 и 11.

Определение норм замены проведено по критерию обеспечения равенства энергетической ценности между рассчитанным количеством продукта-заменителя и 100 г заменяемого продукта.

2. К п.п. 5, 6, 7, 8, 9 и 10.

Определение норм замены проведено по критерию обеспечения равенства содержания белка между рассчитанным количеством продукта-заменителя и 100 г заменяемого продукта.

3. К п.п. 5, 6, 7, 8, 9 и 10.

Рекомендуется заменять из расчета не более 20% от количества, положенного по нормам питания в течение недели.

4. Нормы замены продовольственного сырья на соевые белковые продукты при промышленном производстве пищевой продукции (мясные, молочные, макаронные, кондитерские, пищевые концентратные и другие виды изделий) определяются нормативной и технической документацией на эти продукты.

**475. Тофу соленый**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тофу	1020	1000
Соль	15	15
Вода	500	500
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Тофу нарезают кусками массой 500 г и заливают холодным соевым раствором. Выдерживают 6 ч при температуре 4–6° С. Затем соевый раствор сливают, а тофу нарезают ломтиками и подают по 20–50 г. Подготовленный тофу можно нарезать на мелкие кубики или ломтики и использовать для приготовления салатов, винегретов.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма нарезки соблюдена.

*Консистенция:* упругая.

*Цвет:* кремовый.

*Вкус:* тофу умеренно соленый.

*Запах:* тофу.

**476. Тофу с джемом, повидлом, медом**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тофу	102	100
Джем	30	30
или повидло	30	30
или конфитюр	30	30
или варенье	20	20
или мед	20	20
<i>Выход</i>	–	100
<i>с джемом, повидлом, конфитюром</i>	–	130
<i>с вареньем, медом</i>	–	120

**Технология приготовления**

Тофу нарезают ломтиками толщиной 2–3 мм. При подаче к тофу добавляют джем, или повидло, или конфитюр, или варенье, или мед.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма нарезки соблюдена.

*Консистенция:* упругая.

*Цвет:* кремовый.

*Вкус:* тофу, джема (или повидла, или меда), сладкий.

*Запах:* тофу и джема (или повидла, или меда).

**477. Суп овощной**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тофу	51	50
Картофель	187	150

Морковь	50	40
Петрушка (корень)	12	10
Лук репчатый	12	10
Лук-порей	12	10
Масло растительное	20	20
Вода	750	750
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Тофу нарезают кубиками, лук кольцами, слегка пассеруют на масле. Картофель нарезают кубиками, морковь, петрушку нарезают соломкой. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют морковь, петрушку и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют соль и заправляют пассерованным тофу с луком.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* на поверхности видны блески жира, форма нарезки овощей соблюдена.

*Консистенция:* овощей – мягкая.

*Цвет:* вареных овощей сохранен, цвет жира на поверхности супа светло-желтый.

*Вкус:* вареных овощей, обжаренного лука и тофу.

*Запах:* пассерованных овощей, кореньев.

**478. Суп с фрикадельками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Картофель	376	300
Лук репчатый	50	40
Морковь	50	40
Вода	750	750
Фрикадельки:		
Говядина (котлетное мясо)	78	65
Окара	25	25
Лук репчатый	25	20
Яйцо	1/2 шт.	20
<i>Масса полуфабриката</i>	–	130
<i>Выход фрикаделек мясных</i>	–	100
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Котлетное мясо пропускают через мясорубку, затем добавляют окару, лук репчатый и еще раз пропускают через мясорубку. Добавляют в фарш яйцо, соль, перемешивают и формируют фрикадельки.

В кипящую воду кладут картофель, нарезанный брусочками, доводят до кипения, добавляют нарезанную соломкой морковь и варят до готовности. За 5–10 мин до окончания варки добавляют соль.

Фрикадельки припускают отдельно в небольшом количестве воды до готовности и кладут в суп при отпуске. Бульон после припускания фрикаделек можно добавить в суп.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* форма нарезки овощей соблюдена; фрикадельки правильной формы.

*Консистенция:* овощей и фрикаделек – мягкая.

*Цвет:* жира на поверхности слегка оранжевый.

*Вкус:* вареных овощей и фрикаделек, в меру соленый.

*Запах:* продуктов, входящих в состав супа.

#### 479. Суп на соевом молоке с капустой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Молоко соевое	842	800
Капуста белокочанная	313	250
Мука пшеничная	25	25
Масло сливочное	20	20
Морковь	50	40
Петрушка (зелень)	7	5
<i>Выход</i>	–	1000

#### Технология приготовления

Белокочанную капусту нарезают шашками и припускают. Нарезанную кубиками морковь варят до полуготовности в воде. Муку пассеруют на сливочном масле. Молоко соевое доводят до кипения, вводят подготовленные овощи, пассерованную муку, разведенную в молоке, всыпают мелко нарезанную зелень петрушки, солят и доводят до кипения.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* форма нарезки овощей соблюдена.

*Консистенция:* в меру вязкая, овощи мягкие, но не переварены.

*Цвет:* жидкой части – белый, с кремовым оттенком.

*Вкус:* слабо соленый, с привкусом капусты и моркови.

*Запах:* кипяченого молока, моркови и капусты.

#### 480. Кабачки, запеченные с тофу

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Кабачки	135	108

Мука пшеничная	5	5
Масло сливочное	10	10
Тофу	51	49
Яйца	1/3 шт.	13
Молоко соевое	50	50
<i>Выход готового продукта</i>	–	200
Масло сливочное	5	5
<i>Выход с маслом сливочным</i>	–	205

#### Технология приготовления

Кабачки очищают от кожицы, нарезают ломтиками, посыпают солью, укладывают на противень, сбрызгивают маслом и запекают до полуготовности. Сверху выкладывают пропущенный через мясорубку тофу, заливают яйцами, взбитыми с молоком, и запекают в жарочном шкафу до образования золотистого колера.

При отпуске поливают сливочным маслом.

Выход может быть 50 или 100 г.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* поверхность однородная, без разрывов.

*Консистенция:* нежная, сочная.

*Цвет:* поверхности – золотистый, на разрезе – от белого до светло-коричневого.

*Вкус:* кабачков с тофу.

*Запах:* запеченных кабачков.

#### 481. Запеканка овощная с тофу

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тофу	73	72
Картофель	83/67	65 <sup>1</sup>
Капуста белокочанная	26	22
Морковь	26	22
Лук репчатый	43	36
Яйца	1/4 шт.	10
Сыр	15	13
Масло растительное	5	5
Сухари панировочные	6	6
<i>Масса полуфабриката</i>	–	250
<i>Масса готовой запеканки</i>	–	200
Масло растительное	5	5
<i>Выход с маслом</i>	–	205

<sup>1</sup> Масса отварного картофеля.

**Технология приготовления**

Морковь, капусту нарезают соломкой и припускают, лук репчатый, нарезанный полукольцами, припускают отдельно. В припущенные овощи добавляют протертый тофу и вареный картофель нарезанный соломкой. Готовую массу выкладывают на противень, смазанный растительным маслом, выравнивают, посыпают сухарями и тертым сыром, запекают в жарочном шкафу.

При подаче нарезают на порции и поливают маслом.

Выход порции может быть 50 или 100 г.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* овощи сохранили форму нарезки, поверхность ровная, без трещин, корочка румяная.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* корочки – золотисто-коричневый, на разрезе – желтый.

*Вкус:* свойственный запеченным овощам.

*Запах:* характерный для продуктов, входящих в состав блюда.

**482. Запеканка из тофу с морковью**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тофу	80	78
Морковь	114	91
Манная крупа	12	12
Яйца	1/2 шт.	20
Сахар	12	12
Масло сливочное	8	8
Сухари панировочные	7	7
Масса полуфабриката	–	228
Масса готовой запеканки	–	200
Масло растительное	5	5
Выход с маслом	–	205

**Технология приготовления**

Морковь варят, протирают и соединяют с протертым тофу и яйцом. Затем добавляют манную крупу, сахар и соль, хорошо перемешивают. Готовую массу выкладывают на противень, смазанный маслом, посыпанный сухарями и запекают в жарочном шкафу.

Готовую запеканку охлаждают и подают с маслом.

Выход порции может быть 50 или 100 г.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* поверхность ровная, блестящая, без трещин, корочка румяная.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* корочки – золотисто-коричневый; на разрезе – оранжевый.

*Вкус:* запеченной моркови и тофу.

*Запах:* запеченной моркови.

**483. Запеканка из тофу с картофелем**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тофу	114	112
Картофель	96/77	75 <sup>1</sup>
Яйцо	1/2 шт.	20
Молоко соевое	26	26
Масло растительное	5	5
Масса полуфабриката	–	238
Масса готовой запеканки	–	200
Масло растительное	5	5
Выход с маслом	–	205

<sup>1</sup> Масса отварного картофеля.

**Технология приготовления**

Картофель отваривают, нарезают ломтиками, смешивают с протертым тофу, молоком соевым, яйцами, солью и перцем, хорошо перемешивают. Подготовленную смесь выкладывают на противень, смазанный растительным маслом, и запекают до золотистой корочки в жарочном шкафу.

Подают с маслом растительным.

Выход порции может быть 50 или 100 г.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* поверхность ровная, без трещин, корочка золотистая.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* корочки – золотисто-коричневый; на разрезе – желтый.

*Вкус:* компонентов, входящих в состав блюда.

*Запах:* запеченного картофеля.

**484. Запеканка из овощей с окарой**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Окара	45	45

Картофель	60/48	45 <sup>1</sup>
Капуста белокочанная	56/45	40 <sup>2</sup>
Морковь	10	8
Горошек зеленый консервированный	14	9
Манная крупа	9	9
Молоко соевое	45	45
Сыр	21	20
Масло сливочное	5	5
<i>Масса полуфабриката</i>	–	225
<i>Выход</i>	–	200

<sup>1</sup> *Масса отварного картофеля.*

<sup>2</sup> *Масса припущенной капусты.*

#### Технология приготовления

Овощи отваривают и нарезают мелкими кубиками, капусту мелко рубят и припускают. Из манной крупы и молока варят кашу. Овощи, кашу, горошек зеленый консервированный, окару, соль, перец хорошо перемешивают, массу выкладывают на противень, смазанный маслом, посыпают тертым сыром и запекают в жарочном шкафу.

Выход порции может быть 50 или 100 г и соуса – 30–50 г томатного, сметанного.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* кусочки запеканки прямоугольной формы, корочка равномерная, без разрывов.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* корочки – золотистый, на разрезе – разнотонный.

*Вкус:* свойственный компонентам, входящим в состав блюда.

*Запах:* запеченного картофеля и капусты.

#### 485. Крупеник с тофу

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Крупа пшеничная	74	74
Молоко соевое	126	120
Масса каши	–	185
Тофу	86	85
Яйца	1/4 шт.	10
Масло сливочное	10	10
Сметана	5	5
Сухари панировочные	5	5
Сахар	5	5
<i>Масса полуфабриката</i>	–	300
<i>Масса готового крупеника</i>	–	250

Джем или йогурт	30	30
<i>Выход с джемом или йогуртом</i>	–	280

#### Технология приготовления

Перебранную пшеничную крупу всыпают в кипящее, подсоленное молоко и варят до готовности. Готовую рассыпчатую кашу охлаждают до 60–70 °С, добавляют протертый тофу, сахар, масло сливочное, сырые яйца и перемешивают.

Приготовленную массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают 8–10 мин.

Отпускают с йогуртом или джемом.

Выход порции может быть 50 или 100 г.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* крупеник нарезан ровными кусками, полит йогуртом или джемом.

*Консистенция:* рыхлая, однородная.

*Цвет:* корочки – золотистый, на разрезе – светло-серый.

*Вкус:* слегка сладковатый, свойственный пшеничной крупе и тофу.

*Запах:* запеченной пшеничной каши и тофу.

#### 486. Сырники из тофу

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тофу	137	135
Мука пшеничная	20	20
Яйца	1/8 шт.	5
Сахар	15	15
<i>Масса полуфабриката</i>	–	170
Масло сливочное	5	5
<i>Масса готовых сырников</i>	–	150
Йогурт	30	30
<i>Выход с йогуртом</i>	–	180

#### Технология приготовления

Тофу протирают, добавляют муку (2/3 от нормы), яйца, сахар, соль, хорошо перемешивают, придают форму батончика толщиной 5–6 см, нарезают поперек, формуют в виде биточков толщиной 1,5 см, панируют в муке. Обжаривают с обеих сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу 5–7 мин.

Отпускают с йогуртом по 3–4 шт. на порцию.

Можно отпускать сырники по 50 г на порцию.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма круглая, поверхность без трещин, равномерно обжарена.

*Консистенция:* нежная, сочная.

*Цвет:* корочки – золотистый, на разрезе – кремовый.

*Вкус:* жареного тофу, умеренно сладкий.

*Запах:* жареных изделий, приятный.

**487. Сырники из тофу с картофелем**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тофу	121	120
Картофель	112	84
Масса вареного протертого картофеля	–	80
Яйца	1/5 шт.	8
Мука пшеничная	25	25
Масса полуфабриката	–	227
Масло сливочное	5	5
Масса готовых сырников	–	200
Соус сметанный № 330	30	30
<i>Выход с соусом</i>	–	230

**Технология приготовления**

Картофель варят в подсоленной воде, протирают горячим, добавляют протертый тофу, яйца, 2/3 от нормы муки, массу перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5–6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придают форму круглых биточков толщиной 1,5 см обжаривают с обеих сторон на сковороде, доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают с соусом сметанным.

Можно отпускать сырники по 50 или 100 г на порцию.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма круглая, поверхность без трещин, равномерно обжарена.

*Консистенция:* нежная, сочная.

*Цвет:* корочки – золотистый, на разрезе – кремовый.

*Вкус:* картофеля и тофу, в меру соленый.

*Запах:* свойственный картофелю и тофу.

**488. Сырники из тофу с яблоками**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тофу	141	140
Яблоки	64	45

Мука пшеничная	5	5
Крупа манная	25	25
Маргарин столовый	8	8
Яйца	1/5 шт.	8
Сахар	15	15
Масса полуфабриката	–	227
Масло сливочное	7	7
Масса готовых сырников	–	200
Йогурт	30	30
<i>Выход с йогуртом</i>	–	230

**Технология приготовления**

Тофу протирают через сито, очищенные яблоки припускают с маргарином, затем всыпают манную крупу и нагревают, помешивая. После охлаждения добавляют сырые яйца, тофу, сахар, соль, перемешивают. Формуют сырники, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на сковороде, доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин.

Отпускают с йогуртом по 4–5 шт. на порцию.

Можно отпускать сырники по 50 или 100 г на порцию.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма круглая, поверхность без трещин, равномерно обжарена.

*Консистенция:* нежная, сочная.

*Цвет:* корочки – золотистый, на разрезе – кремовый.

*Вкус:* свойственный тофу и яблокам.

*Запах:* тофу и яблок.

**489. Запеканка из творога соевого**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог соевый 6%-ный	141	140
Крупа манная	10	10
Сахар	10	10
Яйца	1/10 шт.	4
Масло растительное	5	5
Сухари панировочные	5	5
Сметана	5	5
Масса полуфабриката	–	170
Масса готовой запеканки	–	150
Йогурт или джем	–	25
<i>Выход с йогуртом или джемом</i>	–	175



**Технология приготовления**

Творог соевый протирают, смешивают с предварительно заваренной в воде и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью.

Подготовленную массу выкладывают слоем 3–4 см на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень или в форму. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20–30 мин до образования румяной корочки.

При отпуске нарезают на куски квадратной или прямоугольной формы и поливают йогуртом или джемом.

Отпускать можно запеканку по 50 или 100 г.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** порционные куски квадратной или прямоугольной формы, поверхность с золотистым колером.

**Консистенция:** мягкая, сочная, однородная.

**Цвет:** корочки – золотистый, на разрезе – светло-кремовый.

**Вкус:** запеченного соевого творога, слегка сладкий.

**Запах:** приятный, запеченного творога.

**490. Запеканка творожно-морковная**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Творог соевый 6%-ный	131	130
Морковь	25	20/18 <sup>1</sup>
Маргарин столовый	4	4
Сахар	15	15
Окара	30	30
Молоко соевое	10	10
Сметана	5	5
Масса полуфабриката	–	212
Масло растительное	5	5
Масса готовой запеканки	30	180
Йогурт	–	30
Выход с йогуртом	–	210

<sup>1</sup> Масса припущенной моркови.

**Технология приготовления**

Очищенную сырую морковь шинкуют и припускают с маргарином в небольшом количестве молока (30% к массе нетто моркови). Затем добавляют окару, сахар, соль и, помешивая, прогревают массу в течение 5 мин. После охлаждения смешивают с протертым творогом. Подготовленную массу выкладывают слоем 3–4 см в смазанную маслом форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, наносят рисунок и запекают в жарочном шкафу 20–30 мин до образования румяной корочки.

Поддают запеканку с йогуртом.

Можно отпускать запеканку по 50 или 100 г.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** поверхность ровная, без трещин, корочка румяная.

**Консистенция:** мягкая, пышная, сочная.

**Цвет:** светло-оранжевый.

**Вкус:** свойственный творогу и моркови.

**Запах:** запеченного творога и моркови.

**491. Пудинг из тофу (запеченный)**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Тофу	152	150
Крупа манная	15	15
Сахар	15	15
Яйца	1/4 шт.	10
Изюм	20,4	20
Масло сливочное	5	5
Ванилин	0,02	0,02
Сухари панировочные	5	5
Сметана	5	5
Вода	15	15
Масса полуфабриката	–	230
Масса готового пудинга	–	200
Йогурт или джем	30	30
Выход с йогуртом или джемом	–	230

**Технология приготовления**

В кипящую воду всыпают крупу манную и, помешивая, варят до готовности. Тофу протирают через сито, добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, изюм, охлажденную манную кашу, размягченное сливочное масло, ванилин, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до густой пены и вводят в подготовленную массу, осторожно перемешивая. Пудинг выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу 25–30 мин. Готовый пудинг выдерживают 5–10 мин и нарезают на порционные куски.

Отпускают пудинг горячим с йогуртом, или сладкими соусами, или с джемом.

Подавать пудинг можно по 50 или 100 г.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** поверхность без трещин, с равномерно золотистой корочкой, на разрезе виден изюм.

**Консистенция:** мягкая, сочная, нежная.

**Цвет:** корочки – золотистый, на разрезе – светло-желтый.

**Вкус:** сладковатый.

**Запах:** запеченных изделий из тофу с ароматом ванилина.

#### 492. Котлеты (биточки) рыбные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Рыба (треска)	80	55
Окара	13	13
Молоко соевое	15	15
Хлеб пшеничный	12	12
Лук репчатый	19	15
Сухари панировочные	8	8
Масса полуфабриката	–	115
Масло растительное	5	5
Масса жареных изделий	–	100
Масло сливочное	5	5
Выход	–	105
Гарнир №№ 310, 312	–	–

#### Технология приготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с окарой и хлебом, предварительно замоченным в соевом молоке, кладут соль, добавляют оставшееся молоко, тщательно перемешивают и выбивают. Затем формируют котлеты (биточки) по 2 шт. на порцию, панируют в сухарях, обжаривают с обеих сторон в течение 5–8 мин и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Можно котлеты подавать по 50 г на порцию.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма овально-приплюснутая с одним заостренным концом (котлеты), плоско-круглая (биточки), поверхность покрыта равномерно поджаренной корочкой, без трещин.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** светло-коричневый.

**Вкус:** свойственный изделиям из рыбной котлетной массы.

**Запах:** жареной рыбы, запанированной в сухарях.

#### 493. Котлеты (биточки) рыбные с окарой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Треска	105	77
Окара	22	22
Лук репчатый	20	17
Масса полуфабриката	–	114
Масло растительное	5	5
Масса готовых изделий	–	100
Соус № 326	–	50
Выход	–	150
Гарнир №№ 310, 312, 314, 316	–	–

#### Технология приготовления

Филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку вместе с луком и окарой, добавляют соль и хорошо выбивают. Формуют котлеты (биточки), обжаривают, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Подают с гарниром и соусом.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи, припущенные с маслом сливочным.

Можно котлеты подавать по 50 г на порцию.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма овальная с одним заостренным концом или круглая, поверхность равномерно обжарена, без изломов и трещин.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** корочки – светло-коричневый, на разрезе – серый.

**Вкус:** характерный для жареной рыбы.

**Запах:** жареной рыбы.

#### 494. Хлебцы рыбные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Треска	89	65
Окара	25	25
Молоко соевое	25	25
Масло сливочное	10	10
Масса полуфабриката	–	120
Масса готового изделия	–	100
Соус №№ 330, 331	–	50
или масло сливочное	5	5

<i>Выход с соусом</i>	–	150
<i>с маслом</i>	–	105
Гарнир №№ 304, 310, 312	–	–

**Технология приготовления**

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с окарой, кладут соль, тщательно перемешивают и выбивают, вводят размягченное масло сливочное и молоко соевое. Всю массу тщательно выбивают. Готовую массу выкладывают в смазанные маслом формы и варят на пару. При отпуске хлебцы режут на порции, гарнируют, поливают соусом или маслом.

Гарниры – рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное.

Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

Можно хлебцы подавать по 50 г на порцию.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* хлебцы аккуратной квадратной формы, поверхность ровная, блестящая.

*Консистенция:* мягкая.

*Цвет:* серый.

*Вкус:* свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

*Запах:* вареной рыбы.

**495. Хлебцы рыбные с зеленым горошком**

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Рыба (треска)	114	83
Окара	25	25
Молоко соевое	13	13
Масло сливочное	12	12
Зеленый горошек консервированный	15	10
<i>Масса полуфабриката</i>	–	142
<i>Масса готового изделия</i>	–	100
Масло сливочное	5	5
<i>Выход с маслом</i>	–	105

**Технология приготовления**

Филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку. Затем к фаршу добавляют окару, соль и вторично пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют соевое молоко, вымешивают, кладут размягченное сливочное масло и взбивают. После этого добавляют зеленый горошек и перемешивают. Готовую массу раскладывают в смазанные маслом формы и варят на пару или запекают в жарочном шкафу. Можно подавать в горячем или холодном виде с гарниром или без гарнира.

При подаче в горячем виде можно полить растопленным сливочным маслом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* хлебцы запечены в прямоугольной форме, с равномерной, мягкой, золотистой корочкой.

*Консистенция:* в меру плотная, сочная.

*Цвет:* светло-серый, с включениями на разрезе зеленого горошка.

*Вкус:* запеченной рыбы, умеренно соленый, без привкуса окары.

*Запах:* запеченной рыбы.

**496. Тефтели рыбные с окарой**

<i>Наименование продуктов, полуфабрикатов</i>	<i>Масса</i>	
	<i>брутто, г</i>	<i>нетто, г</i>
Треска	89	65
Окара	13	13
Молоко соевое	20	20
Лук репчатый	17	14
Мука пшеничная	8	8
<i>Масса полуфабриката</i>	–	118
Масло растительное	8	8
<i>Масса готового изделия</i>	–	100
Соус №№ 331	–	50
<i>Выход</i>	–	150
Гарнир №№ 304, 310, 312	–	–

**Технология приготовления**

Филе без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку 2 раза вместе с луком, окарой. В полученную массу добавляют молоко соевое, соль, хорошо вымешивают, формируют шарики по 3–5 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, заливают соусом, добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10–15 мин.

Гарниры – рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное.

Соусы – сметанный с томатом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* изделия в виде шариков, равномерно покрыты соусом.

*Консистенция:* мягкая, сочная.

*Цвет:* изделия – светло-серый, соуса – оранжевый.

*Вкус:* тушеной рыбы, лука и соуса.

*Запах:* рыбы, соуса.

**497. Рулет мясной с тофу и окаррой**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	703	517
Окара	110	110
Молоко соевое	160	160
Соль	6,8	6,8
Масса котлетной массы	—	780
Фарш:		
Лук репчатый	204	163
Масло растительное	34	34
<i>Масса пассерованного лука</i>	—	82
Тофу	140	137
Петрушка (зелень)	32	27
Яйца	1½ шт.	60
<i>Масса фарша</i>	—	300
Сухари панировочные	20	20
Яйца	1 шт.	40
<i>Масса полуфабриката</i>	—	1140
Масло растительное на смазку	7	7
<i>Выход</i>	—	1000

**Технология приготовления**

Мясо говядины пропускают через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с окаррой и второй раз пропускают через мясорубку, добавляют молоко соевое, соль. На смоченную водой полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной 1,5–2 см. На котлетную массу кладут фарш (тофу, нарезанный мелкими кубиками, пассерованный репчатый лук, измельченные вареные яйца, зелень петрушки). Края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы находился слегка на другой. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, прокалывают в 2–3-х местах и запекают 30–40 мин в жарочном шкафу.

Гарниры – каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель и овощи отварные.

Соус – красный основной.

Подают рулет по 50 или 100 г на порцию.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* поверхность ровная, без трещин, с хорошо запеченной корочкой, на разрезе виден фарш.

*Консистенция:* сочная, рыхлая.

*Цвет:* светло-коричневый

*Вкус:* запеченной мясной котлетной массы с фаршем, умеренно соленый.

*Запах:* запеченной мясной котлетной массы.

**498. Тефтели мясные рубленые**

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	52	38
Окара	10	10
Молоко соевое	12	12
Лук репчатый	24	20
Масло сливочное	3	3
<i>Масса пассерованного лука</i>	—	10
Мука пшеничная	4	4
<i>Масса полуфабриката</i>	—	71
Жир животный	3	3
<i>Масса готовых тефтелей</i>	—	60
Соус № 331	—	50
<i>Выход</i>	—	110
Гарнир №№ 302, 304, 310, 312, 315	—	—

**Технология приготовления**

Котлетное мясо нарезают на куски массой 50–100 г и измельчают на мясорубке, затем добавляют окару и повторно пропускают через мясорубку. Добавляют соль, молоко соевое, перемешивают, затем добавляют мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, снова перемешивают и формируют в виде шариков, панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1–2 ряда, заливают соусом, в который добавляют 10–20 г воды и тушат 8–10 мин.

Отпускают тефтели по 3–4 шт. на порцию с гарниром и соусом, в котором они тушились.

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Соусы – сметанный с томатом.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* тефтели в виде шариков, с равномерно мягкой корочкой, пропитанные соусом.

*Консистенция:* в меру плотная, сочная.

*Цвет:* соуса – коричнево-оранжевый; тефтелей – коричневый.

*Вкус:* тушеного мяса в соусе, умеренно соленый.

*Запах:* тушеного мяса и лука.

## 499. Хлебцы мясные

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Говядина (котлетное мясо)	1096	800
Окара	260	260
Молоко соевое	80	80
Шпик	238	220
Зеленый горошек консервированный	40	26
Масло растительное	6	6
Перец черный молотый	0,13	0,13
Соль поваренная	17	17
<i>Масса полуфабриката</i>	–	1400
<i>Выход</i>	–	1000

**Технология приготовления**

Котлетное мясо нарезают на куски массой 100 г и измельчают на мясорубке с двойной решеткой. Затем добавляют окару и еще раз пропускают через мясорубку. В фарш вводят молоко соевое, соль, перемешивают и выбивают массу, добавляют зеленый горошек и кубики шпика; готовый полуфабрикат выкладывают в смазанные жиром формы, запекают в жарочном шкафу.

Можно подавать в холодном и горячем виде (с гарниром и жиром).

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром.

Отпускают хлебцы по 50 или 100 г на порцию.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* хлебцы запечены в прямоугольной форме, с равномерной, мягкой, золотистой корочкой.

*Консистенция:* в меру плотная, сочная, с включениями на разрезе зеленого горошка и кубиков шпика.

*Цвет:* светло-коричневый.

*Вкус:* запеченного мяса, умеренно соленый, без привкуса окары.

*Запах:* запеченного мяса.

## 500. Оладьи из печени с окарой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Печень говяжья	102	85
или печень свиная	96	85
Окара	30	30
Масло сливочное	3	3
Соль	1	1

<i>Масса полуфабриката</i>	–	115
Масло растительное	10	10
<i>Масса жареных оладий</i>	–	100
Масло сливочное	5	5
<i>Выход с маслом</i>	–	105
Гарнир №№ 312, 314, 316	–	–

**Технология приготовления**

Подготовленную печень и окару пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, соль. Столовой ложкой формируют оладьи (по 2–3 шт. на порцию), обжаривают с обеих сторон до образования корочки, доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске оладьи поливают сливочным маслом.

Гарниры – пюре картофельное, картофель жареный, овощи, припущенные с маслом.

Можно оладьи отпускать по 50 г на порцию.

**Требования к качеству**

*Внешний вид:* форма овально-приплюснутая, поверхность равномерно обжарена, без трещин.

*Консистенция:* однородная, сочная, слегка упругая.

*Цвет:* поверхности – коричневый, на разрезе – серый.

*Вкус:* свойственный печени.

*Запах:* свойственный жареной печени.

## 501. Оладьи из печени с овощами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Печень говяжья	93	77
Тофу	14	14
Морковь	11	9
Лук репчатый	11	9
Капуста белокочанная	11	9
Молоко соевое	10	10
Соль	1	1
<i>Масса полуфабриката</i>	–	126
Масло растительное	7	7
<i>Масса жареных оладий</i>	–	100
Масло сливочное	5	5
<i>Выход</i>	–	105
Гарнир №№ 312, 314, 316	–	–

**Технология приготовления**

Говяжью печень и тофу пропускают через мясорубку. Морковь натирают на мелкой терке, лук, капусту шинкуют соломкой. Добавляют

подготовленные овощи, молоко соевое, соль и перемешивают. Столовой ложкой формуют в виде оладий, кладут на разогретую сковороду с растительным маслом, обжаривают с обеих сторон до образования корочки, доводят до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске оладьи поливают сливочным маслом и гарнируют.

Гарниры – пюре картофельное, картофель жареный (из сырого), овощи, припущенные с маслом.

Можно отпускать оладьи по 50 г на порцию.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма овально-приплюснутая, поверхность равномерно обжарена, без трещин.

**Консистенция:** сочная, слегка упругая.

**Цвет:** поверхности – золотисто-коричневый, на разрезе – разнотонный.

**Вкус:** жареной печени и овощей.

**Запах:** жареной печени.

#### 502. Котлеты из кур с тофу

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Куры II категории полупотрошенные	77	37
Тофу	61	60
Молоко соевое	26	26
Масло сливочное	5	5
Соль	1	1
Масса полуфабриката	–	125
Масса готовых котлет	–	100
Масло сливочное	5	5
Выход	–	105
Гарнир №№ 304, 305, 312	–	–

#### Технология приготовления

Мясо курицы с кожей нарезают на кусочки и вместе с тофу дважды пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют сливочное масло, соевое молоко, соль, тщательно перемешивают и выбивают. Из готовой котлетной массы формуют котлеты и отваривают на пару.

Отпускают со сливочным маслом и гарниром.

Гарниры – рис отварной или припущенный, пюре картофельное.

Можно котлеты отпускать по 50 г на порцию.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма овально-приплюснутая с одним заостренным концом, поверхность равномерная, без трещин.

**Консистенция:** однородная, сочная.

**Цвет:** кремовый.

**Вкус:** свойственный изделиям из куриной котлетной массы.

**Запах:** отварной курицы и тофу.

#### 503. Фрикадельки из кур с окарой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Куры II категории полупотрошенные	142	60
Окара	25	25
Внутренний жир	5	5
Соевое молоко	26	26
Соль	1	1
Масса полуфабриката	–	115
Масса готовых фрикаделек	–	100
Масло сливочное	5	5
Выход	–	105
Гарнир №№ 312, 318	–	–

#### Технология приготовления

Мякоть курицы без кожи нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку вместе с внутренним жиром. В измельченное мясо добавляют соль и окару, хорошо перемешивают и пропускают через мясорубку, массу выбивают.

Котлетную массу разделяют на шарики и отваривают на пару или в воде. Отпускают 4–5 шт. на порцию с гарниром, поливают сливочным маслом.

Можно отпускать по 2 шт. на порцию по 50 г.

Гарниры – картофельное пюре, пюре из моркови или свеклы.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** фрикадельки в виде шариков, форма сохранена, политы маслом.

**Консистенция:** однородная, мягкая.

**Цвет:** серовато-коричневый или серовато-кремовый.

**Вкус:** умеренно соленый, приятный, характерный для вареной курицы.

**Запах:** характерный для вареной курицы.

#### 504. Кнели из кур с окарой

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Куры II категории полупотрошенные	251	90

Окара	20	20
Крупа рисовая	10	10
<i>Масса каши</i>	–	40
Молоко соевое	12	12
Масло сливочное	5	5
Соль	2	2
<i>Масса полуфабриката</i>	–	161
<i>Масса готовых кнелей</i>	–	120
Масло сливочное	5	5
<i>Выход с маслом</i>		125
Гарнир №№309, 312, 318	–	–

#### Технология приготовления

В кипящую подсоленную воду всыпают рис и варят до готовности. Мякоть курицы без кожи и окару пропускают 2–3 раза через мясорубку, смешивают с охлажденной рисовой вязкой кашей, добавляют соль, соевое молоко, сливочное масло, тщательно перемешивают, взбивают до получения однородной массы, разделяют ложкой кнели массой 20–25 г и варят на пару.

Отпускают кнели с гарниром и маслом.

Гарниры – макаронные изделия отварные, картофель в молоке, пюре из моркови или свеклы.

Можно отпустить кнели по 50 г на порцию.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* изделия овально-продолговатой формы, политы маслом.

*Консистенция:* сочная, однородная, мягкая.

*Цвет:* светло-серый.

*Вкус:* вареного мяса птицы, умеренно соленый.

*Запах:* вареного мяса птицы, приятный.

#### Блюда из текстурированных соевых продуктов

Текстурированные соевые продукты (ТСП) – это специальные продукты, производимые в широком ассортименте различных форм, размеров и цветов, изготавливаемые из обезжиренной соевой муки, концентратов или изолятов с целью имитации мяса, рыбы, грибов.

Существующий способ производства делает возможным сохранение пищевых веществ исходного соевого сырья и высокое гигиеническое качество продуктов. Длительное хранение этих продуктов обеспечивается процессом сублимационной сушки на последней стадии их производства. После набухания в воде или других пищевых жидкостях (бульоне), они воссоздают текстуры соответствующих белковых (мясных, рыбных

или грибных) продуктов в зависимости от гаммы вкусовых и ароматических добавок. Благодаря высокой способности к восприятию вкусов и ароматов могут быть использованы в качестве самостоятельных блюд или в составе других традиционных продуктов питания.

В настоящее время промышленность выпускает следующие текстуры: шницель, фарш, гуляш, бефстроганов, мясо соевое, мясо нежное, мясо деликатесное, различные полуфабрикаты.

Соевое мясо – это продукт, объединяющий в себе целебные и питательные свойства соевых бобов и вкусовые качества натурального мяса. При этом в соевом мясе полностью отсутствует холестерин и клейковина.

Сухие хлопья, фарш и кусочки различной формы (шницель, гуляш, бефстроганов) в зависимости от размера гранул (от 20 мм до 440 мм) имеют серую, красную или коричневую окраску.

В процессе приготовления блюд текстуры значительно увеличиваются по массе (в 4–5 раз), приобретая форму и структуру сырого мясного полуфабриката за счет насыщения водой.

Текстураты при добавлении к другим продуктам питания увеличивают пищевую и биологическую ценность продуктов, улучшают органолептические свойства пищи, технологические показатели способствуют сохранности структуры продукта.

Продуктам, не имеющим вкуса и запаха, можно придать вкус по желанию – мясной, рыбный или растительный – при помощи различных натуральных приправ, вкусовых добавок.

Если текстураты имеют определенный вкус, то вкусовые добавки не используют.

Текстурированные соевые продукты можно отнести к группе продуктов профилактического питания для использования с целью предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, нарушения моторной функции кишечника, для контроля и для редуцирования массы тела. Использование в питании соевых продуктов уменьшает риск развития атеросклероза, опухолеобразований в толстом кишечнике и прямой кишке, повышает возможность выведения из организма чужеродных веществ и продуктов метаболизма.

Текстурированные соевые продукты рекомендуются для использования в повседневном питании всех слоев населения, диетическом питании при некоторых заболеваниях пищеварительного тракта, некоторых функциональных нарушениях, при болезнях, вызванных нарушением обмена веществ.

Текстураты употребляют для приготовления супов, горячих и холодных блюд, выпечки и паштетов. При использовании текстурированных продуктов их предварительно замачивают. В зависимости от вида текстурированного продукта, его необходимо заливать четырех-, пятикратным количеством кипяченой воды, добавлять соль, мясной, грибной или

овощной бульон, по желанию и вкусу – пряности, отвары овощей и трав. Требуется выдержать 30 мин до полного набухания. В случае необходимости избыточную жидкость сливают. Набухшие ТСП для длительного хранения могут быть заморожены.

Продукт хранится при комнатной температуре не менее года в сухом месте.

### 505. Запеканка овощная

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фарш, хлопья (текстурат)	14	14
Вода	55	55
Вкусовая добавка	2	2
Картофель	240	180
<i>Масса отварного картофеля</i>	–	175
Масло сливочное	10	10
Яйца	1/2 шт.	20
Сухари панировочные	5	5
<i>Масса полуфабриката</i>	–	225
<i>Масса запеченного изделия</i>	–	200
Масло сливочное	10	10
или соус №330	–	50
<i>Выход: с маслом</i>	–	210
<i>с соусом</i>	–	250

#### Технология приготовления

Текстураты заливают горячей водой, при необходимости добавляют вкусовую добавку, дают постоять для набухания 20–25 мин, после чего проваривают 5–7 мин.

В массу вводят часть сливочного масла, перемешивают.

Картофель отваривают, протирают, добавляют яйца, перемешивают и делят на две части. Одну часть помещают в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями емкость, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. Изделие смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Отпускают запеканку с соусом или сливочным маслом.

Можно отпускать запеканку массой 100 г.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* правильная форма нарезки, изделие покрыто равномерной корочкой.

*Консистенция:* оболочки – рыхлая, не тягучая, однородная – фарша – сочная.

*Цвет:* золотистый, на разрезе – желтый.  
*Вкус:* картофеля и вкусовой добавки, умеренно соленый.  
*Запах:* запеченного картофеля и вкусовой добавки.

### 506. Запеканка из капусты

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фарш, хлопья (текстурат)	15	15
Вода	45	45
Вкусовая добавка	2	2
Выход фарша	–	55
Капуста белокочанная	199	159
Молоко цельное или молоко соевое	25	25
Масло сливочное	3	3
<i>Масса припущенной капусты</i>	–	143
Крупа манная	13	13
Яйца	1/5 шт.	8
Сухари панировочные	2	2
Масло сливочное	2	2
<i>Масса полуфабриката</i>	–	220
<i>Масса готовой запеканки</i>	–	200
Масло сливочное	10	10
<i>Выход с маслом</i>	–	210

#### Технология приготовления

Текстураты заливают горячей водой, при необходимости добавляют вкусовую добавку, дают постоять 25–30 мин, проваривают 5–7 мин и слегка обжаривают со сливочным маслом. В нашинкованную капусту, припущенную с молоком и сливочным маслом, всыпают манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности. Массу охлаждают, добавляют яйца и перемешивают.

Половину капустной массы выкладывают ровным слоем в смазанную маслом емкость, сверху помещают фарш, покрывают его оставшейся капустной массой, посыпают панировочными сухарями и запекают в жарочном шкафу 30–35 мин. Отпускают со сливочным маслом.

Можно отпускать запеканку массой 100 г.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* правильная форма нарезки, изделие покрыто равномерной корочкой.

*Консистенция:* оболочки – рыхлая, не тягучая, однородная – фарша – сочная.

*Цвет:* темно-золотистый, на разрезе – желтый.



**Вкус:** капусты и вкусовой добавки, умеренно соленый.  
**Запах:** запеченной капусты и вкусовой добавки.

### 507. Овощи, фаршированные текстуратами

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фарш, хлопья (текстурат)	15	15
Вода	45	45
Вкусовая добавка	2	2
<i>Выход фарша</i>	–	55
Кабачки	215	130
или помидоры свежие	178	130
Крупа рисовая	9	9
<i>Масса припущенного риса</i>	–	25
Масло сливочное	10	10
<i>Масса фарша</i>	–	90
Сухари панировочные	3	3
<i>Масса полуфабриката</i>	–	220
<i>Масса запеченного изделия</i>	–	200
Соус №№ 326, 330	–	50
<i>Выход</i>	–	250

#### Технология приготовления

Текстураты заливают холодной водой, при необходимости добавляют вкусовую добавку, дают постоять для набухания 30–35 мин, затем проваривают 7–8 мин. Отварной рис соединяют с фаршем из сои.

Для фарширования подготавливают овощи. Кабачки очищают от кожицы, нарезают поперек на куски толщиной 3–5 см, удаляют часть мякоти с семенами, припускают. Баклажаны моют, нарезают вдоль пополам, предварительно срезая плодоножку, и вынимают часть мякоти с семенами. Помидоры моют, срезают верхушку у плодоножки, вынимают семенное гнездо и часть мякоти, которую используют в дальнейшем для супов и соусов.

Подготовленные овощи наполняют фаршем, укладывают в один ряд в емкость, смазанную маслом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, запекают в течение 20–25 мин. При отпуске поливают соусом: сметанным или молочным.

Можно отпускать фаршированные овощи по 100 г.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** изделие покрыто равномерной корочкой, овощи уложены на тарелку, политы соусом.

**Консистенция:** умеренно плотная, сочная, нежная, мягкая.

**Цвет:** оболочки кабачков – светло-салатовый, помидоров – красный, фарша – сероватый с желтоватым оттенком.  
**Вкус:** овощей и вкусовой добавки, умеренно соленый.  
**Запах:** ярко выраженный запах овощей, соуса и вкусовой добавки.

### 508. Бефстроганов из текстурата

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Мясо (текстурат)	18	18
<i>Масса готового бефстроганов</i>	–	75
Морковь	10	8
Соус №330	–	80
<i>Выход</i>	–	150

#### Технология приготовления

Текстураты заливают пятикратным количеством холодной воды и варят 15–20 мин. При необходимости полуфабрикат нарезают брусочками длиной 30–40 мм, соединяют с отварной протертой морковью, припускают 5–7 мин с небольшим количеством воды до ее упаривания. Заливают сметанным соусом и тушат 5–10 мин. Отпускают вместе с соусом и гарниром (150 г).

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** мясо брусочками с соусом, уложено горкой на тарелку. Гарнир уложен сбоку.

**Консистенция:** кусочки мяса мягкие, соус однородный, слегка вязкий.

**Цвет:** мяса – светло-коричневый, соус однородный, розового цвета.

**Вкус:** жареного мяса, умеренно соленый.

**Запах:** тушеного мяса с ароматом сметаны и моркови.

### 509. Шницель белково-соевый

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Шницель (текстурат)	25	25
<i>Масса замоченного шницеля</i>	–	95
Яйца	1/4 шт.	10
Вкусовая добавка	5	5
Вода	5	5
Сухари панировочные	15	15
<i>Масса полуфабриката</i>	–	125
Масло растительное	10	10

Масса жареного изделия	–	91
Выход	–	91

#### Технология приготовления

Сухой белково-соевый текстурат заливают четырехкратным количеством воды и варят 15–20 мин до полного размягчения. Полуфабрикат охлаждают, слегка отжимают. Отдельно готовят лезон с добавлением вкусовой добавки. Подготовленный шницель опускают в лезон, панируют в сухарях и обжаривают до готовности.

Отпускают с гарниром и соусом или маслом сливочным.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма соответствует изделию, без трещин на поверхности; запанирован в сухарях и равномерно обжарен.

**Консистенция:** однородная, мягкая, сочная.

**Цвет:** корочки – золотистый, на разрезе – сероватый.

**Вкус:** вкусовой добавки, умеренно соленый.

**Запах:** вкусовой добавки и сухарей.

#### 510. Гуляш из текстурата

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Гуляш (текстурат)	18	18
Вкусовая добавка	3	3
Масса готового гуляша	–	75
Морковь	18	14
Лук репчатый	15	13/6 <sup>1</sup>
Томатное пюре	9	9
Масло сливочное	12	12
Мука пшеничная	4	4
Масса соуса	–	75
Выход	–	150

<sup>1</sup> Масса пассерованного лука.

#### Технология приготовления

Кусочки сухого гуляша из белково-соевого текстурата варят до готовности 20–30 мин. Отварной белково-соевый текстурат соединяют с припущенной морковью, нашинкованным, бланшированным, затем пассерованным луком репчатым с томатным пюре, вкусовой добавкой, заливают водой (60 г на порцию) и тушат 10–15 мин. На жидкости, оставшейся после тушения, готовят соус, которым заливают кусочки текстурата и доводят до кипения.

Отпускают с соусом, гарниром.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кубики, обжаренные и тушенные с луком и специями. На тарелке уложены гарнир и гуляш с соусом.

**Консистенция:** гуляша – мягкая, соуса – однородная, слегка вязкая.

**Цвет:** гуляша – светло-коричневый с желтоватым оттенком.

**Вкус:** вкусовой добавки и соуса, умеренно острый и соленый.

**Запах:** вкусовой добавки с луком и специями.

#### 511. Гуляш из текстурата с черносливом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Гуляш (текстурат)	18	18
Вкусовая добавка	3	3
Масса готового текстурата	–	75
Масло сливочное	7	7
Лук репчатый	18	15
Морковь	11	9
Петрушка (корень)	5	4
Чернослив	15	11
Томатное пюре	12	12
Масса соуса	–	75
Выход	–	150

#### Технология приготовления

Кусочки текстурата «гуляш» проваривают до размягчения 20–30 мин. Набухший текстурат обжаривают на сковороде с частью масла и вкусовой добавкой, соединяют с припущенной морковью, нашинкованным, бланшированным, затем пассерованным луком репчатым с томатным пюре и тушат 10–15 мин.

Кладут промытый чернослив с удаленной косточкой и тушат еще 30 мин.

При отпуске кусочки готового текстурата гарнируют и поливают соусом, в котором он тушился.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** кубики, обжаренные и тушенные с луком и специями; на тарелке уложены гарнир и гуляш с соусом.

**Консистенция:** гуляша – мягкая, соуса – однородная, слегка вязкая.

**Цвет:** гуляша – светло-коричневый с желтоватым оттенком.

**Вкус:** вкусовой добавки и соуса с черносливом, умеренно соленый.

**Запах:** вкусовой добавки с овощами, черносливом и специями.

## 512. Плов с текстуратом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Гуляш (текстурат)	12	12
Вкусовая добавка	3	3
<i>Масса готового текстурата</i>	–	50
Морковь	31	25
Лук репчатый	12	10
Масло сливочное	10	10
Крупа рисовая	68	68
<i>Масса гарнира</i>	–	200
<i>Выход</i>	–	250

## Технология приготовления

Кусочки текстурата «гуляш» заливают четырехкратным количеством холодной воды и варят до готовности 20–30 мин. Сливают воду, морковь припускают с маслом, лук шинкуют, бланшируют и пассеруют. Все соединяют с кусочками текстурата, вкусовой добавкой и продолжают пассеровать еще 5–7 мин. Затем заливают водой (160 г на порцию), доводят до кипения, всыпают перебранную, замоченную и промытую крупу рисовую и варят до полного поглощения жидкости. Посуду плотно закрывают крышкой.

Можно отпускать с гарниром массой 100 г.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* кусочки текстурата равномерно распределены по всей массе.

*Консистенция:* основного продукта – мягкая, сочная; риса – мягкая, неразварившаяся; овощей – мягкая.

*Цвет:* основного продукта – серовато-желтый; риса – розовый, овощи сохранили свой цвет.

*Вкус:* вкусовой добавки, овощей и специй, в меру соленый.

*Запах:* свойственный вкусовой добавке с ароматом овощей и специй.

## 513. Рагу с текстуратом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Гуляш (текстурат)	18	18
Вкусовая добавка	3	3
Масло сливочное	7	7
<i>Масса готового текстурата</i>	–	75
Картофель	213	160

Морковь	50	40
Томатная паста 25%	6	6
Мука пшеничная	3	3
Сметана	10	10
<i>Выход</i>	–	250

## Технология приготовления

Кусочки из белково-соевого текстурата «гуляш» заливают четырехкратным количеством холодной воды и варят до готовности 20–30 мин. Отдельно готовят соус сметанный с томатом, которым заливают готовый текстурат, обжаренный с вкусовой добавкой и морковью, тушат 5–7 мин, после чего закладывают обжаренный картофель и доводят до готовности.

Отпускают по 5–10 кусочков текстурата вместе с соусом и овощами.

## Требования к качеству

*Внешний вид:* кусочки текстурата, овощи нарезаны дольками или кубиками, обжарены и стужены в соусе, целые.

*Консистенция:* гуляша – мягкая, сочная; овощей – сочная.

*Цвет:* гуляша – светло-коричневый с желтоватым оттенком, овощей – свойственный их виду.

*Вкус:* с привкусом овощей и вкусовой добавки.

*Запах:* с ароматом кореньев и вкусовой добавки.

## 514. Котлеты из текстурата

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фарш, хлопья (текстурат)	26	26
Вода	70	70
Вкусовая добавка	3	3
<i>Масса набухшего фарша</i>	–	90
Лук репчатый	18	15
Крахмал картофельный	15	15
Сухари панировочные	10	10
<i>Масса полуфабриката</i>	–	130
Масло растительное	10	10
<i>Выход</i>	–	100

## Технология приготовления

Соевый текстурат замачивают в холодной воде с вкусовой добавкой в течение 30 мин до полного набухания.

В набухший текстурат добавляют лук репчатый и пропускают через мясорубку. В фарш добавляют картофельный крахмал, соль, специи и тщательно перемешивают.

Из массы формируют котлеты по 60 г, панируют в сухарях. Обжаривают на растительном масле с обеих сторон. Доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 250–280 °С в течение 5 мин.

Готовые изделия можно подавать с соусом (50 г) или с маслом (5 г) и с гарниром (150 г).

Можно котлеты отпускать массой по 50 г.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** форма котлет – овально-приплюснутая с заостренным концом; при отпуске с гарниром и соусом – гарнир уложен сбоку, подлит соус.

**Консистенция:** однородная, сочная, пышная.

**Цвет:** корочки – от светло-коричневой до коричневой.

**Вкус:** вкусовой добавки, умеренно соленый, без привкуса бобовых.

**Запах:** вкусовой добавки; изделия, запанированного в сухарях.

#### 515. Тефтели из текстурата

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фарш, хлопья (текстурат)	9	9
Вода	30	30
Вкусовая добавка	3	3
Масса набухшего текстурата	35	35
Крупа рисовая	5	5
Масса припущенного риса	–	15
Лук репчатый	23	20
Масло растительное	5	5
Масса пассерованного лука	–	10
Мука пшеничная	5	5
Масса полуфабриката	–	70
Масло растительное	5	5
Масса готовых тефтелей	–	60
Соус №№ 330, 331	–	50
<b>Выход</b>	–	110

#### Технология приготовления

Соевый текстурат замачивают в холодной воде с вкусовой добавкой. Рис припускают. Лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на растительном масле. Набухший соевый текстурат соединяют с припущенным рисом, пассерованным луком, солью, черным перцем и тщательно вымешивают. Из подготовленной массы формируют шарики по 3–4 шт. на

порцию, панируют в муке и обжаривают. Обжаренные изделия перекладывают в неглубокую посуду в 1–2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10–20 г) и тушат 8–10 мин.

Соусы – сметанный или сметанный с томатом.

Отпускать можно с гарниром (150 г на порцию).

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом.

**Консистенция:** тефтелей – в меру плотная, сочная, однородная.

**Цвет:** тефтелей – коричневый, соуса – светло-коричневый, коричневый.

**Вкус:** вкусовой добавки в соусе, умеренно соленый.

**Запах:** вкусовой добавки с ароматом лука и соуса.

#### 516. Котлеты рубленые с текстуратом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фарш, хлопья (текстурат)	9	9
Вода	43	43
Говядина (котлетное мясо)	71	50
Лук репчатый	14	12
Яйца	1/4 шт.	10
Сухари панировочные	10	10
Масса полуфабриката	–	124
Масло растительное	10	10
Масса жареных котлет	–	100
<b>Выход</b>	–	100

#### Технология приготовления

Полуфабрикат текстурата заливают пятикратным количеством горячей воды, дают постоять 25–30 мин. Массу после набухания проваривают 5–7 мин. Остывшую массу пропускают через мясорубку вместе с мясом, входящим в рецептуру данного блюда, добавляют лук, яйца, соль. Сформованные котлеты обжаривают и доводят до готовности в жарочном шкафу. Можно отпускать с гарниром (150 г) и соусом (50 г) или маслом (5 г).

Можно отпускать котлеты по 50 г.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** котлеты овальной формы с заостренным концом; поверхность ровная, обжарена с обеих сторон, без трещин.

**Консистенция:** однородная, сочная, рыхлая.

**Цвет:** корочки – золотистый, на разрезе – от светло-серого до серого.

*Вкус:* свойственный изделиям из мяса, умеренно соленый.  
*Запах:* жареного мяса.

### 517. Зразы рубленые с текстуратом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фарш, хлопья (текстурат)	9	9
Вода	45	45
Говядина (котлетное мясо)	71	50
Яйца	1/4 шт.	10
Крупа рисовая	9	9
Масса припущенного риса	–	20
Масло сливочное	3	3
Масса фарша	–	25
Масса полуфабриката	–	120
Масло растительное	10	10
Масса жареных зраз	–	100
Соус № 331	–	50
<i>Выход</i>	–	150
Гарнир №№ 312, 318	–	–

#### Технология приготовления

Полуфабрикат текстурата заливают пятикратным количеством горячей воды, дают постоять 25–30 мин, проваривают 5–7 мин. Остывшую массу пропускают через мясорубку вместе с мясом, вводят яйцо, соль, массу вымешивают.

Формуют изделия в виде лепешек толщиной 10 мм, на середину кладут припущенный рис с рублеными яйцами, заправленный сливочным маслом. Края лепешек соединяют, придают изделиям овальную форму и жарят 10 мин. Доводят до готовности в жарочном шкафу. Отпускают с гарниром по 2 шт. на порцию и поливают соусом.

Можно отпускать зразы по 1 шт. массой 50 г.

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* зразы овально-приплюснутой формы с тупыми концами, поверхность коричневая, равномерная, в разрезе – серое мясо с фаршем из яиц и риса.

*Консистенция:* сочная, рыхлая.

*Цвет:* поверхности – коричневый, на разрезе – желтоватый с сероватым оттенком.

*Вкус:* жареного мяса с привкусом фарша из яиц.

*Запах:* жареного мяса.

### 518. Рулет с омлетом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фарш, хлопья (текстурат)	10	10
Вода	50	50
Говядина (котлетное мясо)	101	74
Яйца	1/4 шт.	10
Масса мясного полуфабриката	–	146
Фарш:		
Яйца	1/3 шт.	14
Молоко цельное	9	9
Масло сливочное	2	2
Масса полуфабриката	–	170
Масло растительное	5	5
Масса готового изделия	–	125
<i>Выход</i>	–	125

#### Технология приготовления

Полуфабрикат текстурата заливают пятикратным количеством холодной воды и варят до готовности 20–25 мин. Остывшую массу пропускают через мясорубку вместе с мясом (говядиной). Добавляют яйцо, соль, массу выбивают.

Приготавливают паровой омлет. На влажную полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной 5 мм. Укладывают фарш (нарезанный ломтиками омлет).

Края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой. Рулет укладывают в посуду швом вниз, в нескольких местах прокалывают и варят на пару 20–30 мин.

Отпускают рулет с соусом (50 г) или сливочным маслом (5 г).

#### Требования к качеству

*Внешний вид:* поверхность не растрескавшаяся, без панировки, с хорошо поджаренной корочкой; на разрезе – однородная масса, виден фарш.

*Консистенция:* рыхлая, сочная, нежная.

*Цвет:* корочки – от светло-коричневого до коричневого.

*Вкус:* запеченной котлетной массы с фаршем, умеренно соленый.

*Запах:* запеченной мясной котлетной массы.

## 519. Голубцы с рисом и текстуратом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Фарш, хлопья (текстурат)	10	10
Вода	40	40
Вкусовая добавка	2	2
Крупа рисовая	9	9
Масса припущенного риса	–	25
Масло сливочное	7	7
Масса фарша	–	80
Капуста белокочанная	190	152
Масса вареной капусты	–	140
Масса полуфабриката	–	220
Соус №№330, 331	–	100
<b>Выход</b>	–	250

**Технология приготовления**

Полуфабрикат текстурата заливают пятикратным количеством горячей воды, добавляют вкусовую добавку и дают набухнуть около 30 мин.

Кочаны белокочанной капусты (с удаленной кочерыжкой) отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев слегка отбивают.

На подготовленные листья кладут фарш.

Фарш: рис отваривают и соединяют с массой текстурата. Заворачивают в капустные листья, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы укладывают в смазанные сливочным маслом сотейник, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают. Отпускают вместе с соусом по 2 шт. на порцию.

Можно отпускать голубцы полупорциями.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** голубцы прямоугольной формы, с гладкой поверхностью, без трещин, обжарены с обеих сторон, политы соусом.

**Консистенция:** капуста – мягкая, фарш – сочный.

**Цвет:** голубцов – румяная корочка (без подгорания), соуса – от светло-розового до оранжевого.

**Вкус:** тушеной свежей капусты, риса и вкусовой добавки.

**Запах:** тушеной свежей капусты с ароматом соуса.

## 520. Суфле из кур с текстуратом

Наименование продуктов, полуфабрикатов	Масса	
	брутто, г	нетто, г
Курица	155	107
Масса отварной курицы	–	75
Фарш, хлопья (текстурат)	8	8
Вода	30	30
Молоко цельное	30	30
Яйца	1/2 шт.	20
Масло сливочное	2	2
Соус №326	30	30
Масса полуфабриката	–	156
<b>Выход</b>	–	120

**Технология приготовления**

Полуфабрикат текстурата заливают четырехкратным количеством горячей воды, дают постоять, затем проваривают 5–7 мин.

Мякоть отварных кур без кожи дважды измельчают на мясорубке вместе с фаршем из текстурата. В массу вводят молоко, густой молочный соус, желтки яиц, перемешивают и взбивают. Добавляют взбитые в густую пену яичные белки. Массу слегка перемешивают снизу вверх, раскладывают в емкость, смазанную маслом, и варят на пару 15–20 мин.

Можно отпускать суфле с гарниром и маслом сливочным.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** суфле – пышное, политое маслом, без корочки на поверхности. При отпуске гарнир уложен сбоку.

**Консистенция:** мягкая, сочная, нежная.

**Цвет:** суфле – желтовато-белый с сероватым оттенком.

**Вкус:** вареного мяса птицы.

**Запах:** припущенной курицы.

**Напитки**

Из горячих напитков готовят чай традиционным способом, вместо животного молока используют соевое.

При изготовлении кофейных напитков и какао также заменяют молоко животное на молоко соевое.

Молоко, кисломолочные напитки из соевых продуктов используют также как и традиционное животное.

Нормативы расхода соевых продуктов в тех же установленных пределах как и животного молока и традиционных кисломолочных продуктов.

**Приложение А  
(обязательное)**

**АССОРТИМЕНТ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ,**

**рекомендуемых для использования в питании  
детей и подростков в организованных коллективах  
(детские сады, образовательные учреждения общего  
и коррекционного типа, детские дома и школы-интернаты,  
учреждения начального и среднего профессионального  
образования)**

**(ГСЭН МЗ РФ № 1100/904-99-115)**

Предлагаемый перечень не является исчерпывающим и включает основные продукты питания. По мере изменения ассортимента продуктов, присутствующих на рынке, он может изменяться.

Все продукты, используемые в конкретных детских учреждениях, должны пройти гигиеническую экспертизу в установленном порядке и иметь соответствующие разрешительные документы (ТУ, гигиенический сертификат или гигиеническое заключение).

*Мясо и мясопродукты:*

- говядина I и II категории (в т. ч. в виде блоков);
- телятина;
- свинина мясная (не чаще 1–2 раз в неделю);
- баранина нежирная (не чаще 1–2 раз в неделю);
- мясо птицы (курица, индейка, в т. ч. в виде окорочков (жир, удаляемый из высокожировых окорочков при их холодной обработке, включается в % отхода, который должен быть увеличен при этом на 5% и составлять, в итоге, 40%; основанием для этого должен служить акт, составленный в конкретном детском учреждении при участии зав. производством, диет-сестры, представителя администрации));
- мясо кролика;
- сосиски и сардельки (говяжьих); использование сосисок из свинины возможно лишь в питании школьников (при отсутствии говяжьих), не чаще, чем 1–2 раз в неделю;
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.) не чаще 1–2 раз в неделю; в дошкольных учреждениях – после тепловой обработки;
- колбасы варено-копченые (не чаще 1 раза в неделю);
- ветчина из говядины, индейки, кур, нежирных сортов свинины (не чаще 1–2 раз в неделю);
- бульоны мясо-костные;

- субпродукты (печень говяжья, сердце, язык).

*Рыба и рыбопродукты:*

- треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая) и др.

*Яйца куриные:*

- в виде омлетов с толщиной слоя не более 2,5–3 см;
- в вареном виде после отваривания в течение 10 мин.

*Молоко и молочные продукты:*

- молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог (9% и 18% жирности; 0,5% жирности – при отсутствии творога более высокой жирности) – после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана (10%, 15%, 30% жирности) – после термической обработки;
- кефир;
- йогурты (предпочтительнее: не подвергшиеся термической обработке – «живые», молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и другие кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки (10%, 20%, 30% жирности).

*Пищевые жиры:*

- сливочное масло (в т. ч. крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – только рафинированное; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограничено для обжаривания в смеси с маргарином;
- маргарин – для выпечки; ограничено для обжаривания (высшие сорта);
- комбинированные виды жировых продуктов, включающие смесь молочного жира и растительных масел («Лапландия», бутербродное «масло» и др.) – в порядке исключения в ограниченных количествах для пассеровки и заправки первых и вторых блюд.

*Кондитерские изделия:*

- конфеты (предпочтительнее: зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные – с 5 лет и старше, не чаще 1–2 раз в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых добавок и ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска.

*Овощи:*

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны; лук, чеснок (ограниченно, особенно детям дошкольного и младшего возраста), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

*Фрукты:*

- яблоки, груши, бананы, ягоды (клубника – с учетом индивидуальной переносимости);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости);
- сухофрукты.

*Бобовые:*

- горох, фасоль, соя (концентраты, в т. ч. текстурированные и изоляты соевого белка – в виде добавок к традиционным блюдам и в виде самостоятельных блюд при строгом соблюдении рекомендуемой технологии их приготовления);
- соевое молоко и тофу (для разрешения в детских дошкольных и школьных учреждениях необходимо согласование с органами государственной СЭС).

*Соки и напитки:*

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью) предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска («Золотой шар», «Cedevit» и др.), без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

*Консервы:*

- говядина тушеная (в виде исключения, при отсутствии мяса);

- консервы обеденные (типа «Суп рассольник с говядиной», «Борщ с говядиной», «Каша гречневая с говядиной»; в виде исключения, при отсутствии натуральных продуктов);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками, кабачковая и баклажанная икра;
- зеленый горошек (в дошкольных учреждениях – после обработки кипятком);
- томаты и огурцы стерилизованные.

*Хлеб, крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения.*

*Не рекомендуются в организованном детском питании:*

- мясо утки и гуся;
- кулинарные жиры;
- газированные напитки;
- напитки на основе синтетических ароматизаторов (типа «Зукко» и т. п.);
- закусочные консервы; маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки);
- майонез, горчица, хрен.

*Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:*

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее: горбуша, кета); не чаще 1 раза в 2 недели;
- тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) – с учетом индивидуальной переносимости.

*(Ассортимент разработан Институтом питания РАМН)*



**Приложение Б  
(обязательное)**

**ЗАМЕНА ПРОДУКТОВ**

**Таблица 1. Замена продуктов по белкам и углеводам  
(СанПиН 2.4.4.1204-03)**

Наименование продукта	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	
1	2	3	4	5	6
<i>Замена хлеба (по белкам и углеводам)</i>					
Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой формовой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1-го сорта	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель 1-го сорта	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
<i>Замена картофеля (по углеводам)</i>					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	–	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель 1-го сорта	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный 1-го сорта	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой формовой	55	3,1	0,6	17,6	
<i>Замена свежих яблок (по углеводам)</i>					
Яблоки свежие	100	0,4	–	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	–	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	–	8,3	
Чернослив	15	0,3	–	8,7	
<i>Замена молока (по белку)</i>					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	–	
Говядина 1-й категории	15	2,8	2,1	–	
Говядина 2-й категории	15	3,0	1,2	–	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	–	

*Продолжение таблицы 1*

1	2	3	4	5	6
<i>Замена мяса (по белку)</i>					
Говядина 1-й категории	100	18,6	14,0	–	
Говядина 2-й категории	90	18,0	7,5	–	Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9	1,4	Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло – 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	–	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
<i>Замена рыбы (по белку)</i>					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1-й категории	85	15,8	11,9	–	Масло – 11 г
Говядина 2-й категории	80	16,0	6,6	–	Масло – 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло – 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло – 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло – 13 г
<i>Замена творога (по белку)</i>					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1-й категории	90	16,7	12,6	–	Масло – 3 г
Говядина 2-й категории	85	17,0	7,5	–	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	–	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло – 5 г
<i>Замена яйца (по белку)</i>					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	–	
Говядина 1-й категории	30	5,6	4,2	–	
Говядина 2-й категории	25	5,0	2,1	–	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	–	

**Таблица 2. Замена некоторых продуктов по массе**

Продукт	Масса, г	Продукт-заменитель	Масса, г
1	2	3	4
Мясо говядины	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Печень свиная	107
		Куры I категории	110
		Куры II категории	97
		Рыба (треска)	125
		Творог	120

Продолжение таблицы 2

1	2	3	4
Молоко цельное	100	Молоко сухое цельное в герметичной упаковке	11
		Молоко сухое обезжиренное	7,5
		Молоко сгущенное с сахаром	70
		Творог 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр «Российский»	12,5
		Яйцо куриное	22
		Творог 9%	100
Рыба (треска)	105		
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр «Российский»	20
Рыба (треска)	100	Яичный порошок	11,5
		Капуста белокочанная	111
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль)	33
		Горошек зеленый	409
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
		Яблоки свежие	100
Сок яблочный	90		
Сок виноградный	133		
Сок сливовый	133		
Сухофрукты:			
яблоки	12		
чернослив	17		
курага	8		
изюм	22		

**Приложение В**  
**(рекомендуемое)**

**ПРИМЕРНАЯ РЕКОМЕНДУЕМАЯ МАССА ПОРЦИЙ**  
**(в граммах) для детей и подростков различного возраста**

Наименование продукта	Масса порции	
	6–10 лет	11–17 лет
<i>Завтрак</i>		
Каша или овощное блюдо	150–200	200
Кофе (чай, какао)	180–200	200
<i>Обед</i>		
Салат	50	75–100
Суп	200–250	250–300
Мясо, котлета, рыба	30–50	50–75
Гарнир	100	100–150
Компот и др.	180–200	200
<i>Полдник</i>		
Кефир (молоко, простокваша)	180–200	200
Печенье / выпечка	30 / 60	30 / 60
Фрукты	100	100
<i>Ужин</i>		
Овощное блюдо, каша	100–150	150–200
Чай и др.	200	200
<i>Хлеб на весь день:</i>		
Пшеничный	150–200	200–250
Ржаной	70–100	100–150

**Приложение Г**  
**(рекомендуемое)**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**  
**Примерное меню питания школьников в осенний период**  
**для детей 6–10 лет**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<i>Завтрак</i>						
241	Говядина отварная с соусом сметанным	50/30	14,5	3,7	3,2	104,1
303	Каша ячневая вязкая	100	2,1	3,1	15,7	99,1
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		19,1	7,2	46,5	327,2
<i>Обед</i>						
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	50	0,5	3,1	2,6	40,3
119	Суп с горохом	200	5,6	4,4	18,5	136,0
278	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,4	12,2	12,5	193,4
304	Рис отварной	100	2,5	4,1	27,6	157,3
342	Компот из слив	180	0,3	0,0	26,6	107,6
429	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	25,2	143,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		24,8	27,5	133,6	881,1
<i>Полдник</i>						
386	Кефир 3,2% жирности	180	5,6	6,4	8,2	112,8
451	Печенье нарезное	30	1,8	2,3	21,0	111,9
	<i>Итого</i>		7,4	8,7	29,2	224,7
	<b>Всего</b>		51,3	43,4	209,3	1433,0
<b>Вторник</b>						
<i>Завтрак</i>						
219/335	Сырники из творога с соусом абрикосовым	50/30	9,5	3,4	26,5	174,6
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,4
	<i>Итого</i>		12,7	5,8	52,0	311,0

1	2	3	4	5	6	7
<i>Обед</i>						
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,6	0,1	6,1	27,7
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,5	3,9	12,2	89,9
268	Котлеты из говядины с маслом	50/5	7,4	9,7	11,1	161,3
312	Пюре картофельное	100	2,1	3,4	14,5	97,0
350	Кисель из яблок	180	0,1	0,0	27,1	108,8
406/468	Пирожок с творогом	60	7,2	2,3	23,4	143,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		22,6	20,0	115,0	730,4
<i>Полдник</i>						
385	Молоко кипяченое	180	5,2	5,9	8,9	109,5
418	Слойка с повидлом	75	4,9	8,2	39,2	250,2
	<i>Итого</i>		10,1	14,1	48,1	359,7
	<b>Всего</b>		45,4	39,9	215,1	1401,1
<b>Среда</b>						
<i>Завтрак</i>						
271	Котлеты домашние с соусом сметанным	41/30	5,4	7,2	9,6	124,8
309	Макаронные отварные с маслом	100	3,6	3,2	19,1	119,6
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		11,5	10,8	56,3	368,4
<i>Обед</i>						
45	Салат из капусты с зеленым луком	50	0,7	2,3	4,9	43,1
99	Суп из овощей	200	1,4	3,9	11,4	86,3
255/332	Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,6	10,5	3,8	164,1
303	Каша пшеничная вязкая	100	2,8	3,6	16,9	111,2
	Виноградный сок	180	0,0	0,0	34,0	136,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		22,2	20,9	91,6	643,3
<i>Полдник</i>						
386	Простокваша	180	5,0	5,8	8,8	107,4
410	Ватрушка с повидлом из дрожжевого теста	75	4,4	2,3	45,2	219,1
	<i>Итого</i>		9,4	8,1	54,0	326,5
	<b>Всего</b>		43,1	39,8	201,9	1338,2
<b>Четверг</b>						
<i>Завтрак</i>						
243	Сардельки отварные с маслом	50/5	4,7	11,7	0,5	126,1
321	Капуста тушеная	100	2,1	2,7	13,4	86,3
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		9,3	14,8	41,5	336,4

1	2	3	4	5	6	7
<i>Обед</i>						
73	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,3	41,6
94	Рассольник	200	1,3	4,0	13,2	94,0
284	Рулет картофельный с говядиной с соусом сметанным с томатом	140/30	16,2	15,7	17,7	276,9
367	Мусс лимонный	100	2,4	0,0	25,9	113,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		24,3	22,7	81,7	628,3
<i>Полдник</i>						
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,0	21,8	89,6
399	Блинчики с джемом и с маслом	135/5	5,5	7,2	52,1	295,2
	<i>Итого</i>		6,1	7,2	73,9	384,8
	<b>Всего</b>		39,7	44,7	197,1	1349,5
<b>Пятница</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6
228	Треска, припущенная в молоке	75	9,2	4,9	1,3	86,1
312	Пюре картофельное	100	2,1	3,4	14,5	97,0
376	Чай с джемом	180/20	0,2	0,0	15,0	60,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		14,0	16,9	43,5	382,1
<i>Обед</i>						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,9	2,5	12,5	76,1
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,5	6,6	23,3	190,6
208	Лапшевник с творогом с маслом	150/5	12,7	7,8	36,6	267,4
344	Компот из слив и яблок	180	0,3	0,0	25,7	104,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		27,1	17,5	118,7	740,7
<i>Полдник</i>						
385	Молоко кипяченое	180	5,2	5,9	8,9	109,5
406/471	Пирожок с вишнями	60	3,9	2,2	26,6	141,8
	<i>Итого</i>		9,1	8,1	35,5	251,3
	<b>Всего</b>		50,2	42,5	197,7	1374,1
<b>Суббота</b>						
<i>Завтрак</i>						
2	Бутерброд с джемом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169,0
171	Каша гречневая с молоком	75/75	5,5	3,1	28,6	164,3
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,4
	<i>Итого</i>		11,3	10,1	83,4	469,7

1	2	3	4	5	6	7
<i>Обед</i>						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,3	5,2	44,3
87	Ши из свежей капусты	200	1,4	3,9	6,7	67,5
260	Гуляш из говядины	50/50	15,4	6,4	3,7	134,0
303	Каша перловая вязкая	100	3,2	3,2	25,5	143,6
362	Желе из малины	100	2,8	0,0	13,8	66,4
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		27,2	16,4	75,5	558,4
<i>Полдник</i>						
386	Кефир 3,2% жирности	180	5,0	5,8	7,4	101,8
402	Оладьи с изюмом с маслом	75/5	5,2	9,7	32,0	236,1
	<i>Итого</i>		10,2	15,5	39,4	337,9
	<b>Всего</b>		48,7	42,0	198,3	1366,0

**Примерное меню питания школьников в осенний период  
для детей 11–17 лет**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<i>Завтрак</i>						
15	Сыр	15	2,7	3,0	0,0	37,8
241	Говядина отварная	50	15,0	2,4	2,0	89,6
302	Каша гречневая	150	7,5	6,3	40,7	249,5
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		27,7	12,1	70,3	500,9
<i>Обед</i>						
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,0	6,1	5,3	80,1
119	Суп с горохом	250	7,1	5,4	23,2	169,8
278	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,4	12,2	12,5	193,4
304	Рис отварной	150	3,6	6,0	36,2	213,2
389	Сок яблочный	180	0,9	0,0	22,0	91,6
450	Песочник с изюмом	50	4,0	8,4	30,8	214,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6

	<i>Итого</i>		28,7	38,7	150,6	1065,5
	<b>Всего</b>		<b>56,4</b>	<b>50,8</b>	<b>220,9</b>	<b>1566,4</b>
<b>Вторник</b>						
<i>Завтрак</i>						
394	Вареники с творогом отварные с сахаром	200/10	23,2	10,4	48,2	379,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,7	28,3	151,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		<b>29,2</b>	<b>13,5</b>	<b>89,1</b>	<b>594,7</b>
<i>Обед</i>						
29	Салат из сырых овощей	100	1,1	6,1	5,7	82,1
100	Суп картофельный со шавелем	250	2,1	5,0	19,5	131,4
296	Котлеты из кур с соусом сметанным	70/30	9,5	12,6	9,4	189,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5
350	Кисель из яблок и слив	180	0,1	0,0	27,1	108,8
446	Кекс столичный	36	2,1	7,9	22,7	170,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		<b>21,8</b>	<b>37,3</b>	<b>126,8</b>	<b>930,1</b>
	<b>Всего</b>		<b>51,0</b>	<b>50,8</b>	<b>215,9</b>	<b>1524,8</b>
<b>Среда</b>						
<i>Завтрак</i>						
232	Щука, запеченная под сметанным соусом с гречневой кашей	160	13,9	15,2	24,9	292,0
376	Чай с джемом	180/20	0,2	0,0	15,0	60,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		<b>16,5</b>	<b>15,6</b>	<b>52,5</b>	<b>416,4</b>
<i>Обед</i>						
44	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,9	6,0	24,8	160,8
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,5	6,6	23,3	190,6
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	15,1	7,9	1,9	139,1
303	Каша пшеничная	150	4,2	5,5	25,4	167,9
366	Желе из молока	100	4,7	2,4	15,6	102,8
436	Булочка с повидлом обсыпная	100	5,0	11,3	47,8	312,9
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		<b>44,1</b>	<b>40,3</b>	<b>159,4</b>	<b>1176,7</b>
	<b>Всего</b>		<b>60,6</b>	<b>55,9</b>	<b>211,9</b>	<b>1593,1</b>
<b>Четверг</b>						
<i>Завтрак</i>						
242	Язык отварной с соусом молочным	50/30	13,7	13,4	2,3	184,6
303	Каша гречневая	150	4,6	5,5	24,7	166,7
382	Какао с молоком	180	3,7	3,2	26,7	150,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		<b>24,4</b>	<b>22,5</b>	<b>66,3</b>	<b>565,3</b>

<i>Обед</i>						
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132,0
95	Рассольник домашний	250	2,1	5,0	19,1	129,8
265	Плов из говядины	50/100	17,2	6,6	27,5	238,2
389	Сок виноградный	180	0,6	0,0	38,0	154,4
447	Кекс творожный	75	6,2	13,9	38,6	304,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		<b>32,1</b>	<b>32,9</b>	<b>159,2</b>	<b>1061,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>56,5</b>	<b>55,4</b>	<b>225,5</b>	<b>1626,6</b>
<b>Пятница</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6
232	Судак запеченный с картофелем жареным	160	12,0	18,8	20,0	297,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,7	28,3	151,9
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		<b>18,1</b>	<b>30,1</b>	<b>61,0</b>	<b>587,3</b>
<i>Обед</i>						
36	Салат картофельный с сельдью	100	5,2	5,3	14,5	126,5
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,6	5,1	20,3	141,5
218	Вареники с творогом отварные с молоком сгущенным	100/20	15,3	2,8	23,2	179,2
349	Компот из яблок сушеных	180	0,4	0,0	31,6	128,0
414	Пирог открытый	100	5,9	3,0	64,3	307,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		<b>34,1</b>	<b>16,8</b>	<b>174,5</b>	<b>985,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>52,2</b>	<b>46,9</b>	<b>235,5</b>	<b>1572,9</b>
<b>Суббота</b>						
<i>Завтрак</i>						
4	Бутерброд с говядиной	20/30	10,0	4,5	14,2	137,3
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	328,8
377	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	0,0	16,0	64,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		<b>21,8</b>	<b>17,3</b>	<b>87,9</b>	<b>594,5</b>
<i>Обед</i>						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5	23	144,2
90	Щи из шавеля с яйцом	250	4,9	9,3	6,6	129,7
288	Курица отварная с маслом	50/5	11,7	11,4	0,9	153,0
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5
369	Мусс яблочный	100	1,0	0,0	24,6	102,4
423	Булочка с орехами	50	4,0	5,1	23,3	155,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		<b>30,2</b>	<b>36,5</b>	<b>120,8</b>	<b>932,5</b>
	<b>Всего</b>		<b>52,0</b>	<b>53,8</b>	<b>208,7</b>	<b>1527,0</b>

**Примерное меню питания школьников  
в зимне-весенний период  
для детей 6–10 лет**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<i>Завтрак</i>						
220	Сырники из творога и картофеля с соусом сметанным	150/30	20,1	14,7	33,9	348,3
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		22,6	15,1	61,5	472,3
<i>Обед</i>						
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,6	0,1	6,1	27,7
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,5	3,9	12,2	89,9
278	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,4	12,2	12,5	193,4
304	Рис отварной	100	2,5	4,0	27,6	156,4
354	Кисель из яблок сухеных	180	0,4	0,0	35,4	143,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		17,1	20,8	114,4	713,2
<i>Полдник</i>						
386	Кефир 3,2% жирности	180	5,6	6,4	8,2	112,8
406	Пирожок с повидлом	50	2,8	1,1	23,6	115,5
	<i>Итого</i>		8,4	7,5	31,8	228,3
	<b>Всего</b>		48,1	43,4	207,7	1413,8
<b>Вторник</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6
234/332	Биточки из трески с соусом сметанным с луком	50/30	7,1	7,1	8,2	125,1
312	Пюре картофельное	100	2,1	3,4	14,5	97,0
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		14,9	21,5	60,9	496,7
<i>Обед</i>						
67	Винегрет овощной	50	0,7	1,3	4,30	31,7
119	Суп с фасолью	200	5,8	4,3	18,2	134,7

1	2	3	4	5	6	7
260	Гуляш из говядины	50/50	15,4	6,4	3,7	134,0
309	Макароньы отварные с маслом	100	3,6	3,2	19,1	119,6
362	Желе из черной смородины	50	1,4	0,0	6,8	32,8
410	Ватрушка с повидлом из слоеного теста	36	2,0	5,1	16,7	120,7
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		32,6	20,9	89,4	676,1
<i>Полдник</i>						
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,0	21,8	89,6
398	Блинчики с морковным фаршем	68/5	3,1	7,1	14,2	133,1
	<i>Итого</i>		3,7	7,1	36,0	222,7
	<b>Всего</b>		51,2	49,5	186,3	1395,5
<b>Среда</b>						
<i>Завтрак</i>						
4	Бутерброд с говядиной	20/30	10,0	4,5	14,2	137,3
205	Макароньы отварные с овощами	100/25	4,2	5,4	27,7	176,2
376	Чай с джемом	180/20	0,2	0,0	15,0	60,8
	<i>Итого</i>		14,4	9,9	56,9	374,3
<i>Обед</i>						
35	Салат картофельный	50	0,9	2,5	9,1	62,5
96	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,1	15,4	105,3
268/330	Шницель из говядины с соусом сметанным	50/30	7,4	7,4	10,7	139,0
312	Пюре картофельное	100	2,1	3,4	14,5	97,0
387	Напиток из варенья	180	0,1	0,0	31,6	126,8
427	Булочка «Октябренок»	40	4,4	1,1	20,3	108,7
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		20,3	19,1	122,2	741,9
<i>Полдник</i>						
386	Простокваша	180	5,6	6,4	9,8	119,2
410	Ватрушка с творогом из пресного слоеного теста	36	4,2	5,2	13,1	116,0
	<i>Итого</i>		9,8	11,6	22,9	235,2
	<b>Всего</b>		44,5	40,6	202,0	1351,4
<b>Четверг</b>						
<i>Завтрак</i>						
398	Блинчики с яблочным фаршем с сахаром	135/5	5,3	5,1	42,4	236,7
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,4
	<i>Итого</i>		8,5	7,5	67,9	373,1

1	2	3	4	5	6	7
<i>Обед</i>						
75	Икра морковная	50	1,1	3,4	6,9	62,6
91	Щи из квашенной капусты	200	1,3	3,9	6,0	64,3
288/330	Кролик отварной с соусом сметанным	50/30	13,4	5,9	2,2	115,5
309	Макароны отварные с маслом	100	3,6	3,2	19,0	119,2
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	28,4	115,2
450	Песочник с изюмом	50	4,0	8,4	30,8	214,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		27,5	25,4	113,9	794,2
<i>Полдник</i>						
386	Кефир	180	5,0	5,8	7,4	101,8
450	Печенье нарезное	30	2,3	3,5	7,1	69,1
	<i>Итого</i>		7,3	9,3	14,5	170,9
	<b>Всего</b>		43,3	42,2	196,3	1338,2
<b>Пятница</b>						
<i>Завтрак</i>						
243	Сардельки отварные с маслом	50/5	5,1	13,2	0,8	142,4
321	Капуста тушеная	100	2,1	2,7	13,4	86,3
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		9,7	16,3	41,8	352,7
<i>Обед</i>						
52	Салат из отварной свеклы	50	0,8	3,0	5,5	52,2
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	200/35	7,6	5,3	18,6	152,5
229	Минтай тушеный с овощами	100	9,1	4,8	4,8	98,8
355	Кисель из кураги	180	1,0	0,0	37,1	152,4
408	Пирожки с морковным фаршем и рисом	75	4,7	11,7	26,5	230,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		26,9	25,4	113,1	788,6
<i>Полдник</i>						
386	Простокваша	180	5,0	2,8	8,8	80,4
396	Блины с молоком сгущенным	75/20	4,7	3,6	33,3	184,4
	<i>Итого</i>		9,7	6,4	42,1	264,8
	<b>Всего</b>		46,3	48,1	197,0	1406,1
<b>Суббота</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6
241	Говядина отварная	25	7,5	1,2	1,0	44,8
303	Каша ячневая вязкая	100	2,1	3,1	15,7	99,1

1	2	3	4	5	6	7
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		12,2	12,9	44,4	342,5
<i>Обед</i>						
47	Салат из квашеной капусты	50	0,8	2,5	5,2	46,5
113	Суп-лапша домашняя	200	2,1	4,4	10,7	90,8
255/332	Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,6	10,5	3,8	164,1
312	Пюре картофельное	100	2,1	3,4	14,5	97,0
347	Компот из персиков консервированных	180	0,0	0,0	22,9	91,6
374	Шарлотка с яблоками	100	3,7	5,6	41,4	230,8
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		26,0	27,0	119,1	823,4
<i>Полдник</i>						
361	Кисель молочный	150	2,9	3,4	23,0	134,2
406	Пирожок с морковным фаршем	60	0,6	0,4	22,9	97,6
	<i>Итого</i>		3,5	3,8	45,9	231,8
	<b>Всего</b>		41,7	43,7	209,4	1397,7

**Примерное меню питания школьников  
в зимне-весенний период  
для детей 11-17 лет**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<i>Завтрак</i>						
4	Бутерброд с языком говяжьим	20/30	7,9	4,6	14,2	129,8
219	Сырники из творога с маслом	100/5	18,8	15,0	12,8	261,4
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,4	25,5	136,4
	<i>Итого</i>		29,9	22,0	52,5	527,6
<i>Обед</i>						
23	Салат из помидоров с луком репчатым	100	1,1	6,1	6,9	86,9
83	Борщ с картофелем	250	2,1	5,0	19,7	132,2
278	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,4	12,2	12,5	193,4
304	Рис отварной	150	3,7	6,0	36,2	213,6
344	Компот из слив	180	0,3	0,0	25,7	104,0

1	2	3	4	5	6	7
427	Булочка «Октябренок»	80	8,8	2,3	40,6	218,3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		28,1	32,2	162,2	1051,0
	<b>Всего</b>		58,0	54,2	214,7	1578,6
<b>Вторник</b>						
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из капусты белокачанной с луком зеленым	100	1,4	4,6	9,8	86,2
234	Биточки из минтая с маслом	75/5	11,9	12,4	7,4	188,8
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	13,8	55,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		18,9	22,5	65,4	539,7
<i>Обед</i>						
61	Салат из моркови с яблоками	100	1,5	6,0	16,5	126,0
119	Суп с фасолью	250	7,3	5,4	22,7	168,6
255/332	Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,6	10,5	3,8	164,1
309	Макароны отварные	150	5,4	4,8	28,6	179,2
348	Компот из чернослива сушеного	180	0,6	0,0	37,0	150,4
437	Булочка «Янтарная»	50	4,9	2,6	24,3	140,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		37,0	29,9	153,5	1031,1
	<b>Всего</b>		55,9	52,4	218,9	1570,8
<b>Среда</b>						
<i>Завтрак</i>						
4	Бутерброд с говядиной	20/30	10,0	4,5	14,2	137,3
224	Запеканка из творога с морковью с маслом сливочным	100/10	15,0	17,8	24,8	319,4
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,2	25,5	143,2
	<i>Итого</i>		28,1	25,5	64,5	599,9
<i>Обед</i>						
69	Винегрет с сельдью	25/75	5,2	4,0	6,5	82,8
94	Рассольник	250	1,6	5,1	16,5	118,3
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным	50/30	7,4	7,4	10,7	139,0
303	Каша пшенная	150	4,2	5,5	25,4	167,9
389	Сок сливовый	180	0,6	0,0	34,8	141,6
409	Пирожок с яблоками	75	4,2	1,7	37,4	181,7
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		26,9	24,3	151,9	933,9
	<b>Всего</b>		55,0	49,8	216,4	1533,8

1	2	3	4	5	6	7
<b>Четверг</b>						
<i>Завтрак</i>						
404	Оладьи с творогом и маслом	150/10	14,0	19,5	55,9	455,1
376	Чай с сахаром	180./15	0,1	0,0	15,0	60,4
	<i>Итого</i>		14,1	19,5	70,9	515,5
<i>Обед</i>						
20	Салат из огурцов	100	0,8	6,0	3,4	70,8
102	Суп картофельный с горохом	250	5,1	5,4	23,9	164,6
265	Плов из говядины	50/100	17,2	6,6	27,5	238,2
361	Кисель молочный	180	3,9	4,5	30,7	178,9
417	Гребешок из дрожжевого теста	80	6,2	9,1	47,2	295,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		36,9	32,2	153,3	1050,6
	<b>Всего</b>		51,0	51,7	224,2	1566,1
<b>Пятница</b>						
<i>Завтрак</i>						
252	Сосиски жареные с соусом сметанным	50/30	5,8	11,5	2,8	137,9
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,0	20,1	128,8
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,2	25,5	143,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		14,7	19,4	63,8	488,6
<i>Обед</i>						
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,8	25,4	113,6
87	Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	8,9	6,1	8,4	124,1
238	Хлебцы из трески с маслом	60/5	8,6	6,8	3,9	111,2
302	Каша перловая	150	4,5	4,8	35,6	203,6
389	Сок абрикосовый	180	1,0	0,0	30,2	124,8
430	Булочка российская	60	4,3	5,1	36,4	208,7
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		32,2	24,2	160,5	988,6
	<b>Всего</b>		46,9	43,6	224,3	1477,2
<b>Суббота</b>						
<i>Завтрак</i>						
45	Салат из капусты белокачанной с морковью	100	1,4	4,6	10,3	88,2
284	Запеканка картофельная с печенью с соусом сметанным с томатом	140/30	15,7	11,2	17,7	234,4
282	Какао с молоком	180	3,1	3,2	25,5	143,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		22,6	19,4	66,1	529,4
<i>Обед</i>						
77	Сельдь с картофелем	100	6,2	7,9	15,4	157,5



1	2	3	4	5	6	7
113	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4
290	Кролик тушеный в соусе сметанном с томатом	50/50	14,1	11,3	3,6	172,5
312	Пюре картофельное	150	3,2	5,1	21,8	145,9
342	Компот из яблок	180	0,2	0,0	29,0	116,8
423	Булочка с орехами	50	4,0	5,1	29,3	179,1
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/20	3,7	0,6	20,6	102,6
	<i>Итого</i>		34,0	35,6	133,1	988,8
	<b>Всего</b>		56,6	55,0	199,2	1518,2

**Примерное меню щадящего питания школьников  
в осенний период  
для детей 6–10 лет**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<i>Завтрак</i>						
2	Бутерброд с джемом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169,0
171	Каша из ячневой с маслом	150/10	5,0	8,9	36,1	244,5
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	<i>Итого</i>		7,7	13,5	80,4	473,9
<i>Обед</i>						
48	Салат витаминный	100	0,9	7,0	5,8	89,8
101	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,7	2,7	17,2	103,9
241/330	Говядина отварная с соусом сметанным	50/30	14,5	3,7	3,2	104,1
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,7	0,0	35,3	144,0
433	Булочка «Осенняя»	60	4,2	6,3	32,7	204,3
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		30,2	25,4	137,0	897,4
	<b>Всего</b>		37,9	38,9	217,4	1371,3
<b>Вторник</b>						
<i>Завтрак</i>						
171	Каша из гречневой крупы с молоком	150/150	10,9	6,1	57,1	326,9
378	Чай с молоком	150/50	1,4	1,6	17,7	90,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		14,7	8,1	87,4	481,3

1	2	3	4	5	6	7
<i>Обед</i>						
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0,2	12,1	54,6
121	Суп молочный с рисом	250	4,5	4,9	19,6	140,5
297	Фрикадельки из курицы с маслом	50/5	7,2	12,5	4,8	160,5
303	Каша вязкая рисовая	150	2,3	4,6	24,7	149,4
351	Кисель из черной смородины	180	0,2	0,0	29,7	119,6
432	Булочка алтайская	50	4,3	2,6	27,2	149,4
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		23,7	25,4	139,1	879,8
	<b>Всего</b>		38,4	33,5	226,5	1361,1
<b>Среда</b>						
<i>Завтрак</i>						
283	Пудинг из говядины с маслом	50/5	12,0	8,6	0,4	127,0
303	Каша рисовая вязкая	150	2,3	4,6	24,8	149,8
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,2	25,5	143,2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		20,3	16,3	66,1	492,3
<i>Обед</i>						
49	Салат витаминный	100	0,9	0,0	5,8	26,8
97	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,4	132,4
238	Хлебцы из минтая с маслом	60/5	9,2	6,9	3,9	114,5
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5
372	Яблоки печеные	65/10	0,3	0,0	28,7	116,0
440	Булочка творожная	50	5,0	1,8	32,7	167,0
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		25,0	17,2	138,3	808,0
	<b>Всего</b>		45,3	33,5	204,4	1300,3
<b>Четверг</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,6
241/330	Говядина отварная с соусом сметанным	50/30	14,5	3,7	3,2	104,1
303	Каша вязкая гречневая	150	4,6	5,4	24,7	165,8
376	Чай с повидлом	180/30	0,2	0,0	20,2	81,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		21,8	17,7	60,8	489,7
<i>Обед</i>						
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,8	25,6	114,4
87	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,9	8,4	84,5
300	Суфле из кур с рисом с маслом	55/5	10,4	15,8	3,2	196,6
309	Макаронные отварные	150	5,4	4,8	28,8	180,0
406	Пирожок с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85,1

1	2	3	4	5	6	7
348	Компот из чернослива сушеного	180	0,6	0,0	37,0	150,4
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		25,3	27,6	141,8	916,8
	<b>Всего</b>		47,1	45,3	202,6	1406,5
<b>Пятница</b>						
<i>Завтрак</i>						
52	Салат из свеклы	100	1,6	6,0	11,0	104,4
211	Омлет с сыром	55/5	6,9	12,0	5,7	158,4
378	Чай с молоком	150/50	1,4	1,6	17,7	90,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		12,3	20,0	47,0	417,2
<i>Обед</i>						
56	Салат из овощей с яблоками	100	1,2	5,0	10,1	90,2
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250/50	9,5	6,6	23,3	190,6
222	Пудинг из творога с соусом абрикосовым	50/30	10,8	3,6	38,2	228,4
342	Компот из чернослива	180	0,3	0,0	28,6	115,6
424	Булочка домашняя	50	3,7	6,6	30,5	196,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		29,6	22,4	151,7	926,8
	<b>Всего</b>		41,9	42,4	198,7	1344,0
<b>Суббота</b>						
<i>Завтрак</i>						
228	Треска припущенная в молоке	75	9,2	4,9	1,3	86,1
312	Пюре картофельное	150	3,1	5,1	21,8	145,5
376	Чай с лимоном	180/15/7	0,2	0,0	16,0	64,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		14,9	10,4	51,7	360,0
<i>Обед</i>						
44	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,9	6,0	24,8	160,8
113	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4
246	Гуляш из отварной говядины	50/50	15,1	6,4	3,3	131,2
303	Каша вязкая рисовая	150	2,3	4,6	24,8	149,8
361	Кисель молочный	180	3,9	4,5	30,7	178,9
454	Коврижка медовая	50	2,9	2,3	35,4	173,9
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		32,8	30,0	153,4	1014,8
	<b>Всего</b>		47,7	40,4	205,1	1374,8

**Примерное меню щадящего питания школьников  
в осенний период  
для детей 11–17 лет**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник</b>						
<i>Завтрак</i>						
16	Ветчина	30	6,8	6,3	0,9	87,5
222	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным	50	11,3	5,1	20,3	172,3
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		20,6	11,8	48,8	383,8
<i>Обед</i>						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,0	23,0	144,2
87	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,9	8,4	84,5
278	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,4	12,2	12,5	193,4
302	Каша гречневая	150	7,5	6,3	40,8	249,9
361	Кисель молочный	180	3,9	4,5	30,7	178,9
410	Ватрушка с повидлом из дрожжевого теста	36	2,2	1,2	22,7	110,4
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		29,6	34,7	159,1	1067,1
	<b>Всего</b>		50,2	46,5	207,9	1450,9
<b>Вторник</b>						
<i>Завтрак</i>						
2	Бутерброд с джемом	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169,0
184	Крупеник из гречневой крупы с маслом	100/5	9,5	7,7	28,0	219,3
385	Молоко кипяченое	180	5,2	5,9	8,9	109,5
	<i>Итого</i>		17,3	18,2	66,2	497,8
<i>Обед</i>						
44	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,9	6,0	24,8	160,8
101	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,7	2,8	17,2	104,8
240	Фрикадельки из ледяной рыбы с маслом	50/5	6,2	5,0	3,2	82,6
309	Макароны отварные	150	5,4	4,9	19,1	142,1

1	2	3	4	5	6	7
389	Сок черносмородиновый	180	1,0	0,0	22,0	92,0
446	Кекс столичный	36	2,1	7,9	22,7	170,3
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		23,4	27,2	130,0	858,4
	<b>Всего</b>		40,7	45,4	196,2	1356,2
<b>Среда</b>						
<i>Завтрак</i>						
173	Каша гречневая молочная с маслом	200/10	9,2	12,4	45,1	328,8
406	Пирожок с яблоками	75	3,8	1,4	35,6	170,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	2,7	28,3	151,9
	<i>Итого</i>		16,6	16,5	109,0	650,9
<i>Обед</i>						
15	Сыр	30	8,0	8,2	0,0	105,8
113	Суп-лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4
281	Биточки из говядины паровые с соусом молочным	50/30	7,6	7,0	5,9	117,0
316	Морковь припущенная с маслом	150	2,3	4,2	30,9	170,6
355	Кисель из кураги	180	0,9	0,0	37,1	152,0
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		25,5	25,6	108,3	765,6
	<b>Всего</b>		42,1	42,1	217,3	1416,5
<b>Четверг</b>						
<i>Завтрак</i>						
279	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,4	12,2	12,5	193,4
304	Рис отварной	150	3,6	6,0	36,1	212,8
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		14,5	18,6	76,2	530,2
<i>Обед</i>						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,3	5,0	13,6	104,6
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,5	6,6	23,3	190,6
255	Печень по-строгановски	50/50	13,6	10,5	3,8	164,1
303	Каша вязкая перловая	150	4,8	4,8	38,3	215,6
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	28,4	115,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		33,7	27,5	128,4	895,9
	<b>Всего</b>		48,2	46,1	204,6	1426,1

1	2	3	4	5	6	7
<b>Пятница</b>						
<i>Завтрак</i>						
73	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	82,8
243	Сосиски отварные с маслом	50/5	4,7	11,7	0,5	126,1
309	Макароны отварные с маслом	150	5,4	4,8	28,7	179,6
376	Чай с повидлом	180/30	0,2	0,0	20,2	81,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<i>Итого</i>		14,1	21,7	70,5	533,7
<i>Обед</i>						
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0,8	25,4	113,6
81	Борщ	250	1,6	4,8	12,1	98,0
246	Гуляш из отварной говядины	50/50	15,1	6,4	3,3	131,2
303	Каша вязкая рисовая	150	2,3	4,6	24,8	149,8
428	Булочка школьная	50	4,1	1,6	29,4	148,4
385	Молоко кипяченое	180	5,8	6,6	9,9	122,2
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		34,2	25,4	125,9	869,0
	<b>Всего</b>		48,3	47,1	196,4	1402,7
<b>Суббота</b>						
<i>Завтрак</i>						
2	Бутерброд с джемом	30/20/5	2,6	4,6	29,3	169,0
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150/10/10	8,3	13,8	45,2	338,2
376	Чай с сахаром	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
	<i>Итого</i>		11,0	18,4	89,5	567,6
<i>Обед</i>						
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132,0
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	9,8	3,2	24,1	164,4
283	Пудинг из говядины с маслом	50/5	12,0	8,6	0,4	127,0
303	Каша вязкая ячневая	150	3,1	4,6	23,5	147,8
361	Кисель молочный	180	3,9	4,5	30,7	178,9
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21,0	105,8
	<i>Итого</i>		35,2	28,3	115,1	855,9
	<b>Всего</b>		46,2	46,7	204,6	1423,5

**ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ**  
блюд и продуктов, помещенных в сборнике

№№ рец.	Наименование блюд и изделий	Выход, г	Белки,		Жиры,		Угле- воды, г	Зола, г	Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал
			Общие, г	в т.ч. жи- вот- ные, г	Общие, г	в т.ч. расти- тельные, г			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>I. Холодные блюда</b>									
<i>Бутерброды</i>									
1	Бутерброды с маслом	10/30	2,6	0	8,8	0,5	14,3	0,8	147
1	Бутерброды с маслом шоколадным	10/30	2,9	0	5,7	0,5	15,7	1,0	126
2	Бутерброды с повидлом	5/20/30	2,6	0	4,6	0,5	27,4	0,9	161
2	Бутерброды с джемом	5/20/30	2,6	0	4,6	0,5	29,3	0,9	169
3	Бутерброды с швейцарским сыром	5/15/30	6,2	3,7	9,3	0,5	14,2	1,4	165
3	Бутерброды с сыром чеддер	5/15/30	6,2	3,7	9,3	0,5	14,2	1,4	165
3	Бутерброды с ярославским сыром	5/15/30	6,5	4,0	8,7	0,5	14,2	1,4	161
3	Бутерброды с костромским сыром	5/15/30	5,9	3,4	8,5	0,5	14,2	1,5	157
4	Бутерброды с говядиной	20/30	10,0	7,5	4,5	0,5	14,2	1,3	137
4	Бутерброды со свиной	20/30	9,4	6,9	7,3	0,5	14,2	1,9	160
4	Бутерброды с языком говяжьим	20/30	7,9	5,4	4,6	0,5	14,2	1,1	130
5/268	Бутерброды с котлетой рубленой	50/30	8,6	6,1	5,0	0,5	22,9	1,9	171

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	Бутерброды с краковской колбасой	20/30	5,7	3,2	9,4	0,5	14,2	1,7	164
6	Бутерброды с полтавской колбасой	20/30	5,8	3,3	8,3	0,5	14,2	1,7	155
6	Бутерброды с украинской колбасой	20/30	5,8	3,3	7,3	0,5	14,2	1,7	146
7	Бутерброды горячие с сыром	20/30	5,6	3,3	8,5	0,5	14,2	1,2	156
8	Бутерброды горячие с колбасой	30/30	7,2	4,6	9,7	0,5	15,6	2,1	179
9/266	Закрытые бутерброды с бифштеком рубленным	53/40	13,1	9,7	15,5	0,6	19,3	2,1	269
9/268	Закрытые бутерброды с котлетой рубленой	50/40	9,5	6,1	5,1	0,6	27,5	2,1	194
10	Закрытые бутерброды с маслом и джемом	5/30/40	3,6	0	4,7	0,6	40,6	1,1	219
10	Закрытые бутерброды с маслом и медом	5/30/40	3,7	0	4,7	0,6	43,0	1,1	229
10	Закрытые бутерброды с маслом и мармеладом	5/30/40	3,4	0	4,8	0,6	42,3	1,1	226
10	Закрытые бутерброды с маслом и повидлом	5/30/40	3,6	0	4,7	0,6	40,6	1,1	219
11	Гамбургер с сосиской	75	7,4	3,7	8,4	0,6	16,8	1,8	172
12	Гамбургер с яйцом и говядиной	75	9,2	5,5	3,0	0,6	16,8	1,4	131
13	Чизбургер	62	6,5	2,7	4,0	0,6	17,3	1,7	131
14	Масло (порциями)	10	0,1	0	8,2	0	0,1	0	75
14	Масло (порциями) шоколадное	10	0,4	0	5,2	0	1,5	0,2	54
15	Сыр швейцарский (порциями)	30	7,5	7,5	9,5	0	0	1,2	116
15	Сыр чеддер (порциями)	30	7,1	7,1	9,1	0	0	1,3	110
15	Сыр ярославский (порциями)	30	8,0	8,0	8,2	0	0	1,3	106
15	Сыр костромской (порциями)	30	7,6	7,6	8,0	0	0	1,4	102
15	Сыр плавленый (порциями)	30	6,2	6,2	6,0	0	0	2,1	79
15	Сыр брынза (порциями)	30	5,4	5,4	6,0	0	0	1,5	76
16	Колбаса (порциями)	30	4,9	4,9	13,4	0	0	1,4	140
16	Ветчина (порциями)	30	6,8	6,8	6,3	0	0	0,9	84

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Салаты и винегреты</i>									
17	Салат зеленый	100	1,4	0	6,0	6,0	3,1	1,9	72
18	Салат зеленый с огурцами	100	1,0	0	6,0	6,0	3,3	1,7	71
19	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,0	0	6,0	6,0	4,0	1,7	74
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0	6,0	6,0	3,4	1,5	71
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,9	0	5,0	5,0	4,3	3,3	66
21	Салат из соленых огурцов с луком зеленым	100	0,6	0	5,0	5,0	3,3	3,3	61
22	Салат из зеленого лука	100	1,2	0	5,9	5,9	4,4	1,9	76
23	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,0	0	6,1	6,1	5,3	1,7	80
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,1	0	6,1	6,1	6,9	1,7	87
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	100	1,0	0	6,1	6,1	4,7	1,6	78
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	100	1,0	0	6,0	6,1	5,5	1,6	80
25	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0,8	0	5,2	5,2	7,7	1,6	81
26	Салат из свежих помидоров, яблок и консервированных огурцов	100	0,8	0	6,0	6,0	7,8	1,6	88
27	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	0	6,0	6,0	5,5	1,6	80
28	Салат «Весна»	100	1,8	0,8	5,7	5,0	3,7	1,7	73
29	Салат из сырых овощей	100	1,1	0	6,1	6,1	5,7	1,6	82
30	Салат из редиса	100	2,5	1,5	7,4	6,0	3,6	1,7	91
31	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,4	1,5	7,4	6,0	3,8	1,6	91
32	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,5	0	6,2	6,0	6,9	1,7	89
33	Салат из цветной капусты, овощей и плодов	100	1,3	0	6,2	6,2	6,7	1,1	88
34	Салат «Летний»	100	2,5	1,3	7,4	6,2	9,2	1,8	113

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35	Салат картофельный	100	1,8	0	5,0	5,0	18,1	2,0	125
36	Салат картофельный с сельдью	100	5,2	3,8	5,3	5,0	14,5	2,1	127
37	Салат картофельный с огурцами	100	1,5	0	6,9	6,9	10,1	2,0	109
38	Салат картофельный с яблоками	100	1,3	0	6,2	6,2	12,3	1,9	110
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,5	0	6,0	6,0	10,8	1,9	103
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	1,0	7,0	6,0	14,7	2,0	133
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	1,9	0	6,0	6,0	11,6	2,0	108
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2,0	0	6,0	6,0	15,2	2,2	123
43	Салат из овощей с цветной капустой	100	2,9	1,5	7,5	6,1	4,5	2,4	97
43	Салат из овощей с белокочанной капустой	100	2,4	1,5	6,8	5,4	4,3	2,2	88
44	Салат из овощей с сухофруктами	100	1,9	0	6,0	6,0	24,8	2,6	161
45	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	100	1,4	0	4,6	4,6	9,8	1,6	86
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	0	4,6	4,6	10,3	1,6	88
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,3	0	5,0	5,0	13,6	1,7	105
47	Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	1,6	0	4,9	4,9	10,4	2,5	92
47	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	100	1,6	0	4,9	4,9	11,0	2,7	95
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,9	0	7,0	7,0	5,8	1,7	90
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,6	0	6,1	6,1	10,0	1,6	101
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,9	3,8	8,9	6,0	9,5	2,5	138
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	0	5,0	5,0	23,0	1,6	144
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	0	6,0	6,0	11,0	2,1	104
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,8	0	6,0	6,0	10,6	1,7	104

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	0	6,0	6,0	16,4	1,8	124
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	2,0	0	6,0	6,0	7,7	2,6	93
56	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0	5,0	5,0	10,1	1,9	90
57	Салат из редьки с луком репчатым	100	1,8	0	7,2	7,0	8,7	1,9	107
57	Салат из редьки с луком зеленым	100	1,8	0	7,2	7,0	8,1	1,9	104
58	Салат из редьки с морковью	100	1,6	0	5,1	5,0	9,4	2,0	90
58	Салат из редьки с огурцами	100	1,5	0	5,1	5,0	8,0	1,9	84
58	Салат из редьки с помидорами	100	1,6	0	5,1	5,0	8,6	1,9	87
59	Салат из моркови с яблоками	100	1,1	0	0,2	0,2	12,1	1,3	55
59	Салат из моркови с черносливом	100	1,3	0	0,1	0,1	12,5	1,4	56
60	Салат из моркови с яблоками и клюквой	100	1,0	0	6,0	6,0	10,6	1,8	100
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	0	6,0	6,0	16,5	2,2	126
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,3	0	0,1	0,1	14,6	1,0	65
62	Салат из моркови с медом	100	1,4	0,3	0,1	0,1	13,7	1,0	61
63	Салат из моркови с курагой	100	1,8	0	0,1	0,1	22,7	1,4	99
64	Салат из моркови с курагой и йогуртом	100	2,5	1,0	3,7	0,7	18,4	1,3	117
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,8	1,0	7,1	6,2	9,5	1,7	109
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,2	0	0,8	0,8	25,4	1,1	114
67	Винегрет овощной	100	1,4	0	2,6	2,6	8,6	2,3	63
68	Винегрет овощной с фасолью	100	1,3	0	1,9	1,9	7,1	2,1	51
69	Винегрет с сельдью	25/75	5,2	4,3	4,0	1,9	6,5	4,5	83
70	Помидоры натуральные соленые	50	0,6	0	0,1	0,1	2,9	1,6	15
70	Огурцы натуральные соленые	50	0,4	0	0,1	0,1	1,6	2,0	9
71	Огурцы натуральные свежие	50	0,4	0	0	0	1,7	0,4	8
71	Помидоры натуральные свежие	50	0,6	0	0,1	0,1	2,3	1,2	13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Блюда из овощей</i>									
72	Икра баклажанная	100	1,6	0	5,1	5,1	10,0	2,0	92
73	Икра кабачковая	100	1,4	0	4,8	4,8	8,5	1,8	83
74	Икра овощная	100	1,7	0	4,6	4,6	9,1	1,9	85
75	Икра свекольная	100	2,3	0	6,8	6,8	15,4	2,2	132
75	Икра морковная	100	2,1	0	6,8	6,8	13,8	2,2	125
<i>Блюда из сельди</i>									
76	Сельдь с репчатым луком	50	5,1	4,8	6,6	5,0	2,3	0,6	89
76	Сельдь с зеленым луком	50	5,1	4,8	6,6	5,0	0,9	0,6	83
77	Сельдь с картофелем	100	6,2	4,8	7,9	6,3	15,4	1,0	158
78	Сельдь рубленая	100	11,6	10,1	8,9	5,1	11,6	1,3	173
79	Сельдь рубленая с гарниром	50/25	6,4	6,1	4,8	3,8	6,6	0,8	95
<b>II. Супы</b>									
<i>Бульоны</i>									
80	Бульон костный	1000	0,3	0,3	0,1	0	0	0,5	2
<i>Заправочные супы</i>									
<i>Борщи</i>									
81	Борщ с капустой свежей	1000	6,5	0	19,3	19,3	48,2	10,0	393
81	Борщ с капустой квашеной	1000	6,5	0	19,2	19,2	46,8	12,8	386
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	1000	7,3	0	19,6	19,6	60,8	10,6	449
82	Борщ с капустой квашеной и картофелем	1000	6,9	0	19,5	19,5	58,7	11,8	438
83	Борщ с картофелем	1000	8,2	0	20,0	20,0	78,6	11,4	527
84	Борщ с фасолью и картофелем	1000	14,4	0	20,4	20,4	81,3	11,8	566
85	Борщ зеленый с яйцом	1000	15,0	2,4	22,3	20,0	80,5	14,5	583
86	Борщ летний (с ботвой свеклы)	1000	9,2	0	20,6	20,6	79,2	13,5	539

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Щи</i>									
87	Щи из свежей капусты	1000	6,9	0	19,7	19,7	33,4	9,9	339
88	Щи из свежей капусты с картофелем	1000	6,4	0	19,7	19,7	46,0	9,5	387
89	Щи зеленые с яйцом	1000	10,7	2,4	25,6	23,3	55,4	12,0	495
90	Щи из щавеля с яйцом	1000	19,6	11,6	37,3	26,4	26,2	12,2	519
91	Щи из квашеной капусты	1000	6,3	0	19,4	19,4	29,8	14,5	319
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	1000	6,4	0	19,4	19,4	42,8	14,1	371
93	Щи по-уральски с овсяными хлопьями «Геркулес»	1000	8,2	0	20,6	20,6	41,0	14,1	382
93	Щи по-уральски с пшеном	1000	8,3	0	20,0	20,0	41,3	14,0	378
93	Щи по-уральски с перловой крупой	1000	7,9	0	19,6	19,6	42,2	13,9	377
93	Щи по-уральски с овсяной крупой	1000	8,2	0	20,6	20,6	41,0	14,2	382
93	Щи по-уральски с рисовой крупой	1000	7,5	0	19,6	19,6	42,7	13,9	377
<i>Рассольники</i>									
94	Рассольник	1000	6,5	0	20,2	20,2	66,0	12,0	472
95	Рассольник домашний	1000	8,3	0	20,1	20,1	76,3	13,0	519
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	1000	8,4	0	20,4	20,4	82,0	12,4	545
96	Рассольник ленинградский с пшеничной крупой	1000	8,8	0	20,5	20,5	82,0	12,4	548
96	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	1000	8,0	0	20,4	20,4	82,5	12,4	546
96	Рассольник ленинградский с овсяной крупой	1000	8,7	0	21,4	21,4	80,8	12,7	551
<i>Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями</i>									
97	Суп картофельный	1000	9,4	0	11,2	11,2	97,7	11,8	529
98	Суп крестьянский с перловой крупой	1000	8,4	0	19,9	19,9	66,4	9,1	478
98	Суп крестьянский с рисовой крупой	1000	7,6	0	19,9	19,9	67,4	9,0	479
98	Суп крестьянский с овсяной крупой	1000	9,1	0	21,8	21,8	64,0	9,6	489

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
98	Суп крестьянский с хлопьями «Геркулес»	1000	7,0	0	20,7	20,7	50,6	9,1	417
98	Суп крестьянский с пшеном	1000	7,1	0	20,1	20,1	50,8	9,0	413
99	Суп из овощей с горошком зеленым консервированным	1000	7,0	0	19,7	19,7	57,0	9,9	433
99	Суп из овощей с фасолью овощной (лопатка) свежей	1000	6,5	0	19,7	19,7	54,8	10,1	423
100	Суп картофельный со щавелем	1000	8,5	0	20,1	20,1	77,8	11,7	526
101	Суп картофельный с овсяной крупой	1000	10,8	0	10,7	10,7	68,6	10,1	414
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	1000	10,9	0	11,2	11,2	97,7	10,5	535
101	Суп картофельный с рисовой крупой	1000	8,0	0	10,9	10,9	83,7	10,2	465
101	Суп картофельный с пшеном	1000	8,8	0	11,3	11,3	82,3	10,3	466
101	Суп картофельный с перловой крупой	1000	10,2	0	11,1	11,1	97,9	10,5	532
101	Суп картофельный с хлопьями «Геркулес»	1000	8,7	0	11,8	11,8	82,1	10,4	469
101	Суп картофельный с манной крупой	1000	9,9	0	10,9	0	93,0	10,1	510
102	Суп картофельный с горохом лущеным	1000	20,3	0	21,4	21,4	95,4	11,4	655
102	Суп картофельный с фасолью	1000	20,7	0	21,4	21,4	94,4	12,0	653
102	Суп картофельный с чечевицей	1000	27,5	0	21,3	21,3	104,3	11,5	719
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	10,6	0	11,1	11,1	96,9	10,3	530
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,5	7,3	6,6	2,7	23,3	4,3	191
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из свинины	250/35	6,9	4,7	18,3	2,7	23,3	4,2	286
104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из баранины	250/35	8,6	6,4	10,1	2,7	23,3	4,3	219
105	Фрикадельки мясные из говядины	100	20,8	20,6	11,3	0	1,2	4,3	190
105	Фрикадельки мясные из говядины	35	7,3	7,2	3,9	0	0,4	1,5	66

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
105	Фрикадельки мясные из свинины	100	13,4	13,2	44,6	0	1,2	4,1	460
105	Фрикадельки мясные из свинины	35	4,7	4,6	15,6	0	0,4	1,4	161
105	Фрикадельки мясные из баранины	100	18,4	18,2	21,1	0	1,2	4,3	268
105	Фрикадельки мясные из баранины	35	6,4	6,3	7,4	0	0,4	1,5	94
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из окуня	250/50	10,8	8,6	4,4	2,7	24,1	5,2	179
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из сома	250/50	10,3	8,1	5,2	2,7	24,4	5,1	186
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из трески	250/50	9,8	7,6	3,2	2,7	24,1	5,1	164
106/107	Суп картофельный с рыбными фрикадельками из минтая	250/50	9,7	7,5	3,4	2,7	24,1	5,1	166
107	Фрикадельки рыбные из трески	100	15,2	15,0	1,1	0	2,2	4,4	80
107	Фрикадельки рыбные из трески	50	7,6	7,5	0,5	0	1,1	2,2	39
107	Фрикадельки рыбные из окуня	100	17,1	16,9	3,4	0	2,2	4,6	108
107	Фрикадельки рыбные из окуня	50	8,6	8,5	1,7	0	1,1	2,3	54
107	Фрикадельки рыбные из сома	100	16,2	16,0	5,0	0	2,8	4,4	121
107	Фрикадельки рыбные из сома	50	8,1	8,0	2,5	0	1,4	2,2	61
107	Фрикадельки рыбные из минтая	100	15,1	14,9	1,3	0	2,2	4,5	81
107	Фрикадельки рыбные из минтая	50	7,5	7,5	0,6	0	1,1	2,3	40
108/109	Суп картофельный с клецками	1000	20,9	6,5	25,1	25,1	116	9,0	774
109	Клецки	100	5,7	2,5	5,4	0,3	25,3	1,5	173
110/392	Суп картофельный с пельменями из говядины	250/50	7,7	5,7	5,4	2,9	30,9	3,2	203
110/392	Суп картофельный с пельменями из баранины	250/50	7,4	5,5	7,2	2,9	29,7	3,2	213
<i>Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми</i>									
111	Суп с макаронными изделиями	1000	9,1	0	20,1	20,1	68	7,3	489
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	1000	10,1	0	10,9	10,9	86,7	7,5	485

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
113/114	Суп-лапша домашняя	1000	10,3	2,5	22,2	21,9	53,6	7,0	455
114	Лапша домашняя (подсушенная)	100	12,8	3,2	3,8	0,9	69,6	3,2	364
115	Суп с рисовой крупой	1000	6,3	0	20,2	20,2	68,2	7,4	480
115	Суп с перловой крупой	1000	8,1	0	20,3	20,3	66,2	7,5	480
115	Суп с манной крупой	1000	8,9	0	20,2	20,2	65,8	7,2	481
115	Суп с овсяной крупой	1000	11,5	0	25,3	25,2	75,0	8,9	574
115	Суп с пшеничной крупой	1000	12,0	0	20,7	20,7	78,4	7,7	548
115	Суп с ячневой крупой	1000	10,5	0	20,7	20,7	79,5	8,0	546
115	Суп с пшеном	1000	12,0	0	22,6	22,6	76,2	7,9	556
116	Суп с овсяной крупой и томатом	1000	12,0	0	25,3	25,3	76,2	9,1	581
116	Суп с рисовой крупой и томатом	1000	6,9	0	20,2	20,2	69,4	7,6	487
116	Суп с перловой крупой и томатом	1000	8,6	0	20,2	20,2	67,3	7,7	485
116	Суп с пшеном и томатом	1000	12,5	0	22,6	22,6	77,5	8,1	563
116	Суп с пшеничной крупой и томатом	1000	12,5	0	20,6	20,6	79,6	7,9	554
117/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками из говядины	250/35	8,6	7,3	6,5	2,6	14,1	4,3	149
117/105	Суп с манной крупой и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,0	7,3	6,5	2,6	13,6	4,3	149
117/105	Суп с овсяной крупой и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,1	7,3	7,2	3,3	12,8	4,5	152
117/105	Суп с перловой крупой и мясными фрикадельками из говядины	250/35	8,9	7,3	6,5	2,6	13,7	4,3	149
117/105	Суп с пшеничной крупой и мясными фрикадельками из говядины	250/35	9,2	7,3	6,5	2,6	13,3	4,3	149
117/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками из свинины	250/35	6,0	4,7	18,2	2,6	14,1	4,2	244



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
117/105	Суп с манной крупой и мясными фрикадельками из свинины	250/35	6,4	4,7	18,2	2,6	13,6	4,2	244
117/105	Суп с овсяной крупой и мясными фрикадельками из свинины	250/35	6,5	4,7	18,9	3,3	12,8	4,4	247
117/105	Суп с перловой крупой и мясными фрикадельками из свинины	250/35	6,3	4,7	18,2	2,6	13,3	4,2	242
117/105	Суп с пшеничной крупой и мясными фрикадельками из свинины	250/35	6,6	4,7	18,2	2,6	13,3	4,2	243
117/105	Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками из баранины	250/35	7,3	4,7	9,7	2,6	14	4,3	173
117/105	Суп с манной крупой и мясными фрикадельками из баранины	250/35	7,7	4,7	9,7	2,6	13,5	4,3	172
117/105	Суп с овсяной крупой и мясными фрикадельками из баранины	250/35	7,8	4,7	10,4	3,3	12,8	4,5	176
117/105	Суп с перловой крупой и мясными фрикадельками из баранины	250/35	7,2	4,7	9,7	2,6	14,1	4,5	173
117/105	Суп с пшеничной крупой и мясными фрикадельками из баранины	250/35	7,9	4,7	9,7	2,6	13,3	4,3	172
118/392	Суп спельменами	250/50	6	5,8	4,9	2,4	27	4,2	176
118/109	Суп с клецками	1000	15	2,7	16,5	9,6	67,7	6,6	479
119	Суп с фасолью	1000	29	0	21,7	21,7	90,9	15,9	675
119	Суп с горохом лушеным	1000	28,3	0	21,7	21,7	92,7	14,8	679
119	Суп с чечевицей	1000	37,4	0	21,3	21,3	99,9	15,2	741
<i>Супы молочные</i>									
120	Суп молочный с макаронными изделиями	1000	17,0	13,8	19,1	7,5	82,8	8,3	571
121	Суп молочный с рисовой крупой	1000	18,0	13,8	19,7	7,5	78,5	7,7	563

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
121	Суп молочный с кукурузной крупой	1000	18,5	13,8	19,4	7,5	75,7	7,8	551
121	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	1000	20,3	13,8	22,3	7,5	73,7	8,3	577
121	Суп молочный с гречневой крупой	1000	23,7	13,8	21,3	9,2	86,6	8,7	633
121	Суп молочный с манной крупой	1000	19,9	13,8	19,3	7,5	76,6	7,7	560
121	Суп молочный с перловой крупой	1000	21,1	13,8	19,5	7,5	91,6	8,1	626
121	Суп молочный с ячневой крупой	1000	21,6	13,8	19,7	7,5	90,7	8,3	627
121	Суп молочный с пшеном	1000	22,8	13,8	21,3	9,2	88,0	8,3	635
122	Суп молочный с тыквой и манной крупой	1000	18,3	13,8	21,0	8,5	64,3	9,1	519
122	Суп молочный с тыквой и пшеном	1000	19,7	13,8	22,0	9,5	70,5	9,2	559
123	Суп молочный с белокочанной капустой	1000	19,9	13,8	21,5	9,0	77,8	10,5	584
123	Суп молочный с цветной капустой	1000	20,3	13,8	21,7	9,2	77,3	10,5	586
124/109	Суп молочный с клецками	1000/240	28,3	13,8	34,2	21,7	97,4	11,2	811

### III. Блюда из картофеля и овощей

#### *Отварные картофель и овощи*

125	Картофель отварной с маслом	100/5	1,9	0	4,4	0,4	14,8	2,8	106
125	Картофель отварной с соусом сметанным	100/30	2,4	0	1,5	0,4	16,7	3,0	90
125	Картофель отварной молодой с маслом	100/5	2,1	0	4,4	0,4	15,4	2,8	110
125	Картофель отварной молодой с соусом сметанным	100/30	2,6	0	1,5	0,4	17,3	3,0	93
126	Картофель отварной с луком	100/15	2,3	0	5,3	5,3	23,6	3,0	151
126	Картофель отварной молодой с луком	100/15	2,4	0	5,3	5,3	23,8	3,0	153
127	Картофель в молоке	100	2,4	1,0	4,5	0,3	15,8	3,0	113
128	Картофельное пюре с маслом	100/5	2,1	0,4	4,6	0,4	17,5	2,7	120
128	Картофельное пюре с пассерованным луком	100/10	2,0	0,4	5,1	0,5	18,9	2,8	130
128	Картофельное пюре с яйцом и маслом	100/10	2,3	1,1	4,8	0,4	16,8	2,7	120

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
129	Капуста белокочанная отварная с маслом	100/5	1,4	0	4,2	0,1	6,1	2,6	68
129/326	Капуста белокочанная отварная с соусом молочным	100/25	1,9	0,5	1,4	0,1	8,0	2,8	52
129/330	Капуста белокочанная отварная с соусом сметанным	100/25	1,8	0,4	1,4	0,1	7,8	2,8	51
129	Капуста цветная отварная с маслом	100/5	2,0	0	4,3	0,3	5,3	2,6	68
129/326	Капуста цветная отварная с соусом молочным	100/25	2,5	0,5	1,6	0,3	7,2	2,9	53
129/330	Капуста цветная отварная с соусом сметанным	100/25	1,4	0,4	1,6	0,3	6,9	2,9	48
129	Капуста брюссельская с маслом	100/5	4,0	0	3,7	0	7,0	3,1	77
129/326	Капуста брюссельская с соусом молочным	100/25	4,7	0,5	1,1	0	8,9	3,4	64
129/330	Капуста брюссельская с соусом сметанным	100/25	4,4	0,4	1,3	0	7,6	3,4	60
130	Тыква отварная с маслом	100/5	1,2	0	3,9	0,1	8,5	2,5	74
131	Горох овощной отварной (лопатка) свежий с маслом	100/5	5,7	0	4,4	0,2	14,6	3,7	121
131/326	Горох овощной отварной (лопатка) свежий с соусом молочным	100/25	6,2	0	1,5	0,2	16,5	2,0	104
131	Горошек зеленый консервированный с маслом	100/5	3,1	0	4,4	0,2	6,5	2,4	78
131/326	Горошек зеленый консервированный с соусом молочным	100/25	3,6	0,5	1,5	0,2	8,4	2,6	62
132	Фасоль овощная (лопатка) свежая отварная с маслом	100/5	3,4	0	4,1	0,3	3,4	3,7	64
132/326	Фасоль овощная (лопатка) свежая отварная с соусом молочным	100/25	3,9	0,5	1,6	0,2	4,9	4,4	50
132	Фасоль стручковая консервированная отварная с маслом	100/5	1,2	0	4,2	0,1	2,5	1,7	53
132/326	Фасоль стручковая консервированная отварная с соусом молочным	100/25	1,7	0,5	1,4	0,1	4,4	2,0	37

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
133	Кукуруза консервированная отварная с маслом	150/5	3,3	0	4,7	0,6	13,5	2,1	110
133/326	Кукуруза консервированная отварная с соусом молочным	150/30	3,9	0,5	2,2	2,2	15,7	2,5	98
133/330	Кукуруза консервированная отварная с соусом сметанным	150/30	3,8	0,5	2,2	2,2	15,4	2,4	97
134	Пюре из моркови с маслом	100/5	1,8	0	4,2	0	10,1	2,2	85
134	Пюре из свеклы с маслом	100/5	1,8	0	4,3	0	10,1	2,1	86
135	Пюре из тыквы с маслом	100/5	1,5	0	8,9	0	6,1	2,7	111

*Картофель и овощи припущенные и тушеные*

136	Морковь припущенная с маслом	100/5	1,4	0	6,7	0,1	10,4	2,9	108
136/326	Морковь припущенная с соусом молочным	100/25	1,9	0,5	3,9	1,4	12,2	3,2	92
136	Тыква припущенная с маслом	100/5	1,3	0	6,7	0,1	10,0	2,6	106
136/326	Тыква припущенная с соусом молочным	100/25	1,7	0,5	3,9	1,4	11,8	2,9	89
136	Капуста белокочанная припущенная с маслом	100/5	2,0	0	6,7	0,1	8,2	2,6	101
136/326	Капуста белокочанная припущенная с соусом молочным	100/25	2,5	0,5	3,9	1,4	10,0	2,9	85
136	Репка припущенная с маслом	100/5	1,7	0	6,6	0	9,0	2,6	102
136/326	Репка припущенная с соусом молочным	100/25	2,1	0,5	3,8	0	10,8	2,9	86
136	Брюква припущенная с маслом	100/5	1,3	0	6,7	0,1	11,6	2,7	112
136/326	Брюква припущенная с соусом молочным	100/25	1,8	0,5	3,9	1,4	13,5	3,0	96
137	Каша из тыквы с маслом	100/5	2,2	0	6,3	0,2	16,8	2,5	133
138/326	Овощи припущенные в молочном соусе	100/35	1,9	0,7	5,9	1,0	10,7	2,9	104
138/330	Овощи припущенные в сметанном соусе	100/35	1,7	0,7	5,9	1,0	10,3	2,8	101
139	Капуста тушеная свежая	100	2,0	0	3,6	3,6	10,6	2,5	83
139	Капуста тушеная квашенная	100	1,7	0	3,6	3,6	8,9	4,6	75
140/326	Свекла, тушеная в молочном соусе	100/25	2,4	0,1	6,4	4,1	16,7	3,6	134

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
140/330	Свекла, тушенная в сметанном соусе	100/25	2,3	0,1	6,4	4,1	16,4	3,6	132
141	Свекла, тушенная с яблоками и маслом	100/5	1,5	0	6,6	0,2	19,5	2,0	143
141/330	Свекла, тушенная с яблоками и соусом сметанным	100/10	1,7	0,2	3,0	0,2	20,1	2,1	114
142/330	Картофель и овощи, тушенные в сметанном соусе	100/25	2,5	0,3	6,6	5,3	24,8	3,0	169
143	Рагу из овощей с маслом	100/5	1,4	0	8,2	0,2	10,5	2,7	121
143/330	Рагу из овощей с соусом сметанным	100/25	1,8	0,1	8,0	0,5	22,2	3,3	168
144	Рагу из овощей с кашей рисовой и маслом	100/5	2,2	0,6	9,8	0,5	15,4	3,1	159
144	Рагу из овощей с кашей пшенной и маслом	100/5	2,5	0,6	10,0	0,5	16,7	3,1	167
144	Рагу из овощей с кашей перловой и маслом	100/5	2,2	0,6	10,1	0,5	15,5	3,1	162
145	Картофель тушенный с луком	100	2,2	0,5	7,6	6,3	19,0	3,3	153

*Картофель и овощи жареные*

146	Картофель, жаренный ломтиками «из отварного»	100	2,3	0	9,1	9,1	23,4	2,6	185
147	Картофель, жареный брусочками или дольками	100	2,8	0	9,5	9,5	27,9	2,9	208
148	Котлеты картофельные с маслом	100/5	1,5	0,2	6,6	2,3	10,4	2,2	107
148/330	Котлеты картофельные с соусом сметанным	100/25	1,9	0,6	7,9	2,3	15,0	2,9	139
148/332	Котлеты картофельные с соусом сметанным с луком	100/25	2,0	0,6	4,5	2,7	16,0	3,0	113
149	Котлеты картофельные с творогом с маслом	100/5	8,3	6,1	10,6	3,8	19,3	2,9	206
149/330	Котлеты картофельные с творогом с соусом сметанным	100/25	8,7	6,3	7,8	3,8	20,8	3,2	188
150	Зразы картофельные с маслом	100/5	3,5	0	15,6	11,4	28,7	3,3	269
150/330	Зразы картофельные с соусом сметанным	100/25	3,8	0,4	12,8	11,5	30,3	3,6	252
151	Котлеты морковные с маслом	100/5	4,0	0,6	10,5	3,6	25,4	3,7	212
151/326	Котлеты морковные с соусом молочным	100/25	4,5	1,2	7,7	3,1	27,2	3,0	196

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
151/330	Котлеты морковные с соусом сметанным	100/25	4,4	1,2	7,7	3,1	26,9	3,0	195
152	Котлеты морковные с творогом с маслом	100/5	7,5	4,2	13,1	3,1	27,0	3,0	256
152/326	Котлеты морковные с творогом с соусом молочным	100/25	8,0	4,8	10,3	3,1	28,8	3,0	240
152/330	Котлеты морковные с творогом с соусом сметанным	100/25	7,9	4,9	10,3	3,1	28,4	3,0	238
153/326	Котлеты свекольные с соусом молочным	100/25	4,7	0,5	6,8	3,7	31,5	3,8	206
153/330	Котлеты свекольные с соусом сметанным	100/25	4,6	0,5	6,8	3,7	31,2	3,8	204
153/332	Котлеты свекольные с соусом сметанным с луком	100/25	4,6	0,5	7,1	3,7	31,7	4,0	209
154	Котлеты капустные с маслом	100/5	4,1	0	9,6	3,8	22,0	2,9	191
154/326	Котлеты капустные с соусом молочным	100/25	4,6	0,5	6,8	3,8	23,9	3,2	175
154/330	Котлеты капустные с соусом сметанным	100/25	4,4	0,5	6,8	3,8	23,6	3,1	173
155	Шницель из капусты с маслом	100/5	3,6	0,4	9,5	3,5	15,9	3,5	164
155/326	Шницель из капусты с соусом молочным	100/25	4,0	1,1	6,7	3,5	17,8	3,8	148
155/330	Шницель из капусты с соусом сметанным	100/25	3,9	1,0	6,7	3,5	17,5	3,8	146
156	Капуста белокочанная жареная с яйцом	100/10	3,3	1,3	4,6	3,3	9,5	3,5	93
156	Капуста белокочанная жареная с сухарями	100/5	2,1	1,3	3,9	3,3	13,3	4,4	97
156	Капуста брюссельская жареная с яйцом	100/10	7,1	1,3	4,5	3,3	10,8	4,3	112
156	Капуста брюссельская жареная с сухарями	100/5	5,9	1,3	3,8	3,3	14,6	3,2	116
156	Капуста цветная жареная с яйцом	100/10	3,7	1,3	4,8	3,3	6,8	3,5	85
156	Капуста цветная жареная с сухарями	100/5	2,5	1,3	4,1	3,3	10,6	3,4	89
156	Капуста кольраби жареная с яйцом	100/10	5,5	1,3	4,5	3,3	18,7	4,5	137
156	Капуста кольраби жареная с сухарями	100/5	4,3	0	3,8	3,3	22,5	4,4	141
157/330	Оладьи из тыквы с соусом сметанным	100/25	4,4	1,3	8,2	5,0	22,2	3,6	180
158	Оладьи из кабачков с маслом	100/5	4,5	1,2	11,9	5,6	25,6	3,3	228

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
158/330	Оладьи из кабачков с соусом сметанным	100/25	4,9	1,7	8,2	5,6	27,2	3,6	202
159	Драники (белорусское национальное блюдо) с маслом	100/5	2,6	0,4	9,1	5,5	26,7	3,7	199
159/330	Драники (белорусское национальное блюдо) с соусом сметанным	100/25	3,0	0,4	6,3	5,5	28,2	4,0	182
<i>Картофель и овощи запеченные</i>									
160	Картофельные котлеты, запеченные под соусом сметанным с луком и маслом	75/5	2,4	0,9	10,1	2,9	14,8	2,9	160
161/330	Рулет или запеканка картофельная с капустой белокочанной и соусом сметанным	100/25	3,5	1,1	7,6	5,5	22,5	3,2	172
161/331	Рулет или запеканка картофельная с капустой белокочанной и соусом сметанным с томатом	100/25	3,6	1,1	7,6	5,5	22,9	3,3	174
161/330	Рулет или запеканка картофельная с капустой квашенной и соусом сметанным	100/25	3,5	1,1	7,6	5,5	22,3	3,6	172
161/331	Рулет или запеканка картофельная с капустой квашеной и соусом сметанным с томатом	100/25	3,6	1,1	7,6	5,5	22,6	3,7	173
162/326	Запеканка капустная с соусом молочным	100/25	3,8	0,4	6,2	0,3	20,1	3,8	151
162/330	Запеканка капустная с соусом сметанным	100/25	3,6	0,4	6,2	0,3	19,8	3,8	149
162/331	Запеканка капустная с соусом сметанным с томатом	100/25	3,7	0,4	6,2	0,3	20,2	3,9	151
163	Морковная запеканка с творогом с маслом	100/5	7,6	5,5	9,2	0,2	18,9	3,6	189
163/326	Морковная запеканка с творогом с соусом молочным	100/25	8,1	5,8	6,4	0,2	20,7	3,9	173
163/330	Морковная запеканка с творогом с соусом сметанным	100/25	7,9	5,8	6,4	0,2	20,4	3,9	171
164/326	Пудинг из моркови с соусом молочным	100/25	3,6	1,6	5,3	0,2	19,6	3,9	141
164/330	Пудинг из моркови с соусом сметанным	100/25	3,5	1,6	5,3	0,2	19,3	3,9	139

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
165	Запеканка овощная с маслом	100/5	3,3	0,6	9,8	5,4	24,4	2,8	199
165/326	Запеканка овощная с соусом молочным	100/25	3,8	0,6	7,0	5,4	26,3	3,1	183
165/330	Запеканка овощная с соусом сметанным	100/25	3,7	0,6	7,0	5,4	26,0	3,1	182
165/331	Запеканка овощная с соусом сметанным с томатом	100/25	3,8	0,6	7,0	5,4	26,3	3,1	183
166/326	Запеканка из тыквы с молочным соусом	100/25	4,9	1,9	6,9	0,7	24,0	3,7	178
166/330	Запеканка из тыквы со сметанным соусом	100/25	4,8	1,9	6,9	0,7	23,7	3,7	176
167/330	Голубцы овощные с соусом сметанным	100/25	2,8	0,7	8,2	5,5	16,3	3,6	150
167/331	Голубцы овощные с соусом сметанным с томатом	100/25	2,9	0,8	8,2	5,5	17,1	3,7	154
168/326	Перец, фаршированный овощами и рисом с соусом молочным	110	2,2	0,6	6,6	4,4	13,1	3,9	121
168/330	Перец, фаршированный овощами и рисом с соусом сметанным	110	2,0	0,7	6,6	4,4	12,6	4,0	118
168/331	Перец, фаршированный овощами и рисом с соусом сметанным с томатом	110	2,1	0,7	6,6	4,4	13,2	4,0	121
169/326	Кабачки, фаршированные овощами и рисом с соусом молочным	105	1,9	0,7	8,1	6,1	9,9	3,3	120
169/330	Кабачки, фаршированные овощами и рисом с соусом сметанным	105	1,7	0,8	8,1	6,1	9,7	3,3	119
169/331	Кабачки, фаршированные овощами и рисом с соусом сметанным и томатом	105	1,8	0,8	8,1	6,1	10,0	3,4	120
170/330	Баклажаны, фаршированные овощами с соусом сметанным	130/30	1,4	0,5	6,1	4,4	12,3	3,2	110
170/331	Баклажаны, фаршированные овощами с соусом сметанным с томатом	130/30	1,5	0,5	6,1	4,4	12,7	3,2	112

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>IV. Блюда из круп</b>									
<i>Рассыпчатые каши</i>									
	Каша рассыпчатая:								
171	Каша из гречневой крупы с маслом и сахаром	150/10/10	6,7	0	10,6	2,3	59,7	2,7	361
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150/10	6,7	0	10,6	2,3	49,8	2,7	321
171	Каша из гречневой крупы с сахаром	150/10	6,7	0	2,3	2,3	59,6	2,6	286
171	Каша из гречневой крупы с молоком	150/150	10,9	4,2	6,1	2,3	57,1	3,7	327
171	Каша из рисовой крупы с маслом и сахаром	150/10/10	3,8	0	8,8	0,5	50,9	1,9	298
171	Каша из рисовой крупы с маслом	150/10	3,8	0	8,8	0,5	41,0	1,9	258
171	Каша из рисовой крупы с сахаром	150/10	3,8	0	0,5	0,5	50,8	1,8	223
171	Каша из рисовой крупы с молоком	150/150	7,9	4,2	4,3	0,5	48,2	2,9	263
171	Каша из ячневой крупы с маслом и сахаром	150/10/10	5,0	0	8,9	0,7	46,0	2,1	284
171	Каша из ячневой крупы с маслом	150/10	5,0	0	8,9	0,7	36,1	2,1	245
171	Каша из ячневой крупы с сахаром	150/10	5,0	0	0,7	0,7	45,9	2,0	210
171	Каша из ячневой крупы с молоком	150/150	9,1	4,2	4,4	0,7	43,3	3,1	249
171	Каша из перловой крупы с маслом и сахаром	150/10/10	4,6	0	8,8	0,6	46,6	1,9	284
171	Каша из перловой крупы с маслом	150/10	4,6	0	8,8	0,6	36,7	1,9	244
171	Каша из перловой крупы с сахаром	150/10	4,6	0	0,6	0,6	46,5	1,8	210
171	Каша из перловой крупы с молоком	150/150	8,8	4,2	4,3	0,6	43,9	2,9	250
171	Каша из пшена с маслом и сахаром	150/10/10	6,8	0	10,2	2,0	51,2	2,1	324
171	Каша из пшена с маслом	150/10	6,8	0	10,2	2,0	41,3	2,1	284
171	Каша из пшена с сахаром	150/10	6,8	0	2,0	2,0	51,1	2,0	250
171	Каша из пшена с молоком	150/150	11,0	4,2	5,7	2,0	48,5	3,1	289
171	Каша из пшеничной крупы с маслом и сахаром	150/10/10	6,8	0	9,0	0,8	52,5	2,0	318
171	Каша из пшеничной крупы с маслом	150/10	6,8	0	9,0	0,8	42,6	2,0	279

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
171	Каша из пшеничной крупы с сахаром	150/10	6,8	0	0,8	0,8	52,4	1,9	244
171	Каша из пшеничной крупы с молоком	150/150	11,0	4,2	4,5	0,8	49,8	3,0	284
172	Хлопья кукурузные с молоком	310	10,0	8,0	9,7	0,6	30,3	4,0	249
172	Хлопья пшеничные с молоком	310	11,2	8,0	9,7	0,6	30,2	4,0	253
<i>Вязкие каши</i>									
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	8,6	2,9	11,4	0,7	57,1	2,5	365
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8,6	2,9	11,4	0,7	47,1	2,5	325
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	200/10	8,6	2,8	3,2	0,7	57,1	2,5	292
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	9,2	2,9	12,4	1,7	55,4	2,9	370
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	9,2	2,9	12,4	1,7	45,1	2,9	329
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200/10	9,2	2,8	4,2	1,7	55,4	2,9	296
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	200/10/10	8,6	2,9	12,4	1,7	56,0	2,6	370
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	200/10	8,6	2,9	12,4	1,7	46,0	2,6	330
173	Каша вязкая молочная из пшена с сахаром	200/10	8,6	2,8	4,2	1,7	56,0	2,6	296
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	150/10/10	8,3	2,9	13,8	3,1	55,3	2,8	379
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	150/10/10	8,3	2,9	13,8	3,1	45,2	2,8	338

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	150/10	8,3	2,8	5,6	3,1	55,3	2,8	305
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом и сахаром	150/10/10	7,7	2,9	13,5	2,7	51,4	2,2	358
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом	150/10	7,7	2,9	13,5	2,7	41,3	2,2	318
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с сахаром	150/10	7,7	2,8	5,3	2,7	51,4	2,2	284
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром	150/10/10	6,0	2,9	11,2	0,4	55,0	2,3	345
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	150/10	6,0	2,9	11,2	0,4	45	2,3	305
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром	150/10	6,0	2,8	2,9	0,4	54,9	2,3	270
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом и сахаром	150/10/10	7,3	2,9	11,4	0,6	53,3	2,5	345
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	150/10	7,3	2,9	11,4	0,6	43,3	2,5	305
174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с сахаром	150/10	7,3	2,8	3,1	0,6	53,2	2,5	270
174	Каша вязкая молочная из перловой крупы с маслом и сахаром	150/10/10	7,0	2,9	11,3	0,5	53,8	2,4	345
174	Каша вязкая молочная из перловой крупы с маслом	150/10	7,0	2,9	11,3	0,5	43,8	2,4	305
174	Каша вязкая молочная из перловой крупы с сахаром	150/10	7,0	2,8	3,0	0,5	53,7	2,4	270

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом и сахаром	150/10/10	7,6	2,9	11,5	0,7	64,2	2,4	391
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с маслом	150/10	7,6	2,9	11,5	0,7	54,2	2,4	351
174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы с сахаром	150/10	7,6	2,8	3,2	0,7	64,1	2,4	316
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,1	2,9	12,1	0,6	35,0	2,1	273
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	210	6,1	2,9	3,8	0,6	44,9	2,1	238
176	Каша вязкая из пшена с тыквой и маслом	200/10	8,6	2,7	11,1	1,3	42,4	3,3	304
176	Каша вязкая из пшеничной крупы с тыквой и маслом	200/10	8,9	2,7	10,6	0,7	50,4	3,2	333
176	Каша вязкая из рисовой крупы с тыквой и маслом	200/10	6,3	2,7	10,1	0,3	44,4	2,9	294
177	Каша пшенная с изюмом с маслом	210	8,3	2,9	12,8	1,3	49,1	2,6	345
177	Каша рисовая с изюмом с маслом	210	6,0	2,9	11,7	0,3	50,9	2,4	333
178	Каша вязкая из овсяной крупы с морковью и маслом	200/10	6,9	2,1	17,0	2,7	46,3	3,8	366
178	Каша вязкая из пшеничной крупы с морковью и маслом	200/10	7,1	2,1	15,0	0,6	48,7	3,2	358
178	Каша вязкая из пшена с морковью и маслом	200/10	7,1	2,1	15,9	1,5	47,7	3,3	362
179	Мюсли с молоком	135	6,3	2,9	3,4	0,5	31,0	2,5	180
180	Мюсли с фруктами	200	9,7	2,9	10,3	6,9	59,0	3,4	368

*Жидкие каши*

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,1	2,8	11,3	0,3	43,4	2,7	300
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/10	6,1	2,8	11,3	0,3	33,5	2,7	260

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	200/10	6,0	2,8	3,0	0,3	43,4	2,7	225
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	7,4	2,9	11,5	0,5	48,3	3,1	326
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	7,4	2,9	11,5	0,5	38,4	3,1	287
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	200/10	7,3	2,8	3,2	0,5	48,3	3,1	251
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	200/10/10	7,2	2,9	13,3	2,4	47,3	3,5	338
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/10	7,2	2,9	13,3	2,4	37,8	3,5	300
182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с сахаром	200/10	7,1	2,8	5,0	2,4	47,7	3,5	264
182	Каша жидкая молочная из перловой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,5	2,9	11,4	0,4	50,2	3,1	329
182	Каша жидкая молочная из перловой крупы с маслом	200/10	6,5	2,9	11,4	0,4	40,2	3,1	289
182	Каша жидкая молочная из перловой крупы с сахаром	200/10	6,4	2,8	3,1	0,4	50,1	3,1	254
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,8	2,9	11,5	0,5	50,0	3,1	331
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/10	6,8	2,9	11,5	0,5	40,0	3,1	291
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с сахаром	200/10	6,7	2,8	3,2	0,5	50,0	3,1	256

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом и сахаром	200/10/10	6,3	4,0	13,1	1,3	47,5	3,7	333
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/10	6,3	4,0	13,1	1,3	37,5	3,7	293
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200/10	6,2	4,0	4,8	1,3	47,5	3,7	258

*Изделия из каш*

<i>Крупеники, запеканки и пудинги</i>									
184	Крупеник из гречневой крупы с маслом	100/5	9,5	5,5	7,7	1,1	28,0	1,9	219
184	Крупеник из пшеничной крупы с маслом	100/5	8,6	5,5	6,9	0,4	25,6	1,7	199
185	Запеканка рисовая с маслом	100/5	2,3	0,4	10,9	0,3	23,5	1,5	201
185/335	Запеканка рисовая с соусом абрикосовым	100/30	2,3	0,4	6,8	0,3	42,6	1,6	241
185	Запеканка манная с маслом	100/5	3,0	0,4	10,9	0,3	22,8	1,3	201
185/335	Запеканка манная с соусом абрикосовым	100/30	3,1	0,4	6,8	0,3	41,9	1,4	241
185	Запеканка пшеничная с маслом	100/5	3,5	0,4	11,4	0,9	23,2	1,5	209
185/335	Запеканка пшеничная с соусом абрикосовым	100/30	3,6	0,4	7,4	0,9	43,1	1,6	253
185	Запеканка пшеничная с маслом	100/5	3,5	0,4	11,0	0,4	23,8	1,5	208
185/335	Запеканка пшеничная с соусом абрикосовым	100/30	3,6	0,4	6,9	0,4	43,6	1,6	251
186	Запеканка манная с изюмом с маслом	100/5	4,6	1,8	8,5	0,3	26,9	1,7	203
186	Запеканка манная с изюмом с соусом абрикосовым	100/30	4,7	0,3	4,4	0,4	46,8	1,8	246
186	Запеканка манная с изюмом с соусом черносмородиновым	100/30	4,7	0,3	4,4	0,4	47,7	1,8	249
186	Запеканка манная с изюмом с молоком сгущенным	100/20	6,0	3,2	5,9	0,4	28,8	1,8	192

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
187	Запеканка пшеничная с яблоками с маслом сливочным	100/5	4,1	1,0	6,2	0,7	24,1	1,5	169
187	Запеканка пшеничная с яблоками с соусом абрикосовым	100/30	4,2	1,0	2,1	0,7	43,9	1,6	211
187	Запеканка пшеничная с яблоками с соусом черносмородиновым	100/30	4,2	1,0	2,1	0,7	44,8	1,6	215
187	Запеканка пшеничная с яблоками с молоком густым	100/20	5,5	2,4	3,8	0,7	35,2	1,9	197
187	Запеканка рисовая с яблоками с маслом	100/5	2,8	1,0	5,7	0,2	24,4	1,4	160
187	Запеканка рисовая с яблоками с соусом абрикосовым	100/30	2,9	1,0	1,5	0,2	44,2	1,5	202
187	Запеканка рисовая с яблоками с соусом черносмородиновым	100/30	2,9	1,0	1,5	0,2	45,1	1,5	206
187	Запеканка рисовая с яблоками с молоком густым	100/20	4,2	2,4	3,2	0,2	35,5	1,8	188
188	Запеканка рисовая с творогом и маслом	100/5	5,5	3,5	7,0	0,3	30,4	1,4	207
188/335	Запеканка рисовая с творогом с соусом абрикосовым	100/30	5,9	3,5	7,1	0,3	49,7	1,6	286
189	Запеканка рисовая с тыквой с маслом	100/5	2,1	0,4	6,5	0,3	41,8	1,3	234
189	Запеканка пшеничная с тыквой с маслом	100/5	2,8	0,4	6,5	0,4	41,1	1,2	234
189	Запеканка пшеничная с тыквой с маслом	100/5	3,3	0,4	7,0	0,4	41,6	1,4	243
189/335	Пудинг рисовый с соусом абрикосовым	100/30	4,1	2,0	6,3	0,3	48,6	1,6	268
190	Пудинг рисовый с вареньем	100/30	4,0	2,0	6,3	0,3	46,5	1,7	259
190/335	Пудинг маннй с соусом абрикосовым	100/30	4,3	2,0	6,3	0,3	47,9	1,7	266
190	Пудинг маннй с вареньем	100/30	4,2	2,0	6,3	0,3	45,8	1,7	257
190/335	Пудинг пшеничный с соусом абрикосовым	100/30	5,5	2,0	6,9	0,3	49,6	1,7	283
190	Пудинг пшеничный с вареньем	100/30	5,6	2,0	6,9	0,3	47,5	1,8	275

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Котлеты, биточки</i>									
191/335	Биточки или котлеты пшеничные с соусом абрикосовым	100/30	7,5	0	4,2	4,2	45,7	1,7	251
191/335	Биточки или котлеты пшеничные с соусом абрикосовым	100/30	3,9	0	4,5	4,5	48,4	1,5	250
191/335	Биточки или котлеты перловые с соусом абрикосовым	100/30	3,6	0	5,4	5,4	50,7	1,5	266
191/335	Биточки или котлеты ячневые с соусом абрикосовым	100/30	3,8	0	5,5	5,5	50,3	1,6	266
192/335	Биточки или котлеты маннй с соусом абрикосовым	100/30	3,8	0	4,4	4,4	46,1	1,4	239
192	Биточки или котлеты маннй с вареньем	100/30	3,9	0	4,4	4,4	43,9	1,4	231
192	Биточки или котлеты маннй с джемом	100/30	3,9	0	4,4	4,4	47,8	1,4	246
192	Биточки или котлеты маннй с повидлом	100/30	3,8	0	4,4	4,4	42,8	1,4	226
192/335	Биточки или котлеты рисовые с соусом абрикосовым	100/30	2,7	0	4,4	4,4	47,1	1,4	239
192	Биточки или котлеты рисовые с вареньем	100/30	2,8	0	4,4	4,4	45,1	1,5	231
192	Биточки или котлеты рисовые с джемом	100/30	2,8	0	4,4	4,4	48,5	1,5	245
192	Биточки или котлеты рисовые с повидлом	100/30	2,7	0	4,4	4,4	43,9	1,5	226
193	Котлеты или биточки рисовые с морковью с соусом молочным	100/30	2,8	0,1	7,1	6,5	22,4	1,7	165
193/330	Котлеты или биточки рисовые с морковью с соусом сметанным	100/30	2,6	0,1	7,1	5,1	22,0	1,7	162
193/326	Котлеты или биточки пшеничные с морковью с соусом молочным	100/30	4,2	0,1	7,6	6,9	22,6	1,9	176
193/330	Котлеты или биточки пшеничные с морковью с соусом сметанным	100/30	4,0	0,1	7,6	5,8	22,3	1,9	174



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
194	Плов с изюмом	100	2,4	0,1	8,5	0,3	31,9	1,7	214
195	Плов с фруктами	100	2,7	0,1	8,5	0,3	33,5	1,7	221
196	Плов сладкий	100	2,6	0,1	4,4	0,2	47,4	1,6	240

#### V. Блюда из бобовых

197	Фасоль отварная	100	9,0	0	0,9	0,9	27,9	2,9	156
197	Горох отварной	100	8,8	0	0,9	0,9	28,6	2,5	158
197	Чечевица отварная	100	10,3	0	0,7	0,7	27,2	2,5	156
197	Чина отварная	100	10,4	0	1,0	1,0	26,5	2,6	157
197	Нут отварной	100	8,6	0	2,0	2,0	27,6	2,6	163
198	Фасоль отварная с маслом	100/5	9,0	0	5,0	0,9	28,0	4,9	193
198	Горох отварной с маслом	100/5	8,8	0	5,0	0,9	28,7	4,5	195
198	Чечевица отварная с маслом	100/5	10,3	0	4,8	0,7	27,2	4,5	193
198	Чина отварная с маслом	100/5	10,4	0	5,1	1,0	26,5	4,6	194
198	Нут отварной с маслом	100/5	8,6	0	6,1	2,0	27,6	4,6	200
199	Пюре из фасоли с маслом	100/5	9,0	0	5,0	0,9	28,0	4,9	193
199	Пюре из гороха с маслом	100/5	8,8	0	5,0	0,9	28,7	4,9	195
199	Пюре из чечевицы с маслом	100/5	10,3	0	4,8	0,7	27,2	4,5	193
199	Пюре из чины с маслом	100/5	10,4	0	5,1	1,0	26,5	4,5	194
199	Пюре из нута с маслом	100/5	8,6	0	6,1	2,0	27,6	4,6	200
200	Пюре из фасоли и картофеля с маслом	100/5	6,3	0,4	5,1	0,7	23,3	3,1	164
200	Пюре из гороха и картофеля с маслом	100/5	6,2	0,4	5,1	0,7	23,7	2,9	166
200	Пюре из чечевицы и картофеля с маслом	100/5	7,0	0,4	5,0	0,6	22,9	2,8	165
200	Пюре из чины и картофеля с маслом	100/5	7,1	0,4	5,2	0,8	22,5	2,9	165
200	Пюре из нута с картофелем и маслом	100/5	6,1	0,4	5,7	1,3	23,1	2,9	168

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
201/330	Запеканка из фасоли и картофеля с соусом сметанным	100/30	5,8	1,1	6,2	6,0	24,8	2,8	178
201/330	Запеканка из гороха и картофеля с соусом сметанным	100/30	5,7	1,1	6,2	6,0	25,0	2,6	179
201/330	Запеканка из чечевицы и картофеля с соусом сметанным	100/30	6,2	1,1	6,1	5,9	25,2	2,6	181
201/330	Запеканка из чины и картофеля с соусом сметанным	100/30	6,4	1,1	6,2	6,0	24,4	2,6	179
201/330	Запеканка из нута и картофеля с соусом сметанным	100/30	5,6	1,1	6,5	6,3	24,8	2,6	180

#### VI. Блюда из макаронных изделий

202	Макаронные изделия отварные	100	3,6	0	0,4	0,4	24,4	2,2	116
203	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,6	0	4,2	0,4	24,4	2,2	150
204	Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5	8,2	4,6	10,3	0,4	25,0	3,1	226
205	Макаронные изделия отварные с овощами	100/25	4,2	0	5,4	5,0	27,7	2,5	176
206	Макаронные изделия запеченные с яйцом	135/5	6,8	3,2	9,0	0,5	25,7	2,6	211
207	Макаронник с маслом	125/5	2,3	0,6	6,6	0,2	12,8	2,6	120
208	Лапшевник с творогом с маслом	150/5	12,7	9,5	7,8	0,4	36,6	2,7	267

#### VII. Блюда из яиц

209	Яйца вареные	40	5,1	5,1	4,6	0	0,3	0,7	63
210	Омлет натуральный с маслом	53/5	5,3	5,3	10,7	0	5,6	1,8	140
211	Омлет с сыром и маслом	55/5	6,9	5,7	12,0	0	5,7	2,4	158
212	Омлет смешанный с колбасой и маслом	65/5	7,3	7,3	11,8	0	5,8	2,7	159
212	Омлет смешанный с сосисками и маслом	65/5	7,0	7,0	12,1	0	5,9	1,8	161
213	Омлет с жареным картофелем и маслом	85/5	6,4	5,3	10,2	3,7	16,6	2,1	184

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
214	Омлет с морковью и маслом	60/5	5,5	5,3	11,2	0	6,3	2,3	148
215	Омлет паровой с маслом	50/5	5,6	5,6	6,3	0	9,1	1,9	116
216	Драчена	50	5,7	5,4	7,8	0	7,3	2,1	122

## VIII. Блюда из творога

217	Вареники ленивые (полуфабрикат)	100	15,7	14,6	1,2	0,1	15,9	2,0	137
218	Вареники ленивые (отварные) с маслом	100/5	13,9	12,8	5,3	0	14,5	2,1	161
218	Вареники отварные с сахаром	100/15	13,9	12,8	1,1	0,1	24,5	2,1	164
218	Вареники отварные с молоком сгущенным	100/20	15,3	14,1	2,8	0,1	23,2	2,5	179
218	Вареники отварные с йогуртом	100/30	15,4	14,2	1,6	0,1	17,1	2,4	144
219	Сырники из творога с вареньем	50/10	9,4	8,6	3,4	2,9	13,9	1,1	124
219	Сырники из творога с маслом	50/5	9,4	8,6	7,5	2,9	6,4	1,1	131
219/326	Сырники из творога с соусом молочным	50/30	10,0	9,3	4,9	2,9	8,6	1,5	119
219/330	Сырники из творога с соусом сметанным	50/30	9,9	9,2	4,9	2,9	8,2	1,5	117
219/335	Сырники из творога с соусом абрикосовым	50/30	9,5	8,9	3,4	2,9	26,5	1,4	175
219/336	Сырники с соусом черносмородиновым	50/30	9,5	8,9	3,4	2,9	27,1	1,5	177
219/237	Сырники с соусом яблочным	50/30	9,5	8,9	3,4	2,9	11,6	1,4	115
220/330	Сырники из творога и картофеля с соусом сметанным	50/30	6,7	3,9	4,9	2,9	11,3	1,4	116
221/326	Сырники с морковью с соусом молочным	50/30	9,2	6,2	10,0	2,9	19,8	1,8	206
221/330	Сырники с морковью с соусом сметанным	50/30	8,7	6,2	10,0	2,9	18,6	1,7	199
222/326	Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным	50/30	11,3	6,8	5,1	0	20,3	1,8	172
222/330	Пудинг из творога (запеченный) с соусом земляничным	50/30	10,8	6,3	3,6	0	38,2	1,6	228
222/335	Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	50/30	10,8	6,3	3,6	0	38,0	1,6	228

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
222/336	Пудинг из творога (запеченный) с соусом черносмородиновым	50/30	10,8	6,3	3,6	0	38,9	1,5	231
222/337	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным	50/30	10,7	6,3	3,6	0	23,4	1,4	169
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	50/20	12,1	6,7	3,6	0	26,8	1,5	188
222	Пудинг из творога (запеченный) с йогуртом	50/20	12,2	6,7	3,6	0	20,7	1,2	164
223/334	Запеканка из творога с соусом земляничным	50/30	8,9	8,4	2,6	0	27,9	1,3	171
223/334	Запеканка из творога с соусом малиновым	50/30	8,9	8,4	2,6	0	28,3	1,3	172
223/334	Запеканка из творога с соусом вишневым	50/30	8,9	8,4	2,6	0	27,8	1,3	170
223/335	Запеканка из творога с соусом абрикосовым	50/30	8,9	8,4	2,6	0	22,4	1,4	149
223/336	Запеканка из творога с соусом черносмородиновым	50/30	8,9	8,4	2,6	0	28,6	1,4	173
223/337	Запеканка из творога с соусом яблочным	50/30	8,8	8,4	2,6	0	13,1	1,3	111
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50/20	10,2	8,4	4,2	0	16,5	1,2	145
223	Запеканка из творога с йогуртом	50/30	10,3	8,4	3,0	0	10,4	1,1	110
224/334	Запеканка из творога с морковью с соусом земляничным	50/30	7,3	6,2	4,9	0	32,5	1,2	203
224/334	Запеканка из творога с морковью с соусом малиновым	50/30	7,3	6,2	4,9	0	32,9	1,2	205
224/334	Запеканка из творога с морковью с соусом вишневым	50/30	7,3	6,2	4,9	0	30,4	1,2	195
224/335	Запеканка из творога с морковью с соусом абрикосовым	50/30	7,4	6,2	4,8	0	32,3	1,2	202
224/336	Запеканка из творога с морковью с соусом черносмородиновым	50/30	7,4	6,2	4,8	0	32,3	1,3	202

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
224/336	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным	50/30	7,3	6,2	4,8	0	33,2	1,3	205
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	50/20	8,6	6,2	6,5	0	35,6	1,3	235
224	Запеканка из творога с морковью с йогуртом	50/30	8,7	6,2	5,3	0	29,5	1,2	201
225	Оладьи из творога с вареньем	50/20	5,9	5,0	3,7	2,9	23,0	1,3	149
225	Оладьи из творога с йогуртом	50/30	7,4	6,5	4,7	2,9	11,8	1,6	119
225	Оладьи с молоком сгущенным	50/20	7,3	6,4	5,4	2,9	20,5	1,8	160

### IX. Блюда из рыбы и морепродуктов

<i>Рыба отварная</i>									
226	Капитан-рыба отварная с маслом	50/5	10,8	10,8	5,0	0	0	2,2	88
226	Окунь морской отварной с маслом	50/5	9,9	9,9	5,9	0	0	2,2	93
226	Щука отварная с маслом	50/5	9,9	9,9	4,7	0	0	2,2	82
226	Треска отварная с маслом	50/5	8,4	8,4	4,4	0	0	2,2	73
226	Минтай отварной с маслом	50/5	8,4	8,4	4,6	0	0	2,2	75
226/330	Капитан-рыба отварная с соусом сметанным	50/30	11,2	11,2	2,4	0	1,9	2,2	74
226/330	Окунь морской отварной с соусом сметанным	50/30	10,3	10,3	3,3	0	1,9	2,2	79
226/330	Щука отварная с соусом сметанным	50/30	10,3	10,3	2,1	0	1,9	2,2	68
226/330	Треска отварная с соусом сметанным	50/30	8,8	8,8	1,9	0	1,9	2,2	60
226/330	Минтай отварной с соусом сметанным	50/30	8,8	8,8	2,1	0	1,9	2,2	62
<i>Рыба припущенная</i>									
227	Сом припущенный с маслом	50/5	9,0	9,0	6,7	0	0	2,2	96
227	Судак припущенный с маслом	50/5	9,6	9,6	4,6	0	0	2,2	80
227	Щука припущенная с маслом	50/5	9,6	9,6	4,6	0	0	2,2	80
227	Окунь морской припущенный с маслом	50/5	9,6	9,6	5,8	0	0	2,2	91

	3	4	5	6	7	8	9	10	
227	Мерланг припущенный с маслом	50/5	9,6	9,6	4,8	0	0	2,2	82
227	Ледяная рыба припущенная с маслом	50/5	9,5	9,5	5,2	0	0	2,2	85
227	Минтай припущенный с маслом	50/5	8,4	8,4	4,5	0	0	2,2	74
227	Ставрида припущенная с маслом	50/5	10,0	10,0	6,4	0	0	2,2	98
227	Хек припущенный с маслом	50/5	8,9	8,9	5,3	0	0	2,2	83
227/330	Сом припущенный с соусом сметанным	50/30	9,4	9,4	4,2	0	1,9	2,3	83
227/330	Судак припущенный с соусом сметанным	50/30	10,0	10,0	2,0	0	1,9	2,3	66
227/330	Щука припущенная с соусом сметанным	50/30	10,0	10,0	2,0	0	1,9	2,3	66
227/330	Окунь морской припущенный с соусом сметанным	50/30	10,0	10,0	3,3	0	1,9	2,3	77
227/330	Мерланг припущенный с соусом сметанным	50/30	10,0	10,0	2,3	0	1,9	2,3	68
227/330	Ледяная рыба припущенная с соусом сметанным	50/30	9,9	9,9	2,7	0	1,9	2,3	72
227/330	Ставрида океаническая припущенная с соусом сметанным	50/30	10,4	10,4	3,9	0	1,9	2,3	84
227/330	Хек серебристый припущенный с соусом сметанным	50/30	10,1	10,1	3,5	0	1,9	2,3	80
227/330	Минтай припущенный с соусом сметанным	50/30	8,8	8,8	2,0	0	1,9	2,3	61
228	Ледяная рыба припущенная в молоке	75	10,3	10,1	5,8	4,3	1,3	2,8	99
228	Сазан припущенный в молоке	75	10,3	10,1	7,4	4,3	1,3	2,8	113
228	Карп припущенный в молоке	75	9,2	9,1	7,6	4,3	1,3	2,8	110
228	Судак припущенный в молоке	75	10,3	10,1	5,2	4,3	1,3	2,8	93
228	Треска припущенная в молоке	75	9,2	9,0	4,9	4,3	1,3	2,8	86
228	Скумбрия припущенная в молоке	75	11,7	11,5	13,9	4,3	1,3	2,8	177
228	Минтай припущенный в молоке	75	9,2	9,0	5,1	4,3	1,3	2,8	88
228	Ставрида припущенная в молоке	75	10,3	10,1	7,0	4,3	1,3	2,8	109

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Рыба тушеная</i>									
229	Судак, тушеный в томате с овощами	100	10,2	9,5	4,9	4,3	4,8	3,4	104
229	Треска, тушеная с овощами	100	9,0	7,7	4,3	4,3	4,8	3,4	94
229	Окунь морской с овощами	100	10,1	9,4	6,0	4,3	4,8	3,4	114
229	Сазан, тушеный с овощами	100	10,2	9,5	7,1	4,3	4,8	3,4	124
229	Минтай, тушеный с овощами	100	9,1	8,4	4,8	4,3	4,8	3,4	99
229	Хек серебристый тушеный с овощами	100	9,5	8,8	5,2	4,3	4,8	3,4	104
229	Ледяная рыба, тушеная с овощами	100	10,1	9,4	5,5	4,3	4,8	3,4	109
<i>Рыба жареная</i>									
230	Капитан-рыба жареная с маслом	50/5	10,3	10,0	8,2	3,4	1,5	1,8	121
230	Карп жареный с маслом	50/5	8,0	7,8	9,6	3,4	1,5	1,8	124
230	Треска жареная с маслом	50/5	8,0	7,8	7,8	3,4	1,5	1,8	108
230	Ставрида жареная с маслом	50/5	9,0	8,7	9,3	3,4	1,5	1,8	126
230	Окунь жареный с маслом	50/5	9,2	8,9	8,9	3,4	1,5	1,8	123
230	Минтай жареный с маслом	50/5	7,6	7,4	7,7	3,4	1,5	1,8	106
231	Поджарка из ледяной рыбы	65	9,0	8,3	4,7	3,4	3,9	2,0	94
231	Поджарка из судака	65	9,3	8,7	3,8	3,4	3,9	2,0	87
<i>Рыба запеченная</i>									
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофелем жареным (из отварного):								
	Капитан-рыба	160	12,0	10,0	19,0	6,4	20,0	3,0	299
	Треска	160	11,1	9,2	18,7	6,5	20,0	3,1	293
	Судак	160	12,0	10,0	18,8	6,5	20,0	3,1	297
	Щука	160	12,0	10,0	18,8	6,5	20,0	3,0	297
	Скумбрия	160	12,7	10,7	25,7	6,5	20,0	3,1	362

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Минтай	160	10,7	8,7	18,7	6,5	20,0	3,1	291
	Макрурус	160	6,7	4,6	18,5	6,5	20,0	3,1	273
	Нототения	160	10,6	8,5	22,1	6,5	20,0	3,0	321
	Хек серебристый	160	11,1	10,1	19,3	6,5	20,0	3,1	298
232	Рыба, запеченная под сметанным соусом с гречневой кашей рассыпчатой:								
	Капитан-рыба	160	13,9	10,0	12,4	5,9	24,9	3,5	267
	Треска	160	13,0	9,2	15,1	5,9	24,9	3,6	288
	Судак	160	13,9	10,0	15,2	5,9	24,9	3,6	292
	Щука	160	13,9	10,0	15,2	5,9	24,9	3,6	292
	Скумбрия	160	14,6	10,7	22,1	5,9	24,9	3,6	357
	Минтай	160	12,6	8,7	15,1	5,9	24,9	3,6	286
	Макрурус	160	8,6	4,6	14,9	5,9	24,9	3,6	268
	Нототения	160	12,5	8,5	18,5	5,9	24,9	3,6	316
	Хек серебристый	160	13,0	9,1	15,7	5,9	24,9	3,6	293
233	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре:								
	Треска	100	7,4	6,5	7,5	0,2	10,0	3,0	137
	Судак	100	8,1	7,2	7,6	0,2	10,0	3,0	141
	Окунь	100	8,1	7,2	8,2	0,2	10,0	3,0	146
	Минтай	100	7,4	6,5	7,6	0,2	10,0	3,0	138
<i>Изделия из котлетной массы</i>									
234	Котлеты или биточки из трески с маслом	50/5	6,6	5,4	9,3	4,8	5,8	2,6	133
234/330	Котлеты или биточки из трески с соусом сметанным	50/30	7,1	5,9	6,8	4,8	7,7	2,9	120

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
234/332	Котлеты или биточки из трески с соусом сметанным с луком	50/30	7,1	5,9	7,1	4,8	8,2	3,6	125
234	Котлеты или биточки из судака с маслом	50/5	7,3	6,2	9,5	4,8	5,8	2,6	138
234/330	Котлеты или биточки из судака с соусом сметанным	50/30	7,8	6,7	7,0	4,8	7,7	2,9	125
34/332	Котлеты или биточки из судака с соусом сметанным с луком	50/30	7,8	6,7	7,3	4,8	8,2	3,6	130
234	Котлеты или биточки из макруруса с маслом	50/5	3,7	2,6	9,3	4,8	5,8	2,6	122
34/330	Котлеты или биточки из макруруса с соусом сметанным	50/30	4,2	3,1	6,8	4,8	7,7	2,9	109
34/332	Котлеты или биточки из макруруса с соусом сметанным с луком	50/30	4,2	3,1	7,1	4,8	8,2	3,6	114
234	Котлеты или биточки из сома с маслом	50/5	6,9	5,8	10,7	4,8	5,8	2,6	147
234/330	Котлеты или биточки из сома с соусом сметанным	50/30	7,4	6,3	8,2	4,8	7,7	2,9	134
234/332	Котлеты или биточки из сома с соусом сметанным с луком	50/30	7,4	6,3	8,5	4,8	8,2	3,6	139
234	Котлеты или биточки из минтая с маслом	50/5	7,4	5,4	9,4	4,8	5,8	2,6	137
234/330	Котлеты или биточки из минтая с соусом сметанным	50/30	7,9	5,9	6,9	4,8	7,7	2,9	125
234/332	Котлеты или биточки из минтая с соусом сметанным с луком	50/30	7,9	5,9	7,2	4,8	8,2	3,6	129
235	Шницель из судака натуральный с маслом	50/5	8,5	7,9	9,5	4,7	4,0	2,6	136
235/330	Шницель из судака натуральный с соусом сметанным	50/30	9,0	8,4	7,0	4,7	5,9	2,9	123
235/332	Шницель из судака натуральный с соусом сметанным с луком	50/30	9,0	8,4	7,3	4,7	6,4	3,3	127

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
235	Шницель из сома натуральный с маслом	50/5	8,0	7,4	11	4,7	4,0	2,6	147
235/330	Шницель из сома натуральный с соусом сметанным	50/30	8,5	7,9	8,5	4,7	5,9	2,9	134
235/332	Шницель из сома натуральный с соусом сметанным с луком	50/30	8,5	7,9	8,8	4,7	6,4	3,3	139
235	Шницель из окуня натуральный с маслом	50/5	8,5	7,8	10,3	4,7	4,0	2,6	143
235/330	Шницель из окуня натуральный с соусом сметанным	50/30	9,0	8,3	7,8	4,7	5,9	2,9	130
235/332	Шницель из окуня натуральный с соусом сметанным с луком	50/30	9,0	8,3	8,1	4,7	6,4	3,3	135
235	Шницель из мерланга натуральный с маслом	50/5	7,1	6,6	10,1	4,7	4,0	2,6	135
235/330	Шницель из мерланга натуральный с соусом сметанным	50/30	7,6	7,1	7,6	4,7	5,9	2,9	122
235/332	Шницель из мерланга натуральный с соусом сметанным с луком	50/30	7,6	7,1	7,9	4,7	6,4	3,3	127
235	Шницель из трески натуральный с маслом	50/5	7,5	6,9	9,7	4,7	4,0	2,6	133
235/330	Шницель из трески натуральный с соусом сметанным	50/30	8,0	7,4	7,2	4,7	5,9	2,9	120
235/332	Шницель из трески натуральный с соусом сметанным с луком	50/30	8,0	7,4	7,5	4,7	6,4	3,3	125
235	Шницель из минтая натуральный с маслом	50/5	7,8	7,2	9,8	4,7	4,0	2,6	135
235/330	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным	50/30	7,9	7,3	7,3	4,7	5,9	2,9	121
235/332	Шницель из минтая натуральный с соусом сметанным с луком	50/30	7,9	7,3	7,6	4,7	6,4	3,3	126
236/330	Рулет из судака с соусом сметанным	50/30	7,7	6,6	6,4	2,0	7,1	3,1	117

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
236/332	Рулет из судака с соусом сметанным с луком	50/30	7,7	6,6	6,7	2,0	7,6	3,5	122
236/330	Рулет из трески с соусом сметанным	50/30	7,1	5,9	6,3	2,0	7,1	3,1	114
236/332	Рулет из трески с соусом сметанным с луком	50/30	7,1	5,9	6,7	2,0	7,6	3,5	119
236/330	Рулет из окуня морского с соусом сметанным	50/30	7,2	5,1	5,2	2,0	5,2	2,8	96
236/332	Рулет из окуня морского с соусом сметанным с луком	50/30	7,2	5,1	7,1	2,0	7,6	3,5	123
236/330	Рулет из щуки с соусом сметанным	50/30	7,7	6,6	6,4	2,0	7,1	3,1	117
236/332	Рулет из щуки с соусом сметанным с луком	50/30	7,2	6,1	6,7	2,0	7,6	3,5	120
236/330	Рулет из мерланга с соусом сметанным	50/30	7,3	3,4	6	2,0	7,1	3,1	112
236/332	Рулет из мерланга с соусом сметанным с луком	50/30	7,3	3,4	7,1	2,0	7,6	3,5	124
236/330	Рулет из минтая с соусом сметанным	50/30	7,1	5,9	6,4	2,0	7,1	3,1	114
236/332	Рулет из минтая с соусом сметанным с луком	50/30	7,1	5,9	6,7	2,0	7,6	3,5	119
237	Зразы из судака рубленые с маслом	60/5	7,2	6,3	11,3	6,3	6,6	2,5	157
237/331	Зразы из судака рубленые с соусом сметанным с томатом	60/30	7,7	6,8	8,8	6,3	8,9	2,9	146
237/332	Зразы из судака рубленые с соусом сметанным с луком	60/30	7,7	6,8	9,1	6,3	9,0	3,2	149
237	Зразы из трески рубленые с маслом	60/5	7,2	6,4	11,3	6,3	6,6	2,5	157
237/331	Зразы из трески рубленые с соусом сметанным с томатом	60/30	7,7	6,9	8,8	6,3	8,9	2,9	146
237/332	Зразы из трески рубленые с соусом сметанным с луком	60/30	7,7	6,9	9,1	6,3	9,0	3,2	149
237	Зразы из щуки рубленые с маслом	60/5	7,2	6,4	11,3	6,3	6,6	2,5	157
237/331	Зразы из щуки рубленые с соусом сметанным с томатом	60/30	7,7	6,9	8,8	6,3	8,9	2,9	146

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
237/332	Зразы из щуки рубленые с соусом сметанным с луком	60/30	7,7	6,9	9,1	6,3	9,0	3,2	149
237	Зразы из ледяной рыбы рубленые с маслом	60/5	7,0	6,1	11,6	6,3	6,6	2,5	159
237/331	Зразы из ледяной рыбы рубленые с соусом сметанным с томатом	60/30	7,5	6,6	9,1	6,3	8,9	2,9	148
237/332	Зразы из ледяной рыбы рубленые с соусом сметанным с луком	60/30	7,5	6,6	9,4	6,3	9,0	3,2	151
237	Зразы из минтая рубленые с маслом	60/5	6,5	5,5	11,2	6,3	6,6	2,5	153
237/331	Зразы из минтая рубленые с соусом сметанным с томатом	60/30	7,0	6,0	8,7	6,3	8,9	2,9	142
237/332	Зразы из минтая рубленые с соусом сметанным с луком	60/30	7,0	6,0	9,0	6,3	9,0	3,2	145
238	Хлебцы из окуня морского с маслом	60/5	10,2	9,6	7,9	0,1	3,9	2,7	128
238/330	Хлебцы из окуня морского с соусом сметанным	60/30	10,7	10,1	5,4	0,1	5,8	3,1	115
238/331	Хлебцы из окуня морского с соусом сметанным с томатом	60/30	10,7	9,8	5,4	0,1	6,2	2,9	116
238	Хлебцы из сома с маслом	60/5	9,7	9,1	8,9	0,1	3,9	2,6	135
238/330	Хлебцы из сома с соусом сметанным	60/30	10,2	9,6	6,4	0,1	5,8	2,9	122
238/331	Хлебцы из сома с соусом сметанным с томатом	60/30	10,2	9,3	6,4	0,1	6,2	2,7	123
238	Хлебцы из минтая с маслом	60/5	9,2	8,4	6,9	0,1	3,9	2,8	115
238/330	Хлебцы из минтая с соусом сметанным	60/30	9,7	8,9	4,4	0,1	5,8	3,1	102
238/331	Хлебцы из минтая с соусом сметанным с томатом	60/30	9,7	8,6	4,4	0,1	6,2	2,9	103
238	Хлебцы из трески с маслом	60/5	8,6	8,6	6,8	0,1	3,9	2,3	111
238/330	Хлебцы из трески с соусом сметанным	60/30	9,1	9,1	7,3	0,1	5,8	2,6	125
238/331	Хлебцы из трески с соусом сметанным с томатом	60/30	9,1	8,8	7,3	0,1	6,2	2,4	127

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
238	Хлебцы из щуки с маслом	60/5	10,3	9,7	7,0	0,1	3,9	2,8	120
238/330	Хлебцы из щуки с соусом сметанным	60/30	10,8	10,2	4,5	0,1	5,8	3,1	107
238/331	Хлебцы из щуки с соусом сметанным с томатом	60/30	10,8	9,9	4,5	0,1	6,2	2,9	109
238	Хлебцы из судака с маслом	60/5	10,3	9,7	7,0	0,1	3,9	2,8	120
238/330	Хлебцы из судака с соусом сметанным	60/30	10,8	10,2	4,5	0,1	5,8	3,1	107
238/331	Хлебцы из судака с соусом сметанным с томатом	60/30	10,8	9,9	4,5	0,1	6,2	2,9	109
238	Хлебцы из ледяной рыбы с маслом	60/5	10,0	9,4	7,5	0,1	3,9	2,8	123
238/330	Хлебцы из ледяной рыбы с соусом сметанным	60/30	10,5	9,9	5,0	0,1	5,8	3,1	110
238/331	Хлебцы из ледяной рыбы с соусом сметанным с томатом	60/30	10,5	9,6	5,0	0,1	6,2	2,9	112
238	Хлебцы из макруруса с маслом	60/5	4,9	4,4	6,7	0,1	3,9	2,7	96
238/330	Хлебцы из макруруса с соусом сметанным	60/30	5,4	4,9	4,2	0,1	5,8	3,0	83
238/331	Хлебцы из макруруса с соусом сметанным с томатом	60/30	5,4	4,6	4,2	0,1	6,2	2,8	84
239/331	Тефтели из трески с соусом сметанным с томатом	50/30	6,5	5,3	6,4	4,3	9,1	2,7	120
239/331	Тефтели из судака с соусом сметанным с томатом	50/30	7,2	6,0	6,5	4,3	9,1	2,7	124
239/331	Тефтели из ледяной рыбы с соусом сметанным с томатом	50/30	7,0	5,8	6,4	4,3	9,1	2,7	122
239/331	Тефтели из окуня морского с соусом сметанным с томатом	50/30	7,1	5,9	6,4	4,3	9,1	2,7	122
239/331	Тефтели из минтая с соусом сметанным с томатом	50/30	6,4	5,2	5,9	4,3	9,1	2,7	115
240	Фрикадельки из ледяной рыбы с маслом	50/5	6,2	5,6	5,0	0,1	3,2	2,5	83
240/331	Фрикадельки из ледяной рыбы с соусом сметанным с томатом	50/30	6,7	5,8	2,5	0,1	5,5	2,6	71
240	Фрикадельки из минтая с маслом	50/5	5,6	5,1	4,6	0,1	3,2	2,5	77

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
240/331	Фрикадельки из минтая с соусом сметанным с томатом	50/30	6,1	5,3	2,1	0,1	5,5	2,6	65
240	Фрикадельки из сома с маслом	50/5	7,9	3,7	5,9	0,1	3,2	2,5	98
240/331	Фрикадельки из сома с соусом сметанным с томатом	50/30	8,4	3,9	3,4	0,1	5,5	2,6	86
240	Фрикадельки из щуки с маслом	50/5	6,4	5,0	4,8	0,1	3,2	2,5	82
240/331	Фрикадельки из щуки с соусом сметанным с томатом	50/30	6,9	5,2	2,3	0,1	5,5	2,6	70

### Х. Блюда из мяса и мясных продуктов

#### Отварное мясо, субпродукты

241/330	Говядина отварная с соусом сметанным	50/30	14,5	14,5	3,7	0	3,2	2,1	104
241/330	Свинина отварная с соусом сметанным	50/30	11,6	11,6	17,4	0	3,2	2,0	216
241/330	Баранина отварная с соусом сметанным	50/30	11,4	11,4	10,2	0	3,2	2,0	150
241/330	Телятина отварная с соусом сметанным	50/30	13,7	13,7	2,7	0	3,2	2,1	92
242/326	Язык отварной говяжий с соусом молочным	50/30	13,7	13,7	13,4	0	2,3	2,8	185
242/330	Язык отварной говяжий с соусом сметанным	50/30	13,5	13,5	13,4	0	2,0	2,8	183
242/326	Язык отварной свиной с соусом молочным	50/30	14,8	14,8	15,6	0	2,3	2,8	209
242/330	Язык отварной свиной с соусом сметанным	50/30	14,6	14,6	15,6	0	2,0	2,8	207
243	Сосиски отварные с маслом	50/5	4,7	4,7	11,7	0	0,5	1,6	126
243	Сардельки отварные с маслом	50/5	5,1	5,1	13,2	0	0,8	1,6	142
244	Плов из отварной говядины	50/100	17,7	15,7	6,7	5	25,7	3,7	234
245/330	Бефстроганов из отварной говядины с соусом сметанным	50/50	15,3	14,6	4,0	0	4,2	3,3	114
246	Гуляш из отварной говядины	50/50	15,1	14,6	6,4	5	3,3	3,5	131

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Жареное мясо, субпродукты</i>									
247/326	Говядина, жаренная крупным куском с соусом молочным	50/30	14,7	14,1	4,0	1,4	2,2	3,4	104
247/326	Свинина, жаренная крупным куском с соусом молочным	50/30	9,8	9,1	16,7	1,4	2,2	3,3	198
247/326	Баранина, жаренная крупным куском с соусом молочным	50/30	11,8	11,8	9,6	1,4	2,2	3,5	142
247/326	Телятина, жаренная крупным куском с соусом молочным	50/30	13,4	13,4	1,1	1,4	2,2	3,2	72
248	Говядина, жаренная крупным куском, шпигованная	50/30	13,5	12,8	6,6	1,4	2,2	3,1	122
249	Антрекот	50	14,6	14,6	5,3	3,8	0	2,4	106
250	Бефстроганов	100	17,5	16,8	12,4	6,6	5,7	3,7	204
251	Поджарка из говядины	65	15,7	15,3	8,3	6,6	3,7	3,7	152
251	Поджарка из свинины	65	10,0	9,6	32,2	6,6	3,7	3,4	345
252/330	Колбаса жареная с соусом сметанным	50/30	7,9	7,9	8,7	0	2,1	2,9	118
252/332	Колбаса жареная с соусом сметанным с луком	50/30	7,9	7,9	9,4	0	2,5	3,1	126
252/333	Колбаса жареная с соусом сметанным с томатом и луком	50/30	8,2	8,2	9,3	0	2,7	3,1	127
252/330	Сардельки жареные с соусом сметанным	50/30	5,8	5,8	11,5	0	2,8	2,9	138
252/332	Сардельки жареные с соусом сметанным с луком	50/30	5,9	5,9	11,9	0	3,4	2,9	144
252/333	Сардельки жареные с соусом сметанным с томатом и луком	50/30	6,1	6,1	11,7	0	3,6	2,9	144
252/330	Сосиски жареные с соусом сметанным	50/30	5,6	5,6	12,6	0	2,5	2,8	146
252/332	Сосиски жареные с соусом сметанным с луком	50/30	5,9	5,9	13,0	0	3,3	3,0	154
252/333	Сосиски жареные с соусом сметанным с томатом и луком	50/30	5,9	5,9	12,8	0	3,2	3,0	152

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
253	Ромштекс с маслом	58/5	14,3	13,4	9,7	4,8	5,6	2,3	167
254	Печень говяжья жареная с маслом	50/5	14,8	14,5	7,4	3,5	1,8	2,5	133
254	Печень свиная жареная с маслом	50/5	13,7	13,5	8,3	3,5	1,8	3,6	137
255/332	Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,6	10,4	10,5	5,3	3,8	3,6	164
255/332	Печень свиная по-строгановски	50/50	14,2	10,9	10,6	5,3	3,8	3,6	167

*Тушеное мясо, субпродукты*

256	Говядина тушеная	50/50	16,5	15,9	6,7	4,7	3,1	3,5	139
256	Свинина тушеная	50/50	10,8	10,3	25,2	4,7	3,1	3,3	282
256	Баранина тушеная	50/50	12,4	12,0	15,7	4,7	3,1	3,3	203
257	Говядина шпигованная	60/50	16,6	16,0	6,4	4,5	2,7	4,0	135
257	Свинина шпигованная	60/50	11,0	10,4	24,6	4,5	2,7	3,9	276
257	Баранина шпигованная	60/50	12,7	12,1	15,9	4,5	2,7	3,9	205
258	Говядина духовая	48/125	17,4	15,5	7,5	5,7	20,0	4,5	217
258	Свинина духовая	54/125	13,1	11,1	27,3	5,7	20,0	4,3	378
258	Баранина духовая	50/125	14,0	12,1	16,4	5,7	20,0	4,3	284
259	Жаркое по-домашнему из говядины	50/125	17,1	15,0	7,8	5,7	21,0	5,3	223
259	Жаркое по-домашнему из свинины	50/125	11,8	9,6	26,0	5,7	21,0	5,0	365
260	Гуляш из говядины	50/50	15,4	15,0	6,4	4,7	3,7	3,8	134
260	Гуляш из свинины	50/50	10,0	9,6	30,3	4,7	3,7	3,6	328
261	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50	16,3	16,0	6,7	4,4	1,9	3,7	133
261	Печень свиная, тушенная в соусе	50/50	15,1	14,8	7,9	4,4	1,9	3,7	139
262/333	Сердце в соусе сметанном с томатом и луком	50/50	12,9	12,9	9,1	4,2	4,4	3,6	151
263	Рагу из свинины	50/125	5,9	5,3	29,6	7,7	4,6	4,0	308
264	Говядина, тушенная в сметане	50/50	16,7	16,0	11,4	4,7	2,1	4,6	178
265	Плов из говядины	50/100	17,2	14,9	6,6	4,9	27,6	4,7	239



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
265	Плов из свинины	50/100	12,5	10,2	25,4	4,9	27,6	4,5	389
265	Плов из баранины	50/100	13,2	10,7	14,8	4,9	27,6	4,5	296
<i>Блюда из рубленого мяса</i>									
266	Бифштекс рубленый	53	9,7	9,7	14,9	3,8	0,2	2,1	174
267	Шницель натуральный рубленый из говядины с маслом	75/5	12,9	11,8	13,5	4,7	7,6	3,2	204
267	Шницель натуральный рубленый из свинины с маслом	75/5	12,4	11,2	20,7	4,7	7,6	3,0	266
268/330	Котлеты, биточки, шницели из говядины с соусом сметанным	50/30	7,4	6,3	7,4	2,6	10,7	2,7	139
268/331	Котлеты, биточки, шницели из говядины с соусом сметанным с томатом	50/30	7,8	6,7	7,4	2,6	11,1	2,8	142
268/332	Котлеты, биточки, шницели из говядины с соусом сметанным с луком	50/30	7,7	6,6	7,9	2,6	11,2	3,0	147
268	Котлеты, биточки, шницели из говядины с маслом	50/5	7,4	6,3	9,7	2,6	11,1	2,5	161
268/330	Котлеты, биточки, шницели из свинины с соусом сметанным	50/30	7,2	6,1	10,4	2,6	11,2	2,6	167
268/331	Котлеты, биточки, шницели из свинины с соусом сметанным с томатом	50/30	7,2	6,6	10,5	2,6	11,2	2,8	168
268/332	Котлеты, биточки, шницели из свинины с соусом сметанным с луком	50/30	7,2	6,1	10,7	2,6	11,2	3,0	170
268	Котлеты, биточки, шницели из свинины с маслом	50/5	6,8	5,7	12,7	2,6	9,1	2,5	178
269/330	Котлеты, биточки особые с соусом сметанным	50/30	8,2	5,2	8,0	1,7	10,7	2,6	148
269/331	Котлеты, биточки особые с соусом сметанным с томатом	50/30	8,3	5,3	8,0	1,7	10,0	2,7	145

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
269/332	Котлеты, биточки особые с соусом сметанным с луком	50/30	8,2	5,2	8,4	1,7	10,0	2,8	148
269	Котлеты, биточки особые с маслом	50/5	7,8	4,9	10,6	1,7	8,8	2,5	162
270/330	Котлеты московские с соусом сметанным	41/30	5,2	4,5	9,1	1,7	6,7	2,1	130
270/331	Котлеты московские с соусом сметанным с томатом	41/30	5,3	4,6	9,1	1,7	7,2	2,2	132
270/332	Котлеты московские с соусом сметанным с луком	41/30	5,2	4,5	9,5	1,7	7,2	2,3	135
270	Котлеты московские с маслом	41/5	4,8	4,2	11,7	1,7	4,8	2,0	144
271/330	Котлеты домашние с соусом сметанным	41/30	5,4	3,8	7,2	1,7	9,6	2,1	125
271/331	Котлеты домашние с соусом сметанным с томатом	41/30	5,5	3,9	7,2	1,7	10,1	2,1	127
271/332	Котлеты домашние с соусом сметанным с луком	41/30	5,4	3,3	7,6	1,7	10,1	2,4	130
271	Котлеты домашние с маслом	41/5	5,0	3,2	9,8	1,7	7,6	1,8	139
272	Биточки из говядины, запеченные под сметанным соусом с рисом	150	10,3	8,5	12,2	2,8	30,4	4,8	273
272	Биточки из свинины, запеченные под сметанным соусом с рисом	150	9,7	6,9	15,4	2,8	30,4	4,8	299
273/328	Котлеты рубленые из говядины, запеченные с молочным соусом	70/30	8,9	6,2	12,0	0	11,5	3,5	190
273/328	Котлеты рубленые из свинины, запеченные с молочным соусом	70/30	8,3	5,9	15,4	0	11,5	3,4	218
274/330	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанным	70/30	8,9	6,9	12,9	6,1	11,6	3,3	198
274/331	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанным с томатом	70/30	9,0	7,0	12,9	6,1	12,7	3,4	203

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
274/330	Зразы рубленые из свинины с соусом сметанным	70/30	8,2	6,2	15,9	6,1	11,6	3,2	222
274/331	Зразы рубленые из свинины с соусом сметанным с томатом	70/30	8,3	6,3	15,9	6,1	12,7	3,3	227
275/326	Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые) с соусом молочным	70/30	8,0	7,2	6,4	0,8	12,2	3,5	138
275/330	Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые) с соусом сметанным	70/30	7,8	6,9	6,3	0,8	12,0	3,4	136
275	Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые) с маслом	70/5	7,4	6,6	8,9	0,8	10,1	3,1	150
276/331	Рулет с макаронами с соусом сметанным с томатом	87/30	9,3	7,3	6,5	0,4	16,8	3,9	163
276/331	Рулет с яйцом с соусом сметанным с томатом	72/30	10,0	7,3	7,9	0,4	7,8	3,7	142
277/331	Рулет с луком и яйцом с соусом сметанным с томатом	70/30	8,9	6,9	9,9	3,5	10,4	3,8	166
278/331	Тефтели 1-й вариант из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,4	7,4	12,2	5,6	12,5	4,0	193
278/331	Тефтели 1-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	7,7	6,7	15,4	5,6	12,5	4,0	219
279/331	Тефтели 2-й вариант из говядины с соусом сметанным с томатом	60/50	8,2	6,7	13,5	5,6	12,2	3,9	203
279/332	Тефтели 2-й вариант из говядины с соусом сметанным с луком	60/50	8,1	7,0	14,1	5,6	12,3	4,3	209
279/331	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом	60/50	7,5	6,4	16,8	5,6	12,2	3,9	230
279/333	Тефтели 2-й вариант из свинины с соусом сметанным с томатом и луком	60/50	7,4	6,3	17,4	5,6	12,3	4,3	235

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
280/330	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	55/50	8,1	6,2	11,1	4,6	7,9	3,6	164
280/331	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с томатом	55/50	8,2	6,4	11,1	4,6	8,7	3,8	168
280/332	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном с луком	55/50	8,1	6,9	11,7	4,6	8,8	4,2	173
280/330	Фрикадельки из свинины в соусе сметанном с томатом	55/50	7,5	6,4	14,4	4,6	7,9	3,6	191
280/331	Фрикадельки из свинины в соусе сметанном с томатом	55/50	7,6	6,3	14,4	4,6	8,7	3,8	195
280/332	Фрикадельки из свинины в соусе сметанном с луком	55/50	7,5	6,5	15,0	4,6	8,8	4,2	200
281/326	Биточки паровые с соусом молочным	50/30	7,6	6,8	7,0	0	5,9	3,8	117
281/330	Биточки паровые с соусом сметанным	50/30	7,4	6,8	6,9	0	5,7	3,7	115
282	Оладьи из говяжьей печени с маслом	50/5	8,8	8,4	12,1	5,0	3,2	3,1	157
282	Оладьи из свиной печени с маслом	50/5	9,0	8,8	12,1	5,0	3,2	3,1	158
283	Пудинг из говядины с маслом	50/5	12,0	11,9	8,6	0	0,4	2,8	127

*Мясо запеченное*

284	Запеканка или рулет картофельный с говядиной с маслом	140/5	16,0	13,5	18,3	5,8	15,3	3,4	290
284	Запеканка или рулет картофельный с сердцем с маслом	140/5	15,2	12,5	13,6	5,8	15,3	3,5	244
284	Запеканка или рулет картофельный с печенью с маслом	140/5	15,2	12,3	13,8	5,8	15,3	3,6	246
284/331	Запеканка или рулет картофельный с говядиной с соусом сметанным с томатом	140/30	16,2	13,7	15,7	5,8	17,7	3,7	277
284/331	Запеканка или рулет картофельный с сердцем с соусом сметанным с томатом	140/30	15,7	12,5	11,0	5,8	17,7	3,8	233

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
284/331	Запеканка или рулет картофельный с печенью с соусом сметанным с томатом	140/30	15,7	12,5	11,2	5,8	17,7	3,9	234
285	Макаронник с говядиной с маслом	140/5	17,7	13,3	20,1	4,2	1,7	2,7	259
285	Макаронник с сердцем с маслом	140/5	16,9	12,5	15,1	4,2	1,7	2,8	210
285	Макаронник с печенью говяжьей с маслом	140/5	16,9	12,5	15,0	4,2	1,7	3,0	209
286/330	Кабачки, фаршированные говядиной с соусом сметанным	160	10,2	9,2	10,2	0,2	12,1	2,9	181
286/331	Кабачки, фаршированные говядиной с соусом сметанным с томатом	160	10,3	9,2	10,2	0,2	12,6	2,9	183
286/330	Баклажаны фаршированные говядиной с соусом сметанным	160	10,7	9,2	10,3	1,4	13,0	3,0	188
286/331	Баклажаны фаршированные говядиной с соусом сметанным с томатом	160	10,8	9,2	10,3	1,4	13,5	3,0	190
286/330	Помидоры фаршированные говядиной с соусом сметанным	160	10,5	9,2	10,1	1,0	11,3	3,2	178
286/331	Помидоры фаршированные говядиной с соусом сметанным с томатом	160	10,6	9,2	10,1	1,0	11,8	3,2	181
286/330	Перец сладкий фаршированный говядиной с соусом сметанным	160	10,7	9,2	10,0	1,5	11,7	3,0	180
286/331	Перец сладкий фаршированный говядиной с соусом сметанным с томатом	160	10,8	9,2	10,0	1,5	12,2	3,0	182
287/330	Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным	150	9,0	7,5	9,7	2,8	5,9	3,1	147
287/331	Голубцы с говядиной и рисом с соусом сметанным с томатом	158	9,0	7,5	9,0	2,8	6,6	3,2	143

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>XI. Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика</b>									
288	Курица отварная с маслом	50/5	11,7	11,7	11,4	0	0,9	1,4	153
288/330	Курица отварная с соусом сметанным	50/30	12,1	12,0	9,7	0	2,7	1,5	147
288/331	Курица отварная с соусом сметанным с томатом	50/30	12,2	11,6	9,7	0	3,2	1,7	149
288	Бройлер-цыпленок отварной с маслом	50/5	10,7	10,7	9,5	0	0,7	1,4	131
288/330	Бройлер-цыпленок отварной с соусом сметанным	50/30	11,1	11,0	7,8	0	2,5	1,5	125
288/331	Бройлер-цыпленок отварной с соусом сметанным с томатом	50/30	11,2	11,1	7,8	0	2,9	1,6	127
288	Индейка отварная с маслом	50/5	11,0	11	11,9	0	0,5	1,4	153
288/330	Индейка отварная с соусом сметанным	50/30	11,4	11,3	10,2	0	2,3	1,5	147
288/331	Индейка отварная с соусом сметанным с томатом	50/30	11,5	11,3	10,2	0	2,8	1,5	149
288	Кролик отварной с маслом	50/5	13,0	12,8	7,6	0	0,4	1,3	122
288/330	Кролик отварной с соусом сметанным	50/30	13,4	13,1	5,9	0	2,2	1,6	116
288/331	Кролик отварной с соусом сметанным с луком	50/30	13,5	13,1	5,9	0	2,7	1,5	118
289	Рагу из курицы	50/125	14,1	12,1	17,9	5,8	18,4	4,3	291
289	Рагу из цыпленка	50/125	14,3	12,3	16,9	5,8	18,3	4,2	283
289	Рагу из бройлер-цыпленка	50/125	13,4	11,6	16,2	5,8	18,3	4,2	273
289	Рагу из индейки	50/125	14,3	12,1	19,5	5,8	18,1	4,2	305
289	Рагу из кролика	50/125	15,5	13,0	12,6	5,8	17,9	4,5	247
289	Рагу из субпродуктов птицы	50/125	13,8	11,6	9,2	5,8	18,7	4,8	213
290/330	Курица, тушенная в соусе сметанном	50/50	13,3	13,3	17,1	1,8	3,4	3,8	221
290/331	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	50/50	13,5	13,3	17,1	1,8	3,8	3,8	223
290/330	Цыпленок, тушенный в соусе сметанном	50/50	13,7	13,5	15,5	1,8	3,3	3,8	208
290/331	Цыпленок, тушенный в соусе сметанном с томатом	50/50	13,9	13,5	15,5	1,8	3,8	3,9	210

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
290/330	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе сметанном	50/50	13,1	13,1	14,8	1,8	3,3	3,7	199
290/331	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе сметанном с томатом	50/50	13,2	13,1	14,9	1,8	4,0	3,8	203
290/330	Индейка, тушеная в соусе сметанном	50/50	13,5	13,4	18,7	1,8	3,2	3,7	235
290/331	Индейка, тушеная в соусе сметанном с томатом	50/50	13,7	13,4	18,7	1,8	3,6	3,8	238
290/330	Кролик, тушеный в соусе сметанном	50/50	14,0	13,9	11,3	1,8	2,9	3,8	169
290/331	Кролик, тушеный в соусе сметанном с томатом	50/50	14,1	13,9	11,3	1,8	3,6	3,8	173
291	Плов из курицы	50/100	14,9	12,3	19,0	6,8	24,1	4,6	327
291	Плов из цыпленка	50/100	15,3	12,7	17,6	6,8	23,9	4,6	315
291	Плов из бройлер-цыпленка	50/100	14,6	12,0	16,9	6,8	23,9	4,6	306
291	Плов из индейки	50/100	15,1	12,5	20,6	6,8	23,7	4,6	341
291	Плов из кролика	50/100	15,8	13,3	13,6	6,8	23,5	4,8	280
292	Курица, тушеная с овощами и с горошком зеленым	50/100	14,3	12,1	13,2	4,1	18,9	3,8	252
292	Курица, тушеная с овощами и с фасолью овощной свежей	50/100	15,1	12,1	14,9	4,2	21,3	3,7	280
292	Индейка, тушеная с овощами и с горошком зеленым	50/100	14,5	12,3	16,1	4,1	18,7	3,7	278
292	Индейка, тушеная с овощами и с фасолью овощной свежей	50/100	15,3	12,3	16,2	4,2	21,1	3,7	291
292	Кролик, тушеный с овощами и с горошком зеленым	50/100	15,1	12,9	14,7	4,3	18,4	3,7	266
292	Кролик, тушеный с овощами и с фасолью овощной свежей	50/100	15,9	12,9	14,8	4,2	20,8	3,7	280

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
293	Курица жареная с маслом	50/5	11,6	11,6	12,2	1,8	0,6	2,0	159
293	Цыпленок жареный с маслом	50/5	12,8	12,8	11,6	1,8	0,5	1,9	158
293	Бройлер-цыпленок жареный с маслом	50/5	12,1	12,1	11,2	1,8	0,5	1,8	151
293	Индейка жареная с маслом	50/5	11,8	11,8	13,3	1,8	0,4	2,2	169
293	Окорочка жареные с маслом	50/5	13,8	13,8	9,1	1,8	0,2	1,9	138
293	Кролик жареный с маслом	50/5	12,9	12,9	9,6	1,8	0,1	2,6	138
294/330	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным	50/30	8,5	7,3	9,6	2,1	9,6	2,9	159
294/332	Котлеты рубленые из курицы с соусом сметанным с луком	50/30	8,7	7,5	9,9	2,1	10,0	3,3	164
294	Котлеты рубленые из курицы с маслом	50/5	8,1	7,2	12,1	2,1	7,8	2,6	173
294/330	Котлеты рубленые из индейки с соусом сметанным	50/30	9,0	7,7	10,4	2,1	9,5	2,9	168
294/332	Котлеты рубленые из индейки с соусом сметанным с луком	50/30	9,1	7,9	10,7	2,1	10,0	2,3	173
294	Котлеты рубленые из индейки с маслом	50/5	8,5	7,5	12,9	2,1	7,7	2,6	181
294/330	Котлеты рубленые из кролика с соусом сметанным	50/30	9,5	8,2	7,8	2,1	9,4	2,9	146
294/332	Котлеты рубленые из кролика с соусом сметанным с луком	50/30	9,6	8,3	8,1	2,1	9,8	3,3	151
294	Котлеты рубленые из кролика с маслом	50/5	9,1	8,0	10,3	2,1	7,5	3,6	159
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят , с маслом	50/5	7,6	6,5	11,3	2,1	7,4	2,4	162
295/330	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным	50/30	8,1	6,7	8,8	2,1	9,3	2,7	149
295/332	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным с луком	50/30	8,2	6,7	9,1	2,1	9,7	3,1	154

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
296/330	Котлеты запеченные из кур с соусом сметанным	70/30	9,5	8,8	12,6	0	9,4	3,1	189
296/332	Котлеты запеченные из кур с соусом сметанным с луком	70/30	9,5	9,1	12,9	0	9,8	3,7	193
296/330	Котлеты запеченные из кролика с соусом сметанным	70/30	9,7	9,1	9,1	0	6,3	3,1	146
296/332	Котлеты запеченные из кролика с соусом сметанным с луком	70/30	9,7	9,3	9,4	0	6,7	3,5	150
297	Фрикадельки из курицы с маслом	50/5	7,2	6,7	12,5	0	4,8	1,9	161
297	Фрикадельки из бройлер-цыплят с маслом	50/5	7,5	6,9	11,7	0	4,8	1,9	155
298	Зразы из кур с омлетом и овощами с маслом	60/5	8,1	7,4	11,0	0	5,8	2,5	155
298	Зразы из бройлер-цыплят с омлетом и овощами с маслом	60/5	8,3	7,6	10,4	0	5,8	2,5	150
299	Суфле из кур с маслом	55/5	10,8	10,3	15,7	0	2,2	2,1	193
299	Суфле из бройлер-цыплят с маслом	55/5	10,5	10,0	14,1	0	2,1	2,1	177
300	Суфле из кур с рисом и маслом	55/5	10,4	10,0	15,8	0	3,2	2,8	197
300	Суфле из бройлер-цыплят с рисом и маслом	55/5	10,1	9,8	14,2	0	3,2	2,8	181
301	Кнели из кур с маслом	40/5	6,7	6,4	9,1	0	3,3	2,3	122
301	Кнели из бройлер-цыпленка с рисом и маслом	40/5	6,4	6,2	9,7	0	3,3	2,3	126

## XII. Гарниры

### *Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий*

302	Каша рассыпчатая гречневая	1000	50,1	0,2	41,9	13,1	271,5	16,3	1664
302	Каша рассыпчатая пшеничная	1000	43,9	0,2	33,7	5,0	275,3	12,9	1580
302	Каша рассыпчатая пшенная	1000	43,8	0,2	41,3	12,8	266,9	13,7	1615
302	Каша рассыпчатая рисовая	1000	23,9	0,2	31,8	3,4	262,0	11,9	1430
302	Каша рассыпчатая перловая	1000	29,5	0,2	31,6	3,5	237,0	12,4	1350
302	Каша рассыпчатая ячневая	1000	31,8	0,2	32,2	4,1	232,7	13,3	1348

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
303	Каша вязкая гречневая	1000	30,5	0,2	36,4	8,0	165,0	14,0	1110
303	Каша вязкая рисовая	1000	15,0	0,2	30,7	2,2	165,0	11,1	996
303	Каша вязкая перловая	1000	32,0	0,2	32,2	3,8	255,0	12,7	1438
303	Каша вязкая ячневая	1000	21,4	0,2	31,2	2,8	157,0	12,2	994
303	Каша вязкая пшеничная	1000	27,9	0,2	31,4	3,0	174,5	11,7	1092
303	Каша вязкая пшеничная	1000	27,9	0,2	36,4	8,0	169,0	12,2	1115
304	Рис отварной	1000	25,1	0,2	40,7	3,6	276,0	12,5	1571
305	Рис припущенный	1000	24,0	0,2	31,7	3,5	262,0	12,0	1429
306	Фасоль отварная с маслом	1000	87,1	0,2	37,6	8,8	271,1	28,1	1771
306	Горох отварной с маслом	1000	85,1	0,2	34,6	8,8	277,4	24,4	1761
306	Чечевица отварная с маслом	1000	99,6	0,2	35,4	6,6	264,1	24,0	1773
306	Чина отварная	1000	101,2	0,2	39,0	10,2	257,7	25,3	1787
306	Нут отварной с маслом	1000	83,5	0,2	48,0	19,0	267,8	25,3	1837
306	Горошек зеленый консервированный с маслом	1000	30,2	0,2	31,0	1,9	94,5	12,7	778
306	Фасоль стручковая консервированная с маслом	1000	11,8	0,2	29,8	1,0	34,5	16,5	453
307	Фасоль отварная с луком	1000	80,3	0	61,6	61,6	287,5	27,5	2026
307	Горох отварной с луком	1000	78,6	0	61,6	61,6	339,2	24,7	2226
307	Чечевица отварная с луком	1000	80,3	0	61,6	61,6	272,1	27,5	1964
307	Чина отварная с луком	1000	92,7	0	62,5	62,5	260,3	25,0	1975
307	Нут отварной с луком	1000	77,1	0	70,6	70,6	269,1	25,0	2020
308	Фасоль отварная с луком и томатом	1000	80,5	0,3	48,8	7,6	260,9	27,4	1805
308	Горох отварной с луком и томатом	1000	80,8	0,3	48,8	7,6	266,4	24,1	1828
309	Макаронные изделия отварные с маслом	1000	35,7	0,2	32,3	3,6	190,5	13,0	1196

### *Гарниры из картофеля и овощей*

310	Картофель отварной	1000	20,0	0,2	32,7	4,0	143,0	19,0	946
310	Картофель отварной молодой	1000	20,0	0,2	32,8	4,0	147,1	19,2	964

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
311	Картофель в молоке	1000	25,0	8,5	27,0	3,7	144,6	18,1	921
312	Пюре картофельное	1000	20,8	4,6	34,0	3,4	123,8	18,9	884
313	Картофель жареный (из отварного)	1000	24,0	0	88,0	88	171,9	20,0	1576
314	Картофель жареный (из сырого)	1000	27,0	0	95,0	95	223,1	23,0	1855
315	Морковь отварная с маслом	1000	12,5	0,2	28,9	1,1	91,0	13,4	674
315	Капуста белокочанная отварная с маслом	1000	13,9	0,2	29,7	1,1	62,6	13,6	573
315	Капуста цветная отварная с маслом	1000	17,4	0,2	31,7	3,2	54,9	13,4	575
315	Тыква отварная с маслом	1000	11,2	0,2	29,9	1,2	82,9	14,2	646
316	Репа припущенная с маслом	1000	16,8	0,2	26,6	0	106,6	20,7	733
316	Морковь припущенная с маслом	1000	14,9	0,2	27,5	1,0	125,2	20,7	808
316	Брюква припущенная с маслом	1000	13,8	0,2	27,5	1,0	133,9	18,7	838
316	Тыква припущенная с маслом	1000	12,9	0,2	27,6	1,1	118,7	12,7	775
316	Кабачки припущенные с маслом	1000	8,9	0,2	30,0	3,6	87,6	11,1	656
317	Овощи в молочном соусе	1000	20,4	6,8	18,9	1,4	114,7	18,3	711
318	Пюре из моркови	1000	14,1	0,2	35,8	1,1	122,9	8,3	870
318	Пюре из свеклы	1000	16,3	0,2	35,8	1,1	132,0	19,0	915
219	Морковь, тушенная в сметанном соусе	1000	15,5	3,1	31,5	1,0	114,6	21,8	804
320	Морковь, тушенная с черносливом	1000	13,3	0,4	40,8	1,7	134,0	14,5	956
320	Морковь, тушенная с яблоками	1000	12,0	0,4	41,6	1,7	126,2	11,2	927
321	Капуста тушенная	1000	20,7	0,2	26,7	1,3	134,0	16,3	859
322	Капуста, тушенная с яблоками	1000	17,5	0,4	60,4	1,7	119,4	12,2	1091
323	Капуста белокочанная жареная	1000	18,1	0,2	28,3	1,3	65,4	16,4	589
323	Капуста кольраби жареная	1000	37,7	0,2	27,4	0	129,9	26,7	917
323	Капуста брюссельская жареная	1000	51,5	0,2	27,4	0	74,8	24,1	752
324	Свекла, тушенная в сметанном соусе	1000	16,6	3,8	13,9	1,0	127,5	17,8	702

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
325	Кабачки, тушенные в сметане	1000	9,5	3,0	48,0	3,1	71,2	14,3	755
325	Тыква, тушенная в сметане	1000	12,9	3,0	46,0	1,1	91,0	16,3	830

**XIII. Соусы**

326	Соус молочный (для подачи к блюду)	1000	20,2	14,5	52,0	0,7	74,0	11,7	845
327	Соус молочный (сладкий)	1000	18,9	14,5	44,7	0,5	135,4	6,8	1020
328	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	1000	26,0	15,0	91,6	1,2	105,2	12,1	1349
329	Соус молочный густой (для фарширования)	1000	35,2	22,2	112,1	1,4	131,9	14,0	1677
330	Соус сметанный	1000	14,6	7,0	52,3	0,8	62,3	11,3	778
331	Соус сметанный с томатом	1000	18,1	7,0	52,3	0,8	76,6	13,0	850
332	Соус сметанный с луком	1000	16,2	13,6	64,3	0,8	79,2	21,8	960
333	Соус сметанный с томатом и луком	1000	19,5	13,3	60,3	0,8	92,3	23,3	990
334	Соус земляничный	1000	4,1	0	2,0	2,0	669,9	22,2	2714
334	Соус малиновый	1000	4,1	0	1,5	1,5	682,1	21,1	2758
334	Соус вишневый	1000	4,1	0	2,6	2,6	666,3	27,3	2705
335	Соус абрикосовый	1000	4,6	0	0,5	0,5	662,3	21,6	2672
336	Соус черносмородиновый	1000	3,4	0	0,7	0,7	692,8	22,6	2791
337	Соус яблочный	1000	0,9	0	0,9	0,9	175,0	5,0	712

**XIV. Сладкие блюда***Фрукты и ягоды свежие*

338	Яблоки свежие	100	0,4	0	0	0	12,6	0,5	52
338	Груши свежие	100	0,4	0	0	0	11,4	0,7	47
338	Персики свежие	100	0,9	0	0	0	12,0	0,6	52
338	Абрикосы свежие	100	0,9	0	0	0	12,4	0,7	53
338	Бананы свежие	100	1,5	0	0	0	23,6	0,9	100
338	Виноград свежий	100	0,4	0	0	0	19,0	0,4	78

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
339	Вишня свежая с сахаром	100/15	0,8	0	0	0	28,7	0,5	118
339	Черешня свежая с сахаром	100/15	1,2	0	0	0	29,0	0,5	121
339	Земляника (садовая) с сахаром	100/15	0,9	0	0	0	31,9	0,5	131
339	Малина с сахаром	100/15	0,9	0	0	0	28,8	0,6	119
340	Арбуз свежий	250	1,7	0	0	0	23,0	1,5	99
340	Дыня свежая	200	1,2	0	0	0	20,6	1,2	87
340	Ананас свежий	100	0,4	0	0	0	12,9	0,7	53
341	Апельсины с сахаром	100/30	0,9	0	0	0	40,9	0,5	167
341	Мандарины с сахаром	100/30	0,8	0	0	0	40,0	0,5	163
341	Ананасы с сахаром	100/30	0,4	0	0	0	42,7	0,7	172

*Компоты*

342	Компот из яблок	1000	0,8	0	0	0	145,0	1,0	583
342	Компот из айвы	1000	1,2	0	0	0	142,0	1,6	573
342	Компот из груш	1000	0,8	0	0	0	142,0	1,4	571
342	Компот из черешни	1000	2,2	0	0	0	146,0	1,0	593
342	Компот из вишни	1000	1,6	0	0	0	146,0	1,0	590
342	Компот из слив	1000	1,6	0	0	0	143,0	1,0	578
342	Компот из персиков	1000	1,8	0	0	0	143,0	1,2	579
342	Компот из абрикосов	1000	1,8	0	0	0	144,0	1,4	583
343	Компот из смеси свежих плодов и бахчевых	1000	1,8	0	0	0	132,8	1,7	538
344	Компот из яблок и слив	1000	1,2	0	0	0	144,0	1,0	581
344	Компот из яблок и алычи	1000	1,2	0	0	0	143,0	1,0	577
345	Компот из крыжовника и смородины черной	1000	2,5	0	0	0	160,0	1,3	650
346	Компот из апельсинов и мандаринов	1000	0,4	0	0	0	135,4	0,3	543
347	Компот из персиков консервированных	1000	0,5	0	0	0	127,1	0,4	510

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
347	Компот из айвы консервированной	1000	0,4	0	0	0	126,7	0,5	508
347	Компот из абрикосов консервированных	1000	0,5	0	0	0	127,4	0,4	512
347	Компот из вишни консервированной	1000	0,4	0	0	0	127,2	0,3	510
347	Компот из черешни консервированной	1000	0,6	0	0	0	127,4	0,3	512
347	Компот из яблок консервированных	1000	0,2	0	0	0	126,9	0,3	508
347	Компот из слив спелых консервированных	1000	0,4	0	0	0	126,4	0,3	507
348	Компот из яблок сушеных	1000	1,9	0	0	0	157,0	0,9	636
348	Компот из груш сушеных	1000	2,0	0	0	0	158,0	0,9	640
348	Компот из кураги сушеной	1000	5,2	0	0	0	170,0	4,0	701
348	Компот из чернослива сушеного	1000	2,9	0	0	0	185,0	5,0	752
348	Компот из урюка сушеного	1000	5,0	0	0	0	173,0	4,0	712
348	Компот из изюма	1000	1,8	0	0	0	175,0	4,0	707
349	Компот из смеси сухофруктов	1000	0,4	0	0	0	109,1	1,0	438

*Кисели*

350	Кисель из клюквы	1000	0,5	0	0	0	145,4	0,5	584
350	Кисель из брусники	1000	0,7	0	0	0	147,8	0,3	594
350	Кисель из черной смородины	1000	1,0	0	0	0	148,7	1,1	599
350	Кисель из крыжовника	1000	0,7	0	0	0	149,4	0,8	600
350	Кисель из красной смородины	1000	0,6	0	0	0	149,0	0,7	598
350	Кисель из вишни	1000	1,6	0	0	0	146,0	1,0	590
351	Кисель из земляники (садовой)	1000	1,8	0	0	0	148,9	0,5	603
351	Кисель из земляники (лесной)	1000	1,8	0	0	0	148,9	0,5	603
351	Кисель из малины	1000	1,0	0	0	0	149,6	0,7	602
351	Кисель из ежевики	1000	2,4	0	0	0	146,8	1,0	597
352	Кисель из яблок	1000	0,6	0	0	0	150,6	0,9	605
353	Кисель из ревеня	1000	1,1	0	0	0	161,3	1,7	650

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
354	Кисель из яблок сушеных	1000	2,0	0	0	0	196,8	1,1	795
355	Кисель из кураги	1000	5,2	0	0	0	206,2	4,2	846
356	Кисель из апельсинов	1000	2,3	0	0	0	179,4	1,4	727
356	Кисель из мандаринов	1000	2,0	0	0	0	177,2	1,4	717
357	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	1000	1,6	0	0	0	190,2	2,4	767
358	Кисель из сока плодового натурального	1000	1,5	0	0	0	172,6	2,4	696
358	Кисель из сока ягодного натурального	1000	1,5	0	0	0	172,6	1,7	696
359	Кисель из сока плодового с сахаром	1000	1,5	0	0	0	172,6	1,7	696
359	Кисель из сока ягодного с сахаром	1000	1,5	0	0	0	172,6	1,7	696
360	Кисель из повидла	1000	1,7	0	0	0	121,3	0,5	492
360	Кисель из джема	1000	0,4	0	0	0	127,9	0,5	513
360	Кисель из варенья	1000	0,3	0	0	0	124,7	0,3	500
361	Кисель молочный	1000	19,6	19,6	22,4	0	153,3	5,1	893

## Желе, муссы

362	Желе из клюквы	1000	26,8	26,2	0	0	131,7	0,9	634
362	Желе из красной смородины	1000	27,5	26,2	0	0	136,1	1,3	654
362	Желе из черной смородины	1000	27,4	26,2	0	0	135,7	1,6	652
362	Желе из земляники (садовой)	1000	28,7	26,2	0	0	138,6	1,1	669
362	Желе из малины	1000	27,7	26,2	0	0	137,1	1,2	659
362	Желе из вишни	1000	27,7	26,2	0	0	138,5	1,2	665
363	Желе из лимонов	1000	27,7	26,2	0	0	122,9	1,1	602
363	Желе из апельсинов	1000	26,6	26,2	0	0	125,5	0,7	608
363	Желе из мандаринов	1000	26,9	26,2	0	0	129,7	1,0	626
364	Желе из экстракта плодового или ягодного или из сока плодового или ягодного натурального	1000	26,9	26,2	0	0	167,0	1,5	776
365	Желе из сиропа плодового	1000	26,8	26,2	0	0	38,2	1,3	260

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
365	Желе из сиропа ягодного	1000	26,8	26,2	0	0	38,2	1,3	260
366	Желе из молока	1000	47,2	47,2	24,1	0	156,0	5,8	1030
367	Мусс лимонный	1000	24,3	23,5	0	0	258,5	0,9	1131
368	Мусс апельсиновый	1000	24,8	23,5	0	0	156,6	1,2	726
368	Мусс мандариновый	1000	24,7	23,5	0	0	155,3	1,2	720
369	Мусс яблочный (на манной крупе)	1000	10,2	0	0	0	246,3	1,9	1026

## Пудинги и другие сладкие блюда

370/335	Пудинг сухарный с соусом абрикосовым	140/30	5,2	4,8	9,0	0	49,0	2,1	298
371/335	Гренки с ягодами и плодами консервированными с соусом абрикосовым	70/30/30	6,2	2,0	6,5	0	53,6	1,3	298
372	Печенье яблоки с рафинадной пудрой	65/10	0,3	0	0	0	28,7	0,3	116
373/335	Яблоки, фаршированные творогом с соусом абрикосовым	120/30	12,5	11,9	6,9	0	45,2	1,4	293
374	Шарлотка с яблоками с соусом абрикосовым	1000	37,3	10,5	55,6	0	413,8	9,9	2305

## XV. Напитки

## Чай

375	Чай заварка	1000	2,0	0	0,5	0,5	6,1	0,6	37
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	0	0	15,0	0,1	60
376	Чай с вареньем	200/20	0,2	0	0	0	15,6	0,1	63
376	Чай с повидлом	200/30	0,2	0	0	0	20,2	0,1	82
376	Чай с джемом	200/20	0,2	0	0	0	15,0	0,1	61
376	Чай с медом	220	0,3	0	0	0	16,6	0,1	68
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	0	0	16,0	0,1	65
378	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,2	1,6	0	17,7	0,4	91



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Кофейные напитки</i>									
379	Кофейный напиток с молоком	1000	17,9	14,1	13,4	0,9	141,7	4,6	759
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1000	17,3	14,4	17,5	0,9	129,5	4,7	745
381	Кофе из концентрата	1000	1,4	0	2,0	2,0	169,4	2,0	701
<i>Какао</i>									
382	Какао с молоком	1000	18,8	14,1	16	3,5	133,7	4,5	754
383	Какао с молоком сгущенным	1000	18,5	13,7	19,7	3,5	131,2	4,4	776
384	Какао из консервов «Какао со сгущенным молоком и сахаром»	1000	16,8	16,4	17,2	3,5	106,0	4,0	646
<i>Молоко, кисломолочные продукты</i>									
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,6	0	9,9	1,4	122
386	Кефир 3,2% жирности	200	5,6	5,6	6,4	0	8,2	1,4	113
386	Кефир обезжиренный	200	6,0	6,0	0,1	0	7,6	1,4	55
386	Ацидофилин	200	5,6	5,6	6,4	0	8,2	1,4	113
386	Ряженка	200	5,6	5,6	6,4	0	7,6	1,4	110
386	Простокваша	200	5,6	5,6	6,4	0	9,8	1,4	119
<i>Фруктово-ягодные прохладительные напитки</i>									
387	Напиток из варенья	1000	0,6	0	0	0	175,4	5,0	704
388	Напиток из плодов шиповника	1000	3,4	0	0	0	176,3	4,7	719
389	Сок томатный	1000	10,0	0	0	0	40,0	7,0	200
389	Сок морковный	1000	11,0	0	0	0	61,0	4,0	288
389	Сок черносмородиновый	1000	5,0	0	0	0	110,0	5,0	460
389	Сок сливовый	1000	3,0	0	0	0	174,0	3,0	708
389	Сок яблочный	1000	5,0	0	0	0	122,0	3,0	508
389	Сок абрикосовый	1000	5,0	0	0	0	151,0	4,0	624
389	Сок вишневый	1000	7,0	0	0	0	139,0	4,0	584

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
389	Сок черносливовый	1000	3,0	0	0	0	183,0	4,0	744
389	Сок виноградный	1000	3,0	0	0	0	190,0	4,0	772
389	Сок брусничный	1000	7,0	0	0	0	121,0	2,0	512

#### XVI. Мучные изделия

<i>Мучные блюда</i>									
390	Тесто для пельменей	1000	79,0	6,8	15,5	8,9	496,9	19,8	2443
391	Пельмени (полуфабрикат) с говядиной	1000	113,9	81,2	50,0	4,0	215,5	22,5	1768
391	Пельмени (полуфабрикат) с бараниной	1000	106,3	73,6	88,4	4,0	215,5	22,5	2083
392	Пельмени отварные с говядиной с маслом	100/5	11,4	7,8	9,1	0,3	21,6	2,5	214
392	Пельмени отварные с бараниной с маслом	100/5	10,6	7,1	12,9	0,3	21,6	2,5	245
393	Тесто для вареников	1000	78,1	5,9	14,7	8,7	495,7	16,9	2428
394/461	Вареники с фаршем из свежей капусты (с луком) с маслом	100/5	4,3	0,2	8,8	4,7	23,3	1,7	190
394/461	Вареники с фаршем из свежей капусты (с яйцом) с маслом	100/5	4,7	0,8	8,2	3,4	22,6	1,7	183
394/467	Вареники с картофельным фаршем с маслом	100/5	4,2	0,2	6,7	2,5	27,3	1,7	186
394/468	Вареники с творожным фаршем с маслом	100/5	11,6	8,6	5,2	0,4	24,1	1,6	190
394/462	Вареники из квашеной капусты с маслом	100/5	4,1	0,2	7,3	3,2	23,0	2,2	174
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства с маслом	100/5	11,6	8,6	5,2	0,4	24,1	1,6	190
396	Блины с маслом	150/10	8,0	0,1	13,8	5,5	55,2	2,1	377
396	Блины с джемом абрикосовым	150/20	8,0	0	5,5	5,5	69,8	2,2	361
396	Блины с повидлом яблочным	150/20	8,0	0	5,5	5,5	68,4	2,2	355
396	Блины с медом	150/15	8,0	0	5,5	5,5	67,4	2,2	351
396	Блины с молоком сгущенным	150/20	9,3	1,3	7,2	5,5	66,5	2,5	368
397	Блинчики полуфабрикат (оболочка)	1000	53,0	10,2	29,4	20,3	321,3	11,5	1762

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
398/465	Блинчики с морковным фаршем с рисом с маслом	135/5	6,1	1,0	14,1	4,0	28,1	2,0	264
398/465	Блинчики с морковным фаршем с рисом с сахаром	135/5	6,0	1,0	10,1	4,0	39,4	1,4	273
398/470	Блинчики с яблочным фаршем с маслом	135/5	5,3	1,0	7,2	4,0	30,3	1,8	207
398/470	Блинчики с яблочным фаршем с сахаром	135/5	5,3	1,0	5,1	4,0	42,4	1,3	237
399	Блинчики с маслом	100/5	5,3	1,0	7,2	4,0	52,1	1,4	294
399	Блинчики с джемом	100/15	5,3	1,0	5,1	4,0	73,0	1,0	359
399	Блинчики с повидлом	100/15	5,3	1,0	7,2	4,0	49,7	1,4	285
399	Блинчики с сахаром	100/10	5,3	1,0	5,1	4,0	69,6	1,0	346
399	Блинчики с вареньем	100/15	5,3	1,0	7,2	4,0	51,9	1,3	294
399	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,8	2,3	6,8	4,0	72,6	1,0	379
400	Тесто для оладий на молоке	1000	67,6	16,5	20,8	6,3	385,2	15,9	1998
401	Оладьи на молоке с маслом	150/10	11,4	2,8	19,7	9,1	65,1	2,7	483
401	Оладьи на молоке с джемом	150/15	11,4	2,7	11,4	9,1	66,0	2,8	412
401	Оладьи на молоке с повидлом	150/15	11,4	2,7	11,4	9,1	75,0	2,8	448
401	Оладьи на молоке с медом	150/15	11,4	2,7	11,4	9,1	77,4	2,8	458
401	Оладьи на молоке с вареньем	150/15	11,4	2,7	11,4	9,0	76,4	2,7	454
401	Оладьи на молоке с сахаром	150/15	11,4	2,7	11,4	9,0	80,1	2,7	469
401	Оладьи на молоке со сгущенным молоком	150/20	12,8	4,1	13,1	9,0	76,3	3,2	474
402	Оладьи с изюмом на молоке с маслом	150/10	10,4	2,4	19,4	9,0	71,5	3,0	502
402	Оладьи с изюмом на молоке с джемом	150/15	10,4	2,3	11,1	9,0	82,4	3,1	471
402	Оладьи с изюмом на молоке с повидлом	150/15	10,4	2,3	11,1	9,0	81,4	3,1	467
402	Оладьи с изюмом на молоке с медом	150/15	10,4	2,3	11,1	9,0	83,8	3,1	477
402	Оладьи с изюмом на молоке с вареньем	150/15	10,4	2,3	11,1	9,0	82,8	3,0	473
402	Оладьи с изюмом на молоке с сахаром	150/15	10,4	2,3	11,1	9,0	96,5	3,0	528

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
402	Оладьи с изюмом на молоке со сгущенным молоком	150/20	11,7	3,7	12,8	9,0	82,7	3,5	493
403	Оладьи с яблоками на молоке с маслом	150/10	10,3	2,6	19,6	9,1	60,5	2,6	460
403	Оладьи с яблоками на молоке с сахаром	150/15	10,3	2,5	11,3	9,1	75,5	2,6	445
403	Оладьи с яблоками на молоке с повидлом	150/15	10,3	2,5	11,3	9,1	70,4	2,7	425
403	Оладьи с яблоками на молоке с джемом	150/15	10,3	2,5	11,3	9,1	71,4	2,7	429
403	Оладьи с яблоками на молоке со сгущенным молоком	150/20	11,7	3,9	13,0	9,1	71,7	3,0	451
404	Оладьи с творогом на молоке с маслом	150/10	14,0	6,6	19,5	8,9	55,9	2,6	455
404	Оладьи с творогом на молоке с сахаром	150/15	14,0	6,6	11,2	8,9	70,9	2,6	440
404	Оладьи с творогом на молоке с повидлом	150/15	14,0	6,6	11,2	8,9	65	2,6	417
404	Оладьи с творогом на молоке с джемом	150/15	14,0	6,6	11,2	8,9	65,9	2,6	420
404	Оладьи с творогом на молоке со сгущенным молоком	150/20	15,4	6,6	12,9	8,9	67,1	3,1	446

*Мучные кулинарные изделия*

405	<i>Пирожки, пироги, ватрушки, слойки</i> Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых	1000	68,9	0,1	24,3	8,7	511,1	14,9	2539
405/1	Тесто дрожжевое для пирожков печеных сдобных	1000	79,7	9,0	73,4	8,3	517,6	14,0	3050
405/2	Тесто дрожжевое для ватрушек, пирожков, кулебяк	1000	75,7	4,4	40,6	8,3	504,8	15,4	2687
	<i>Пирожки печеные простые из дрожжевого теста:</i>								
406/457	Пирожки с мясом и луком	75	8,8	5,3	4,0	1,2	28,3	1,3	184
406/457	Пирожки с мясом и луком	36	4,2	2,5	1,9	0,6	13,6	0,6	89
406/458	Пирожки с мясом и яйцом	75	8,5	4,9	4,3	1,5	28,2	1,3	186

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
406/458	Пирожки с мясом и яйцом	36	4,1	2,4	2,1	0,7	13,5	0,6	89
406/459	Пирожки с мясом с рисом	75	7,6	3,9	3,3	1,3	29,9	1,3	180
406/459	Пирожки с мясом с рисом	36	3,6	1,9	1,6	0,6	14,4	0,6	86
406/460	Пирожки с мясом с рисом и яйцом	75	7,5	3,8	3,6	1,2	29,4	1,2	180
406/460	Пирожки с мясом с рисом и яйцом	36	3,6	1,8	1,7	0,6	14,1	0,6	86
406/461	Пирожки со свежей капустой (с яйцом)	75	4,6	0,5	3,0	2,0	29,4	1,2	163
406/461	Пирожки со свежей капустой (с яйцом)	36	2,2	0,2	1,4	1,0	14,1	0,6	78
406/461	Пирожки со свежей капустой (с луком)	75	4,4	0,2	3,3	2,6	29,8	1,2	167
406/461	Пирожки со свежей капустой (с луком)	36	2,1	0,1	1,6	1,2	14,3	0,6	80
406/462	Пирожки с квашеной капустой	75	4,4	0,2	2,6	1,8	29,7	1,7	160
406/462	Пирожки с квашеной капустой	36	2,1	0,1	1,2	0,9	14,3	0,8	77
406/463	Пирожки с морковным фаршем	75	4,3	0,2	2,3	0,5	30,4	1,2	160
406/463	Пирожки с морковным фаршем	36	2,1	0,1	1,1	0,2	14,6	0,6	77
406/464	Пирожки с фаршем морковным с яйцом	75	4,5	0,4	3,1	0,5	29,9	1,2	166
406/464	Пирожки с фаршем морковным с яйцом	36	2,2	0,2	1,5	0,2	14,4	0,6	79
406/465	Пирожки с морковным фаршем с рисом	75	4,3	0,2	2,8	0,5	31,3	1,2	168
406/465	Пирожки с морковным фаршем с рисом	36	2,1	0,1	1,3	0,2	15,0	0,6	80
406/464	Пирожки с рисовым фаршем с яйцом	75	4,7	0,6	3,2	0,6	32,7	1,1	178
406/464	Пирожки с рисовым фаршем с яйцом	36	2,3	0,3	1,5	0,3	15,7	0,5	86
406/467	Пирожки с картофелем и луком	75	4,4	0,2	2,4	1,5	31,6	1,2	166
406/467	Пирожки с картофелем и луком	36	2,1	0,1	1,2	0,7	15,2	0,6	79
406/468	Пирожки с творожным фаршем	75	7,7	4,1	1,7	0,5	30,2	1,1	167
406/468	Пирожки с творожным фаршем	36	3,7	2,0	0,8	0,2	14,5	0,5	80
406/470	Пирожки с яблоками	75	4,0	0,2	1,5	0,6	37,0	0,9	178
406/470	Пирожки с яблоками	36	1,9	0,1	0,7	0,3	17,8	0,4	85
406/471	Пирожки с вишневым фаршем	75	4,2	0,2	1,6	0,6	35,4	0,9	173

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
406/471	Пирожки с вишневым фаршем	36	2,0	0,1	0,8	0,3	17,0	0,4	83
406	Пирожки с повидлом	75	4,2	0,2	1,6	0,5	35,4	0,9	173
406	Пирожки с повидлом	36	2,0	0,1	0,8	0,2	17,0	0,4	83
406	Пирожки с джемом	75	4,0	0,2	1,3	0,5	42,7	0,9	199
406	Пирожки с джемом	36	1,9	0,1	0,6	0,2	20,5	0,4	95
	<i>Пирожки печеные сдобные из дрожжевого теста:</i>								
406/457	Пирожки с мясом и луком	60	8,2	5,9	5,5	1,1	21,3	1,1	168
406/458	Пирожки с мясом и яйцом	60	7,9	5,6	5,8	1,4	21,3	1,1	169
406/459	Пирожки с мясом с рисом	60	7,1	4,4	4,5	1,2	22,5	1,1	159
406/460	Пирожки с мясом с рисом и яйцом	60	7,0	0,9	4,9	1,9	22,1	1,0	161
406/461	Пирожки со свежей капустой (с яйцом)	60	4,3	0,9	4,1	1,9	22,1	1,0	143
406/461	Пирожки со свежей капустой (с луком)	60	4,1	0,6	4,5	2,5	22,4	1,0	147
406/462	Пирожки с квашеной капустой	60	4,1	0,6	3,5	1,7	22,3	1,4	137
406/463	Пирожки с морковным фаршем	60	4,0	0,6	3,1	0,4	22,9	1,0	136
406/464	Пирожки с фаршем морковным с яйцом	60	4,2	1,0	4,2	0,4	22,5	1,0	145
406/465	Пирожки с морковным фаршем с рисом	60	4,0	0,6	3,8	0,4	23,5	1,0	144
406/466	Пирожки с фаршем рисовым с яйцом	60	4,4	1,0	4,3	0,5	24,6	0,9	155
406/467	Пирожки с картофелем и луком	60	4,1	0,6	3,2	1,4	23,8	1,0	140
406/468	Пирожки с творогом	60	7,2	4,7	2,3	0,4	23,4	0,9	143
406/470	Пирожки с яблоками	60	3,7	0,6	1,9	0,5	27,8	0,8	143
406/471	Пирожки с вишнями	60	3,9	0,6	2,2	0,5	26,6	0,8	142
406	Пирожки с повидлом	60	3,7	0,6	1,8	0,4	32,1	0,8	159
406	Пирожки с джемом	60	3,9	0,6	1,8	0,4	35,2	0,9	173
407	Тесто слоеное пресное	1000	66,5	5,0	189,4	7,5	428,7	15,5	3685

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<i>Пирожки печеные из пресного слоеного теста</i>								
408/457	Пирожки с мясом и луком	75	9,6	5,6	13,1	1,1	23,7	1,4	251
408/458	Пирожки с мясом и яйцом	75	9,2	5,3	13,4	1,4	23,6	1,4	252
408/459	Пирожки с мясом с рисом	75	8,3	4,1	12,3	1,2	25,6	1,4	246
408/460	Пирожки с мясом с рисом и яйцом	75	8,2	4,1	11,3	1,1	25,1	1,3	235
408/461	Пирожки со свежей капустой (с яйцом)	75	5,0	0,6	12,1	1,9	24,9	1,3	229
408/461	Пирожки со свежей капустой (с луком)	75	4,8	0,3	12,7	2,5	25,2	1,3	234
408/462	Пирожки с квашенной капустой	75	4,7	0,3	12,8	1,6	28,2	2,1	247
408/463	Пирожки с морковным фаршем	75	4,7	0,3	11,1	0,4	25,8	1,3	222
408/464	Пирожки с фаршем морковным с яйцом	75	4,9	0,7	12,1	0,4	25,3	1,3	230
408/465	Пирожки с морковным фаршем с рисом	75	4,7	0,3	11,7	0,4	26,5	1,3	230
408/466	Пирожки с рисовым фаршем с яйцом	75	5,1	0,7	12,2	0,5	26,7	1,2	237
408/467	Пирожки с картофелем и луком	75	4,8	0,3	11,2	1,4	26,8	1,3	227
408/468	Пирожки с творогом	75	8,4	4,4	10,3	0,4	26,4	1,2	232
408/470	Пирожки с яблоками	75	4,3	0,3	10,2	0,5	31,3	1,0	234
408/471	Пирожки с вишнями	75	4,6	0,3	10,2	0,5	30,0	1,0	230
408	Пирожки с повидлом	75	4,3	0,3	8,3	0,4	36,2	1,0	237
	<i>Пирожки печеные из пресного сдобного теста</i>								
409/457	Пирожки с мясом и луком	75	9,1	6	4,4	1,2	28,6	1,2	190
409/458	Пирожки с мясом и яйцом	75	8,8	5,7	4,7	1,5	28,6	1,2	192
409/459	Пирожки с мясом с рисом	75	7,9	4,5	3,7	1,3	30,2	1,2	186
409/460	Пирожки с мясом с рисом и яйцом	75	7,8	4,5	4,0	1,2	29,7	1,1	186
409/461	Пирожки со свежей капустой (с яйцом)	75	4,8	1,0	3,3	2,0	29,7	1,1	168
409/461	Пирожки со свежей капустой (с луком)	75	4,6	0,7	3,7	2,6	30,1	1,1	172
409/462	Пирожки с квашеной капустой	75	4,6	0,7	3,7	1,8	30,0	1,5	172
409/463	Пирожки с морковным фаршем	75	4,5	0,7	2,6	0,5	30,7	1,1	164

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
409/464	Пирожки с фаршем морковным с яйцом	75	4,7	1,1	3,4	0,5	30,2	1,1	170
409/465	Пирожки с морковным фаршем с рисом	75	4,5	0,7	3,1	0,6	31,6	1,1	172
409/466	Пирожки с морковным фаршем с яйцом	75	4,9	1,1	3,6	0,6	33,0	1,0	184
409/467	Пирожки с картофелем и луком	75	4,6	0,7	2,7	1,5	31,9	1,1	170
409/468	Пирожки с творогом	75	8,0	4,8	1,9	0,5	30,5	1,0	171
409/470	Пирожки с яблоками	75	4,2	0,7	1,7	0,6	37,4	0,7	182
409/471	Пирожки с вишнями	75	4,4	0,7	1,8	0,6	35,8	0,7	177
409	Пирожки с повидлом	75	4,2	0,7	1,4	0,5	43,1	0,7	202
410	Ватрушки с творогом из дрожжевого теста	75	8,8	4,4	2,6	0,5	30,3	1,1	180
410	Ватрушки с творогом из дрожжевого теста	36	4,4	2,2	1,3	0,3	15,1	0,6	90
410	Ватрушки с творогом из пресного слоеного теста	75	8,3	4,2	10,3	0,6	26,2	1,1	231
410	Ватрушки с творогом из пресного слоеного теста	36	4,2	2,1	5,2	0,3	13,1	0,6	116
410	Ватрушки с повидлом из дрожжевого теста	75	4,4	0,3	2,3	0,5	45,3	1,0	220
410	Ватрушки с повидлом из дрожжевого теста	36	2,2	0,1	1,2	0,2	22,7	0,5	110
410	Ватрушки с повидлом из слоеного теста	75	3,9	0,3	10,1	0,4	33,3	1,0	240
410	Ватрушки с повидлом из слоеного теста	36	2,0	0,1	5,1	0,2	16,7	0,5	121
411	Ватрушка с земляникой	90	5,2	0,5	2,5	0,6	41,2	1,1	208
412	Пицца школьная 1 вариант	100	11,5	7,2	7,9	0,7	30,5	2,1	239
413	Пицца школьная 11 вариант	100	10,2	5,7	15,9	7,0	31,1	2,1	308
414	Пирог открытый	100	5,9	0,4	3,0	0,7	64,3	1,1	308
415	Крендель сахарный	50	3,5	0,5	5,6	0,2	29,4	0,6	182
416	Рулет с орехами	1000	88,1	1,3	180	136,1	467,2	11,3	3841
417	«Гребешок» из дрожжевого теста	80	6,2	0,2	9,0	2,6	47,2	1,1	295
418	Слойка с повидлом	75	4,9	0,7	8,2	0,5	39,2	0,8	250

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
{	2	3	4	5	6	7	8	9	10
419	Пирожки песочные с яблоками	75	3,0	1,6	9,0	0,2	36,7	0,4	240
420	Сосиски, запеченные в тесте	100	8,8	5,6	10,6	0,8	28,2	2,1	243
420	Сардельки, запеченные в тесте	100	9,2	6,1	9,8	0,8	28,5	2,0	239
420	Колбаса вареная, запеченная в тесте	100	10,9	7,8	6,9	0,8	27,8	2,3	217
420/268	Котлеты из говядины, запеченные в тесте	100	11,1	7,9	4,7	0,8	37,7	1,5	238
<i>Сдобные булочные изделия</i>									
421	Сдоба обыкновенная	50	4,0	0,2	2,6	1,1	27,1	0,8	148
422	Булочка ванильная	100	7,9	0,6	8,5	0,9	58,1	1,5	341
423	Булочка с орехами	100	7,9	1,4	10,2	0,1	58,6	1,9	358
424	Булочка домашняя	100	7,5	0,2	13,2	0,9	60,9	1,4	392
425	Булочка дорожная	100	7,1	0,1	14,8	1,0	56,1	1,4	386
426	Булочка с повидлом обсыпная	100	5,0	0	11,3	3,4	47,8	0,8	313
427	Булочка «Октябренок»	80	8,8	3,5	2,3	2,3	40,6	1,1	218
428	Булочка школьная	60	4,1	0,2	1,6	1,2	29,4	0,8	148
429	Булочка «Веснушка»	50	3,8	0,3	3,1	0,5	28,2	0,8	156
430	Булочка российская	60	4,3	0,5	5,1	0,8	36,4	1,2	209
<i>Мучные изделия пониженной калорийности</i>									
431	Булочка «Розовая»	60	4,9	0,1	1,7	1,0	33	1,2	167
432	Булочка «Алтайская»	50	4,3	0,1	2,6	1,0	27,2	0,9	149
433	Булочка «Осенняя»	60	4,2	0,2	6,3	0,5	32,7	1,7	204
434	Булочка молочная	50	4,7	0,6	1,1	0,5	28,5	0,8	143
435	Булочка «К завтраку»	100	8,4	1,8	3,5	2,3	50,6	1,3	268
436	Булочка «Закусочная»	100	7,1	0,2	2,5	2,4	51,0	1,2	255
437	Булочка «Янтарная»	100	9,8	3,7	5,2	3,3	49,6	0,9	284
438	Булочка с корицей	100	7,6	0,5	5	0,7	50,4	1,5	277
439	Булочка «Деревенская»	100	7,4	0,2	2,7	2,5	53,8	1,0	269

		3	4	5	6	7	8	9	10
440	Булочка «Творожная»	100	10,0	6,3	3,6	0,6	48,6	1,2	267
441	Булочка «Украинская»	100	8,6	1,6	3,6	0,7	50,8	1,1	270
442	Булочка «К чаю»	100	9,7	3,4	5,6	0,6	48,2	1,3	282
443	Булочка «Харьковчанка»	100	9,0	2,9	5,8	3,3	49,4	1,0	286
444	Булочка «Новинка»	100	8,5	2,4	4,9	3,0	48,6	1,3	273
445	Булочка «Космическая»	100	9,7	3,6	4,8	3,0	48,1	1,2	274
<i>Изделия из разных видов теста</i>									
446	Кекс «Столичный»	75	4,2	1,8	15,7	1,6	45,3	0,9	339
447	Кекс «Творожный»	100	8,2	5,4	18,5	0,4	51,4	0,7	405
448	Кекс «Детский»	75	4,3	1,7	15,1	0,3	39,9	0,7	313
449	Полоска песочная с повидлом	50	2,2	0,3	8,4	4,2	24,6	0,3	183
450	Песочник с изюмом	50	4,0	1,0	8,4	1,5	30,8	0,8	215
451	Печенье «Нарезное»	100	6,7	0	8,5	0,8	71,9	1,1	391
452	Печенье «Ленинградское»	100	8,3	4,0	4,1	0,5	77,5	0,6	380
453	Пряники детские	100	7,5	2,1	3,3	1,3	74,6	0,6	358
454	Коврижка «Медовая» без начинки	100	5,8	0	4,6	0,7	70,8	0,5	348
455	Коврижка «Медовая» с фруктовой начинкой	100	5,1	0	4,1	0,6	71,4	0,5	343
456	Коржики молочные	100	6,4	0,8	11,5	0,6	67,0	0,6	397
<b>XVII. Фарши</b>									
457	Фарш мясной с луком (говядина)	1000	215,4	212,7	112,8	27,3	19,2	22,4	1954
457	Фарш мясной с луком (свинина)	1000	122,8	120,2	342,0	27,3	19,2	18,9	3646
458	Фарш мясной с яйцом (говядина)	1000	201,6	199,4	124,8	40,8	17,7	21,9	2000
459	Фарш мясной с рисом (говядина)	1000	161,1	153,1	83,8	31,7	89,8	19,0	1758
459	Фарш мясной с рисом (свинина)	1000	94,4	86,4	223,0	31,7	89,8	16,6	2744
460	Фарш мясной с рисом и с яйцом (говядина)	1000	159,0	152,1	96,3	28,2	71,2	16,6	1788

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
460	Фарш мясной с рисом и с яйцом (свинина)	1000	97,2	90,3	260,6	28,2	71,2	14,6	3019
461	Фарш из свежей капусты (с луком)	1000	21,1	0	83,9	83,9	88,1	18,5	1192
461	Фарш из свежей капусты (с яйцом)	1000	29,5	10,8	68,6	59,1	70,7	17,6	1018
462	Фарш из квашеной капусты	1000	17,8	0	53,4	53,4	81,9	39,9	879
463	Фарш морковный	1000	14,3	0,3	39,0	1,0	112,3	18,1	857
464	Фарш морковный с яйцом	1000	26,5	16,8	74,5	0,9	91,6	16,8	1143
465	Фарш морковный с рисом	1000	17,0	0,4	62,3	1,6	154,4	16,2	1246
466	Фарш рисовый с яйцом	1000	34,5	15,6	78,1	3,0	216,9	12,8	1709
467	Фарш картофельный с луком	1000	19,2	0	40,8	40,8	168,4	18,1	1118
468	Фарш творожный (для вареников, ватрушек, пирожков)	1000	172,4	172,4	10,5	0,5	106,7	11,7	1211
469	Фарш творожный (для блинчиков)	1000	166,6	166,6	9,5	0	117,1	11,0	1220
470	Фарш яблочный	1000	4,0	0	4,0	4,0	405,3	5,0	1673
471	Фарш вишневый	1000	13,3	0	4,7	4,7	337,1	5,2	1444
472	Фарш морковный с изюмом	1000	15,1	0,5	66,9	0,9	183,1	16,6	1395
473	Фарш из кураги	1000	23,4	0	0	0	567,3	18,1	2363
474	Фарш из свежих абрикосов	1000	11,1	0	1,2	1,2	303,5	8,8	1270

**XVIII. Блюда из сои и соевых продуктов**

475	Тофу соленный	100	12,3	0	12,0	12,0	4,4	2,8	175
476	Тофу с джемом	130	12,6	0	12,0	12,0	28,1	1,4	271
477	Суп овощной	500	4,8	0	12,3	12,3	12,2	5,3	179
478	Суп с фрикадельками	500	18,0	11,3	10,8	3,4	29,2	6,2	286
479	Суп на соевом молоке с капустой	500	4,3	0,1	12,3	4,1	26,7	5,3	235
480	Кабачки, запеченные с тофу	220	9,5	1,7	15,7	5,6	9,4	5,0	217
481	Запеканка овощная с тофу	220	16,2	1,3	22,1	20,9	30,5	3,7	386

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
482	Запеканка из тофу с морковью	215	14,6	3,8	17,1	8,2	35,4	3,6	354
483	Запеканка из тофу с картофелем	225	17,5	2,5	21,1	18,8	20,2	3,6	341
484	Запеканка из овощей с окаррой	200	14,6	1,4	11,9	10,1	28,8	3,6	281
485	Крупеник с тофу	280	28,4	1,3	32,0	8,3	57,2	3,7	630
486	Сырники из тофу	180	19,1	0,6	25,6	25,0	34,5	3,7	445
487	Сырники из тофу с картофелем	230	19,8	1,3	25,5	24,4	39,3	4,7	466
488	Сырники из тофу с яблоками	230	21,6	1,3	31,7	30,6	45,7	4,7	555
489	Запеканка из творога соевого	175	14,3	1,1	16,8	15,8	25,8	3,5	312
490	Запеканка творожно-морковная	200	13,8	0,1	23,2	22,2	25,6	3,6	366
491	Пудинг из тофу (запеченный)	230	22,4	1,4	29,5	22,7	49,9	4,6	555
492	Котлеты (биточки) рыбные	100	11,0	9,6	3,5	3,2	10,8	2,6	119
493	Котлеты (биточки) рыбные с окаррой	100	12,3	10,4	0,8	0,4	3,5	2,3	70
494	Хлебцы рыбные	100	11,1	10,2	6,9	6,5	2,2	2,2	115
495	Хлебцы рыбные с зеленым горошком	125	16,7	14,5	14,1	13,6	4,1	2,8	210
496	Тефтели рыбные с окаррой	100	11,5	11,4	6,5	6,1	6,3	2,2	130
497	Рулет мясной с тофу и окаррой	100	12,9	10,1	10,8	3,4	5,2	1,8	170
498	Тефтели мясные рубленые	60	7,5	7,2	8,4	3,7	5,5	1,2	128
499	Хлебцы мясные	100	14,8	13,1	28,4	15,3	2,5	2,5	325
500	Оладьи из печени с окаррой	100	14,1	15,9	9,7	4,2	2,3	2,3	153
501	Оладьи из печени с овощами	100	14,4	14,4	6,8	4,6	2,4	2,3	128
502	Котлеты из кур с тофу	100	15,1	7,2	13,6	11,7	3	2,1	195
503	Фрикадельки из кур с окаррой	100	13,2	11,8	6,7	0,2	2,4	1,8	123
504	Кнели из кур с окаррой	120	19,7	17,7	11,5	2,7	8,0	3,0	214
505	Запеканка овощная	210	12,8	2,6	18,2	7,7	39,4	4,3	373
506	Запеканка из капусты	210	11,8	1,1	13,1	8,1	24,5	3,6	263
507	Овощи фаршированные текстуратами	250	10,3	0,1	6,0	5,6	23,3	4,0	188

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
508	Бефстроганов из текстурата	150	10,0	0	4,1	4,1	10,7	2,0	120
509	Шницель белково-соевый	91	15,7	1,3	2,5	2,0	13,6	5,2	140
510	Гуляш из текстурата	150	9,6	0,1	9,7	1,5	12,8	4,9	177
511	Гуляш из текстурата с черносливом	150	10,6	0,1	4,8	1,5	21,2	2,3	170
512	Плов с текстуратом	250	10,7	0,1	8,2	2,4	44,0	4,7	293
513	Рагу с текстуратом	250	8,5	0	9,2	9,2	43,0	3,6	289
514	Котлеты из текстурата	110	15,2	0	12,5	12,5	21,6	3,0	260
515	Тефтели из текстурата	110	3,8	0	9,3	9,3	12,7	1,9	150
516	Котлеты рубленые с текстуратом	100	15,7	9,5	14,7	10,1	9,3	2,4	232
517	Зразы рубленые с текстуратом	100	15,5	9,5	13,6	10,0	17,0	2,2	252
518	Рулет с омлетом	125	21,7	14,1	11,8	1,4	3,3	4,1	206
519	Голубцы с рисом и текстуратом	250	10,3	0,1	11,4	5,6	24,8	4,9	243
520	Суфле из кур с текстуратом	120	26,6	22,4	23,8	17,1	6,6	4,1	347

**Приложение Е**  
**(рекомендуемое)**

## ИНСТРУКЦИЯ

### по проведению С-витаминизации питания

1. С-витаминизация питания проводится круглогодично в организованных коллективах.

С-витаминизацию готовых блюд в школах рекомендуется проводить в зимне-весенний период, а в районах Крайнего Севера – круглогодично.

По специальному разрешению санэпидемстанции С-витаминизация готовой пищи синтетической аскорбиновой кислотой может не проводиться в том случае, если плодовоовощные блюда, шиповник и другие естественные витаминносители, используемые в питании, содержат такие количества витамина С, которые соответствуют утвержденным нормам потребности в этом витамине. СЭС может разрешить временный перерыв в С-витаминизации на основании данных лабораторного контроля соответствующих блюд.

2. Витаминизируются только супы или сладкие блюда обеда. Предпочтительнее витаминизировать сладкие блюда, в том числе чай.

3. Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности в витамине С:

60 мг для детей в возрасте от 7 до 10 лет,

70 мг для детей в возрасте от 11 до 17 лет.

4. Витаминизация проводится на пищеблоке медицинской сестрой, диетсестрой или другим лицом медицинского персонала.

5. Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

6. Способ витаминизации первых блюд: таблетки аскорбиновой кислоты, рассчитанные по числу порций (или соответственно отвешенную аскорбиновую кислоту в порошке), кладут в чистую тарелку, куда заранее налито небольшое количество (100–200 мл) жидкой части блюда, подлежащего витаминизации, и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают в общую массу блюда, перемешивая половником; тарелку ополаскивают жидкой частью этого блюда, которую тоже выливают в общую массу блюда.

При витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой размешивают картофельную муку.

7. В учреждении, где производится витаминизация, лицо, ответственное за С-витаминизацию, ежедневно заносит в специальный журнал сведения о проводимой витаминизации, причем указывает наименование витаминизированного блюда, число витаминизированных порций, количество аскорбиновой кислоты (в миллиграммах), введенной в общую массу блюда, количество таблеток, использованных для витаминизации, содержание аскорбиновой кислоты в таблетке.

8. Аскорбиновую кислоту (таблетки или порошок), используемую для витаминизации готовых блюд, следует хранить в защищенном от света сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре, под замком, ключ от которого должен находиться у лица, ответственного за витаминизацию.

*(МЗ СССР №695 от 24.08.1972 г., Инструкция №978-72 от 6.06.1972 г.)*

**Приложение Ж**  
**(рекомендуемое)**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по использованию концентратов поливитаминных напитков для профилактики полигиповитаминозов в дошкольных, школьных, детских лечебно-профилактических учреждениях и в домашних условиях**

1. В качестве наиболее физиологичного способа профилактики полигиповитаминозов, для улучшения витаминной обеспеченности, снижения заболеваемости и укрепления здоровья детей в дошкольных, школьных, детских лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях рекомендуется включать в рацион напитки, обогащенные набором основных недостающих растущему организму витаминов.

2. В этих целях может быть использован концентрат освежающего безалкогольного напитка «Золотой шар», разработанный специалистами Института питания РАМН и выпускаемый ЗАО «Валетек Продимпэкс».

Концентрат напитка «Золотой шар» содержит все 12 необходимых организму человека витаминов (А, Е, D, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, ниацин, пантотеновую кислоту, фолиевую кислоту, биотин) и бета-каротин.

В качестве источника витаминов использован полноценный поливитаминный премикс 730/4 голландской фирмы DSM, официально зарегистрированный и разрешенный к использованию на территории Российской Федерации.

Выпускается на сахаре и на фруктозе:

- Концентрат напитка «Золотой шар» с бета-каротином на сахаре (ТУ 9197-020-17028327-04) со вкусом апельсина, грейпфрута, персика, яблока.
- Концентрат напитка «Золотой шар» на фруктозе (ТУ 9197-024-17028327-04) со вкусом апельсина, грейпфрута, персика, яблока.
- Концентрат напитка «Золотой шар» с железом на сахаре (ТУ 9190-010-17028327-97, изменение 1) со вкусом персика, яблока.
- Концентрат напитка «Золотой шар» с кальцием и магнием на сахаре (ТУ 9190-011-17028327-97, изменение 1) со вкусом персика, яблока.

Один стакан напитка обеспечивает 100% суточной потребности в указанных выше витаминах детей в возрасте от 4 до 6 лет, 75% потребности детей 7–10 лет и 50% потребности детей 11–17 лет.



«Золотой шар с железом» рекомендуется для восполнения недостатка железа, витаминов и профилактики анемии у детей. Он особенно показан часто болеющим детям, девочкам подросткового возраста и детям, придерживающимся вегетарианской диеты, а также ослабленным, после перенесенных заболеваний. Один стакан напитка «Золотой шар с железом», кроме указанных выше витаминов, содержит 5 мг железа, обладающего высокой усвояемостью.

«Золотой шар с кальцием и магнием» рекомендуется для улучшения роста и физического развития детей, формирования прочного скелета и хорошей осанки, профилактики рахита, кариеса, остеопении и костных переломов. Особенно показан в периоды интенсивного роста детей и подростков (4–6 и 12–14 лет), при занятиях спортом и тем, кто избегает молочных продуктов. Показан детям с нарушениями процессов остеогенеза, при остеопорозе, рахите, хронических заболеваниях органов дыхания и пищеварения, частых респираторных инфекциях, а также при аллергической патологии. Один стакан напитка «Золотой шар с кальцием и магнием», кроме указанных выше витаминов, содержит 250 мг кальция и 12,5 мг магния.

3. Для приготовления поливитаминного напитка необходимое количество сухого порошкообразного концентрата «Золотой шар», рассчитанное исходя из приготавливаемого объема (на 1 стакан напитка добавить 9 г концентрата «Золотой шар» на фруктозе или 20 г концентрата «Золотой шар» на сахаре), заливают нужным количеством кипяченой воды и перемешивают до полного растворения (для более быстрого растворения лучше использовать воду, подогретую до 35–40° С).

Напиток можно использовать теплым или охлажденным в качестве третьего блюда или самостоятельного освежающего напитка сразу или в течение 1–2 часов после приготовления в следующих количествах:

для детей старше 4-х лет	1 стакан в день;
для детей старше 12 лет и взрослых	1–2 стакана в день.

4. Приготовление поливитаминного напитка проводится на пищеблоке медсестрой, диетсестрой или другим лицом медицинского персонала, специально назначенным для этой цели.

5. В учреждении, где проводится витаминизация, лицо, ответственное за её проведение, ежедневно заносит в расходную ведомость сведения о количестве использованного концентрата и приготовленного напитка.

6. Концентрат напитка «Золотой шар» следует хранить в защищенном от света сухом, прохладном месте, в закрытой таре под замком ключ от которого должен храниться у лица, ответственного за витаминизацию.

7. Поливитаминный напиток «Золотой шар» рекомендуется включать в рацион ежедневно в зимне-весенний период года, с ноября по май включительно.

8. Включение в рацион поливитаминного напитка «Золотой шар» в целях профилактики полигиповитаминоза и улучшения витаминной обеспеченности детей можно чередовать с использованием в тех же целях поливитаминных препаратов, молока или готовых блюд, обогащенных премиксом 730/4.

9. При регулярном включении в рацион поливитаминного напитка «Золотой шар» С-витаминизация питания в соответствии с Приказом № 695 от 24 августа 1972 г. и Инструкцией от 6 июня 1972 г. № 978-72 может не проводиться.

10. Фирмой «Плива» (Хорватия) выпускается сухой витаминный напиток «Цедевита», который производится в трех вариантах – со вкусом апельсина, лимона и грейпфрута.

Для получения одной порции напитка 15 г порошка (1,5–2 чайные ложки) разводят в 200 мл (1 стакан) охлажденной кипяченой воды. В этом количестве напитка содержится витамина С – 30 мг, витамина В<sub>1</sub> – 0,7 мг, В<sub>2</sub> – 0,8 мг, В<sub>6</sub> – 1 мг, В<sub>12</sub> – 1 мкг, Е – 5 мг, РР – 9 мг, пантотената кальция – 3 мг, фолиевой кислоты – 0,1 мг.

Восстановленный напиток «Цедевита» назначают детям в возрасте от 3 до 7 лет по 1 стакану в день, старше 7 лет – по 1,5–2 стакана.

**Приложение И  
(рекомендуемое)**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по витаминизации молока и готовых блюд в дошкольных, школьных, детских лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях поливитаминным премиксом 730/4**

1. В целях профилактики полигиповитаминозов, улучшения витаминного статуса, нормализации обмена веществ, снижения заболеваемости, укрепления здоровья подрастающего поколения рекомендуется проводить в дошкольных, школьных, детских лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях витаминизацию молока или готовых блюд (молочные супы, каши, пюре и т. п.) поливитаминным премиксом 730/4 (Голландия), содержащим весь основной набор недостающих организму витаминов.

2. Премикс 730/4 вносят в молоко или готовые блюда из расчета 0,15 г на стакан или порцию, что обеспечивает содержание витаминов в молоке или готовых блюдах в количестве, соответствующем средней суточной потребности в них организма детей от 1 года до 8 лет практически полностью, а детей более старшего возраста на 50–80%.

3. Обогащение готовых блюд поливитаминным премиксом рекомендуется проводить постоянно в зимне-весенний период года, с ноября по май включительно. В регионах, неблагоприятных по экологическим, социальным и экономическим условиям, в лечебно-профилактических учреждениях и группах детей, отстающих в физическом развитии, страдающих хроническими заболеваниями, обогащение готовых блюд поливитаминным премиксом целесообразно проводить в течение всего года.

4. Способ витаминизации питьевого молока премиксом 730/4. Необходимое количество премикса, рассчитанное в соответствии с количеством обогащаемого молока (см. табл. 1), отвешивают и медленно при спокойном перемешивании (не допуская вспенивания) присыпают к 10-кратному количеству кипяченой воды комнатной температуры. Перемешивание продолжают до полного растворения премикса без комочков. Полученный раствор медленно при спокойном перемешивании приливают ко всему объему витаминизируемого молока и тщательно перемешивают.

Если питьевое молоко подвергают кипячению, то раствор премикса вносят в него сразу после прекращения нагрева.

5. Способ витаминизации готовых блюд премиксом 730/4. Необходимое количество премикса 730/4, рассчитанное по числу порций (см. табл. 1), отвешивают и медленно при спокойном переме-

шивании присыпают к 10-кратному количеству кипяченой воды комнатной температуры, продолжая перемешивание до полного растворения премикса. Полученный раствор выливают в общую массу обогащаемого блюда за 3–4 мин до окончания варки и тщательно перемешивают.

**Таблица 1. Расчет количества премикса 730/4, необходимого для обогащения готовых блюд, в зависимости от числа обогащаемых блюд**

Количество обогащаемых блюд	Количество премикса для однократного обогащения, г	Количество воды для растворения премикса, мл	Количество премикса для регулярного обогащения (кг) в течение (мес.)	
			6	12
1	0,15	1,5	0,027	0,054
50	7,5	75,0	1,35	2,7
100	15,0	150,0	2,7	5,4
200	30,0	300,0	5,4	10,8
500	75,0	750,0	13,5	27,0
1000	150,0	1500,0	27,0	54,0

Вследствие достаточно хорошей сохранности витаминов в готовых блюдах, обогащенных премиксом, допускается их вторичный подогрев.

6. Витаминизация проводится на пищеблоке старшей медицинской сестрой, диетсестрой или другим лицом из медицинского персонала, специально назначенным для этой цели.

7. В учреждении, где проводится витаминизация, лицо, ответственное за витаминизацию, ежедневно заносит в меню-раскладку сведения о проводимой витаминизации, указывая наименование витаминизированного блюда, число витаминизированных порций, количество премикса из расчета на 1 порцию (в граммах) и введенное в общую массу блюда.

8. Премикс, используемый для витаминизации готовых блюд, следует хранить в защищенном от света, сухом, прохладном месте, в плотно закрытой таре, под замком, ключ от которого должен находиться у лица, ответственного за витаминизацию.

9. При проведении витаминизации готовых блюд премиксом 730/4 С-витаминизация питания в соответствии с приказом МЗ СССР № 695 от 24 августа 1972 г. и Инструкцией от 6 июня 1972 г. № 978-72 может не проводиться.

*(Регистрация, гигиенический сертификат №72-ЦГС-1054)*

**Приложение К  
(рекомендуемое)**

**РЕКОМЕНДАЦИИ  
по изготовлению настоев и отваров**

При необходимости в профилактических целях по согласованию с органами здравоохранения и санитарно-эпидемиологической службы в образовательных учреждениях могут изготавливаться настои и отвары из лекарственного растительного сырья.

**Настои ромашки, шалфея, зверобоя, календулы, крапивы,  
мяты, пустырника, подорожника, эвкалипта**

Настои готовят на кипящей водяной бане в эмалированной посуде из соотношения 1:10. Для расчета количества воды необходимо учитывать коэффициент водопоглощения ( $K_v$ ), который показывает количество воды, удерживаемое 1 г растительного сырья стандартной степени измельчения после его отжатия. Объем воды, необходимый для приготовления требуемого количества настоя, определяют суммированием количества извлечения, указанного в рецепте, и дополнительного количества воды, которое рассчитывается путем умножения прописанного количества сырья на коэффициент водопоглощения.

<i>Сырье</i>	$K_v$
Трава зверобоя	1,6
Трава пустырника	2,0
Трава календулы	2,0
Листья шалфея	3,3
Листья крапивы	1,8
Листья мяты	0,4
Листья подорожника	2,0
Листья эвкалипта	2,0
Цветки ромашки	3,4
Корневище с корнями валерианы	2,9

Лекарственное растительное сырье измельчают до 5 мм. Отвешивают необходимое количество, заливают отмеренным количеством воды и ставят на кипящую водяную баню на 15 мин, периодически помешивая. Настой из эфирномасличного сырья готовят при плотно закрытой крышке,

е, не помешивая. Затем извлечение охлаждают не менее 45 мин, сливают, сырье отжимают. Готовый настой фильтруют и применяют.

- Хранят в холодном темном месте, не более 2 суток.

**Отвар корневищ с корнями валерианы**

Отвар готовят из соотношения 1:30. Сырье измельчают до 3 мм. Стаивают на кипящей водяной бане 10 мин, охлаждают 30 мин.

Количество настоя или отвара для приема определяется медицинским персоналом.

*(Информационное письмо МЗ РФ от 04.02.91 г.)*

## Приложение Л (рекомендуемое)

### БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ

Биологически активные добавки (БАД) представляют собой концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ (включая эссенциальные пищевые вещества), предназначенные для непосредственного приема или введения в состав пищевых продуктов. Биологически активные добавки получают из растительного, животного или минерального сырья, а также химическими или микробиологическими способами.

Использование биологически активных добавок позволяет:

- достаточно быстро и легко ликвидировать дефицит ряда эссенциальных пищевых веществ, возникающий в результате нарушений питания, воздействия неблагоприятных экологических факторов и др.;
- в максимально возможной степени удовлетворять физиологические потребности организма при различных заболеваниях;
- повысить общую резистентность организма за счет усиления элементов ферментной защиты клеток;
- усилить и ускорить связывание и выведение ксенобиотиков из организма;
- обеспечить нормализацию кишечной микрофлоры.

Применение БАД является эффективной формой первичной и вторичной профилактики, а также комплексного лечения широко распространенных заболеваний.

Малые объемы препарата, содержащего достаточно большое количество биологически активных веществ, позволяет легко ввести в организм человека различные средства, необходимые для регулирования его пищевого статуса (пищевые волокна, отдельные аминокислоты, моно-, ди- и олигосахариды). В состав некоторых биологических добавок включаются комплексы сухих экстрактов лекарственных трав.

Биологически активные добавки выпускаются в виде таблеток, капсул, настоев, бальзамов, порошков, масляных растворов и др.

Используемые для детей и подростков БАД распределяются на следующие основные группы:

- на основе полезной микрофлоры;
- белковые;
- жировые;
- витаминные;
- витаминно-минеральные;
- минеральные.

БАД для употребления апробированы Институтом питания РАМН и рекомендуются для использования в целях коррекции питания детей и подростков.

БАД должны иметь техническую документацию и рекомендованы Министерством здравоохранения Российской Федерации к применению.

#### Гемобин

Его действующее начало – очищенный гемоглобин из крови животных, содержащий 0,3% железа в естественной для организма форме (ТУ 9358-005-10837785-00)

«Гемобин» отличается от всех продуктов крови не только полной гипоаллергенностью, но и существенно большей степенью усвояемости из него железа. Так, при усвоении железа из растительных продуктов составляет в среднем от 2 до 5%, из рыбы – 10%, из мяса – 15–20%, из пищевой крови – 20–25%, из гемобина – усваивается более 80% железа.

Для профилактики железодефицитных состояний населения, потребление 100 г любых продуктов, обогащенных 0,5% «Гемобина», позволяет обеспечить от 50 до 100% суточной потребности среднестатистического человека в железе.

«Гемобин» используют в количестве 4% в виде добавки в кондитерские изделия.

#### Протевит

«Протевит» представляет собой продукт повышенной пищевой и биологической ценности на основе сухого концентрата сывороточных белков молока. Молочные сывороточные белки являются наиболее полноценными в природе пищевыми белками, уступая только белкам женского молока.

Потребление 1 г этого белкового концентрата эквивалентно потреблению 20 г мяса хорошего качества.

«Протевит» имеет полноценный аминокислотный состав, легко усваивается и дает возможность ослабленному анемией организму синтезировать белковую часть молекулы гемоглобина и быстрее устранять железодефицит.

Применение для обогащения продуктов питания «Протевита» (от 2 до 5% по массе) позволяет не только обогащать конечный продукт незаменимыми аминокислотами и комплексом минеральных солей, оптимальным по юему спектру с биологической точки зрения, но и значительно улучшает его вкусовые качества. (ТУ 9223-002-05366390-02).

#### Кальциевый обогатитель

Источником кальция в обогатителе служит порошок яичной скорлупы без подскорлупной оболочки с размером частиц не более 40 мкм. (ТУ 9219-043-23476484-00).

Введение в рацион 1,4 г «Кальциевого обогатителя» обеспечивает суточную потребность организма человека в кальции и не ухудшает вкус обогащенных продуктов. Попутно продукты обогащаются рядом незаменимых минеральных веществ: магнием, калием, медью, цинком и др., что в значительной степени повышает их пищевую и биологическую ценность, положительно влияет на белковый, липидный и минеральный обмен, значительно улучшает формирование скелета в период роста. Доступность кальция из яичной скорлупы в 2,6 раза выше, чем из солевых смесей и составляет от 80 до 90%.

«Кальциевый обогатитель» вносят в рецептуру продуктов в пределах 0,5–1,4% с учетом вида продукта. (ТУ 9222-003-52735107-02; ТУ 9222-001-52735107-02; ТУ 9162-002-52735107-02)

### Витайод

Молочный йодированный белок представляет собой органическое соединение йода (массовая доля 2–3%), связанного аминокислотными остатками сывороточных белков в молоке. (ТУ 9224-002-48365188-01)

Йодированные белки предназначены для использования в пищевой промышленности в качестве натурального источника легко доступного органически связанного йода для повышения биологической и пищевой ценности продуктов питания с целью уменьшения риска возникновения йоддефицитных состояний человека.

Благодаря ковалентной связи йода с белками, этот продукт обладает высокой стабильностью, устойчивостью к свету и нагреванию, что исключает возможность отрицательного воздействия свободного йода на органолептические характеристики готовой продукции и здоровья человека.

Свойства «Витайода» позволяют широко применять его для обогащения хлебобулочных изделий в количестве 0,006%.

### Биойод

Белок йодированный молочный «Биойод» представляет собой органическое соединение (в виде ковалентной связи) йода (массовая доля 2–3%) с аминокислотными остатками белков молока, получаемое путем ферментативного йодирования последних. (ТУ 9224-003-55690368-03)

Пищевая ценность 100 г продукта: белка – 80 г, углеводов – 5 г, жира – 0,5 г.

Энергетическая ценность 100 г продукта 345 ккал (1446 кДж).

*Показания к применению:* «Биойод» предназначен для использования в пищевой промышленности в качестве натурального источника легко доступного органически связанного йода для повышения биологической и пищевой ценности продуктов питания с целью уменьшения риска возникновения йоддефицитных состояний человека.

Благодаря ковалентной связи йода с белками, «Биойод» обладает высокой стабильностью в тепловых процессах, устойчивостью к свету и

нагреванию при длительном хранении, что исключает возможность отрицательного воздействия свободного йода на физико-химические показатели и органолептические характеристики готовой продукции.

Свойства «Биойода» позволяют широко применять его для обогащения любых продуктов питания.

*Способ применения:* «Биойод» позволяет производить пищевые продукты с различным содержанием йода.

В технологических процессах обогащения продуктов питания «Биойод» может использоваться в виде порошка или водного раствора. Для получения раствора во флаконы (банки) с «Биойодом» добавляют охлажденную (20–30° С) кипяченую воду в соотношении 1:10 и перемешивают до полного растворения в течение 3–5 мин. Для полного переноса «Биойода» флакон ополаскивают водой. Готовый раствор «Биойода» хранится в холодильнике не более двух суток при температуре от 0 до +4° С.

Нормы и способы введения «Биойода» в продукты питания регламентируются требованиями нормативной и технической документации производства тех или иных пищевых продуктов и гигиеническими требованиями безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов, утвержденными Департаментом Госсанэпиднадзора МЗ РФ (СанПиН 12.3.2.1078-01).

*Для обогащения:* молока пастеризованного вносят 2,5 г «Биойода» на 1000 кг готового продукта; воды и напитков безалкогольных вносят 1,0 г «Биойода» на 1000 кг готового продукта; хлебобулочных изделий 1,0 г «Биойода» на 100 кг муки.

Срок годности 1,5 года.

*Условия хранения:* продукт хранят в сухом помещении в затемненном месте.

*Примечание:* по данным ВОЗ суточная потребность организма в йоде составляет: для детей дошкольного возраста от 0–59 мес. – 0,09 мг; для школьников – 6–12 лет – 0,12 мг; для подростков старше 12 лет и взрослых – 0,15 мг; для беременных и кормящих женщин – 0,2 мг.

Выпускаются некоторые продукты, обогащенные «Биойодом»:

- хлеб и хлебобулочные изделия, обогащенные белком йодированным молочным «Биойод»;
- молоко и молочные продукты, обогащенные белком йодированным молочным «Биойод»;
- вода питьевая и напитки безалкогольные, обогащенные белком йодированным молочным «Биойод»;
- сыры, обогащенные белком йодированным молочным «Биойод»;
- изделия кондитерские сахаристые, обогащенные белком йодированным молочным «Биойод».

**Приложение М  
(рекомендуемое)**

**ИНСТРУКЦИЯ**

по применению биологически активной добавки к пище  
«Супергематоген особый»  
(ТУ 9358-007-10837785-01)

БАД к пище «Супергематоген особый» представляет собой укрупненную конфету с пралиновым корпусом, глазированной кондитерской глазурью, в начинку которой добавлен «Гемобин» – бычий или свиной гемоглобин.

*Состав.* Один батончик весом от 25 до 50 г содержит: сахар, молоко сухое обезжиренное, кондитерскую глазурь, гемоглобин свиной или бычий порошкообразный, кислоту аскорбиновую или пищевую, кондитерский жир, ванильную эссенцию, какао-порошок, арахис.

*Показания к применению.* БАД к пище «Супергематоген особый» является натуральным источником высокодоступного железа и аскорбиновой кислоты и предназначена для уменьшения риска возникновения железодефицитных состояний у детей и взрослых.

*Дозировка и способ применения.* Суточное потребление – 25–100 г.

*Меры безопасности.* Противопоказаний к длительному постоянному применению продукта не установлено.

*Условия хранения.* Продукт хранят в чистых, сухих, хорошо проветриваемых помещениях, не имеющих постороннего запаха, при температуре  $18\pm 3^\circ\text{C}$ . Не допускается воздействие на «Супергематоген особый» прямого солнечного света и хранение вместе с продуктами, обладающими специфическим запахом.

*Срок годности продукта* – 6 месяцев с момента изготовления.

**Приложение Н  
(рекомендуемое)**

**ИНСТРУКЦИЯ**

по применению биологически активной добавки к пище  
«Русский богатырь»  
(ТУ 9123-002-55691592-01)

БАД к пище «Русский богатырь» представляет собой укрупненную конфету с пралиновым корпусом, глазированной кондитерской глазурью, в начинку которой добавлен «Протевит» – белок молочный сывороточный.

*Состав.* Один батончик весом 25, 35 или 50 г содержит: глазурь кондитерскую, жир кондитерский, сахар, молоко сухое обезжиренное, белок молочный сывороточный («Протевит»), вафли листовые, арахис жареный, обогатитель кальциевый, кислоту аскорбиновую, ванилин.

*Показания к применению.* БАД к пище «Русский богатырь» является натуральным источником биологически ценного и легкодоступного пищевого белка, незаменимых аминокислот, витамина С, кальция и предназначена для уменьшения риска возникновения дефицита белка, витаминов и кальция в организме человека.

*Дозировка и способ применения.* Детям 4–12 лет – по 25 г в день; детям старше 12 лет и взрослым – по 50 г в день.

*Противопоказания по использованию:* диабет, непереносимость отдельных компонентов.

*Условия хранения.* Продукт хранят в чистых, сухих, хорошо проветриваемых помещениях, не имеющих постороннего запаха, при комнатной температуре. Не допускается воздействие на продукт прямого солнечного света и хранение вместе с продуктами, обладающими специфическим запахом.

*Срок годности продукта* – 6 месяцев с даты изготовления.

**Приложение П  
(рекомендуемое)**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по применению биологически активной добавки к пище  
«Успевайка»  
(ТУ 9123-003-55691592-02)**

БАД к пище «Успевайка» представляет собой кондитерский батончик.

*Состав:* сахар, глазурь кондитерская, патока крахмальная, стружка кокосовая, белок молочный сывороточный, вода питьевая, обогатитель минеральный (кальциевый) из скорлупы куриных яиц, молоко сухое обезжиренное, соль поваренная пищевая, кислота аскорбиновая, белок йодированный молочный.

*Форма выпуска:* батончики массой 25, 35 или 50 г.

*Пищевая ценность* (100 г продукта): белок – 15 г, углеводы – 57 г, жир – 20 г, витамин С – 140 мг, кальций – 800 мг, йод – 150 мкг.

*Область применения:* источник животного белка, кальция, витамина С и йода для детей старше четырех лет и взрослых.

*Способ употребления:* детям 4–12 лет – по 25 г в день, детям старше 12 лет и взрослым – по 50 г в день. Потребление 25 г продукта удовлетворяет суточную потребность детей 4–12 лет в животном белке на 6%, кальции – на 20%, витамине С – на 58%, йоде – на 40%. Потребление 50 г удовлетворяет суточную потребность взрослых в животном белке на 12%, кальции – на 50%, в витамине С – на 110%, йоде – на 50%.

*Противопоказания по использованию:* непереносимость отдельных компонентов. Лицам с заболеваниями щитовидной железы и принимающим другие препараты йода перед началом приема необходима консультация врача.

*Срок годности:* 6 месяцев со дня изготовления.

*Условия хранения:* хранить при комнатной температуре в сухом месте.

*Условия реализации:* через аптечную сеть и специализированные отделы торговой сети.

**Приложение Р  
(рекомендуемое)**

**БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ**

К минеральным биологически активным добавкам относятся два варианта пищевой соли – соль пищевая йодированная и соль пищевая профилактическая с пониженным содержанием натрия.

*Соль пищевая йодированная* представляет собой поваренную соль, обогащенную йодатом калия. Она предназначена для восполнения недостатка йода с целью профилактики эндемического зоба в регионах, эндемичных по йодному дефициту. Содержание йода в йодированной соли составляет 40 мкг в 1 г.

Йодированную соль при показаниях используют регулярно для досаливания пищи. Рекомендуемые дозы йодированной соли для детей в возрасте от 1 года до 3 лет составляют 1,5–2 г в сутки, от 4 до 6 лет – 2–2,5 г, от 7 до 10 лет – 2,5–3 г в сутки, более старшим – до 4–5 г в сутки. Регулярное потребление йодированной соли в указанных количествах полностью обеспечивает потребности детского организма в йоде. (Рег. уд. МЗ РФ №003207.Р.643.08.2001, от 31.08.01 г.)

*Соль пищевая профилактическая с пониженным содержанием натрия* представляет собой поваренную соль, в которой 30% натрия заменены на калий и магний. В состав продукта входит 68,4% хлористого натрия, 26,3% хлористого калия и 5,3% сернистого магния.

Соль с пониженным содержанием натрия применяют для профилактики и лечения гипертонической болезни, диабета, избыточной массы тела, заболеваний сердца и почек. (Рег. уд. МЗ РФ №003206.Р.643.08.2001, от 31.08.01 г.)

Соль используют для досаливания пищи в таких же дозировках, как и соль йодированную.

### Приложение С (рекомендуемое)

Для профилактики гиповитаминоза у детей и подростков можно использовать продукты с повышенной биологической ценностью и биологически активные добавки к пище по разработанным инструкциям (Приказ МЗ РФ №139 от 04.04.2003 г.).

В соответствии с приказом рекомендованы:

1. – Продукты повышенной биологической ценности:
  - Кальцимилк;
  - Кисель витаминно-минеральный;
  - Кисель «Золотой шар».
2. – Биологически активные добавки к пище:
  - Дискавери;
  - Ламинарин;
  - Комплекс с витамином С.

#### ПРОДУКТЫ ПОВЫШЕННОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

##### Кальцимилк

В виде конфет молочных, обогащенных, со вкусом яблока и лимона.

**Показания:** «Кальцимилк» рекомендуется в качестве дополнительного источника кальция, для правильного формирования скелета и нормального роста организма, для формирования зубов и предотвращения развития кариеса. Дополнительно поступление кальция в детстве предотвращает развитие аллергических реакций, уменьшает проницаемость сосудистой стенки при воспалительных заболеваниях, укрепляет зубную эмаль и кости.

**Пищевая ценность:**

100 г конфет содержат:		% от рекомендуемой суточной потребности
белки	21,3 г	
жиры	29,58 г	
углеводы	38,23 г	
гидроксиапатит кальция	10 г	500
магния оксид	350 мг	70
витамин С	375 мг	538
витамин D <sub>3</sub>	2 мкг (80 МЕ)	800

**Способ применения:** детям 1–3 лет до 2 штук, 3–7 лет до 3 штук, 7–14 лет до 4 штук, взрослым до 6 штук в день.

#### Кисель черника

Диетический продукт моментального приготовления с высокой биологической ценностью.

**Показания:** в качестве эффективного общеукрепляющего и профилактического средства при гиповитаминозе, и дефицитных и железодефицитных состояниях.

**Способ применения:** 15 г гранулята (3 чайные ложки) растворяют в стакане кипящей воды (96–98° С) до получения желаемой консистенции. Употребляют 1–2 стакана напитка в день.

3 чайные ложки (15 г) содержат:

Экстракт черники	
Калия йодид	50 мкг
Витамин А	0,7 мг
Витамин Е	5 мг
Витамин D <sub>3</sub>	5 мкг
Витамин В <sub>1</sub>	1 мг
Витамин В <sub>2</sub>	0,8 мг
Витамин В <sub>6</sub>	1 мг
Витамин РР	10 мкг
Д-пантотенат кальция	4 мг
Витамин В <sub>12</sub>	2 мкг
Фолиевая кислота	0,3 мг
Витамин С (натрия аскорбат)	100 мг
Железа сульфат (II)	10 мг
Биотин	0,1 мг

#### Кисель «Золотой шар»

Концентрат киселя «Золотой шар» содержит все 12 необходимых организму человека витаминов (А, Е, D, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, РР, пантотеновую кислоту, фолиевую кислоту, биотин), бета-каротин, натуральный свекольный сок, сахар и крахмал. Выпускается со вкусом малины, клубники, вишни, персика.

**Показания:** в качестве эффективного общеукрепляющего и профилактического средства для профилактики полигиповитаминозов, улучшения работы желудочно-кишечного тракта, снижения заболеваемости и укрепления здоровья детей.

**Способ применения:** Для приготовления 5 л киселя 500 г концентрата развести в 1,5 л холодной воды, перемешать, влить в кипящую воду (3,5 л), размешать, довести до кипения.

**Рекомендации по применению:** детям старше 4-х лет по 1 стакану в день, детям старше 12 лет и взрослым по 1–2 стакана в день во время еды.



1 стакан (200 мл) готового напитка содержит:

Витамин С	30 мг
Витамин В <sub>1</sub>	0,6 мг
Витамин В <sub>2</sub>	0,6 мг
Витамин В <sub>6</sub>	0,6 мг
Витамин В <sub>12</sub>	0,001 мг
Витамин РР	6,5 мг
Витамин А	0,5 мг
Витамин Е	3,5 мг
Витамин D	150 МЕ
Пантотеновая кислота	3 мг
Фолиевая кислота	0,2 мг
Биотин	0,07 мг

## БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЦЕ

### Дискавери

Фитокомплекс ДИСКАВЕРИ – продукт является комплексом витаминов, культуры эубиотических бактерий, аминокислот, антиоксидантов, пищеварительных ферментов и лекарственных растений. Форма фитокомплекса исключает конкуренцию между ингредиентами за всасывание в кишечнике.

*Показания:*

- профилактика гиповитаминоза;
- снижение функции иммунной системы;
- после перенесенных заболеваний и хирургических вмешательств;
- заболевания нервной системы, органов зрения;
- синдром хронической усталости;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- для нормализации обменных процессов, водно-солевого баланса, нейтрализации перекисных соединений в организме;
- заболевания сердечно-сосудистой системы, для улучшения трофики тканей и микроциркуляции;
- профилактика онкологических заболеваний и на этапах химио- и лучевой терапии.

*Способ применения:* в качестве биологически активной добавки к пище.

*Профилактическая доза:*

- детям от 3 до 7 лет – по 1/2 таблетки в день во время еды;
- детям от 8 до 14 лет – по 1 таблетке в день во время еды;
- детям старше 14 лет и взрослым – по 2 таблетки в день во время еды.

*Лечебно-профилактическая доза* – по 2 таблетки 2 раза в день во время еды.

Для индивидуализации дозировки перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость ингредиентов продукта.

2 таблетки массой по 0,5 г содержат:

Биотин	0,1 мг
Витамин А	0,75 мг
Витамин В <sub>1</sub>	1 мг
Витамин В <sub>2</sub>	0,8 мг
Витамин В <sub>6</sub>	1 мг
Витамин В <sub>12</sub>	1,8 мг
Витамин D <sub>3</sub>	5,5 мкг
Витамин Е	5,5 мг
Витамин РР	9,9 мг
Витамин С (натрия аскорбат)	50 мг
D-пантотенат кальция	4,2 мг
Фолиевая кислота	0,3 мг
Инозитол	15 мг
Холина битартрат	25 мг
Гиспередин	2,5 мг
Биофлавоноиды лимона	8 мг
Кофермент Q10	45 мкг
Рутин	5 мг
Пикногенол	33 мг
ПАБА	8 мг
Кальция карбонат	60 мг
Калия хлорид	20 мг
Цинка окись	6 мг
Хрома пиколинат	0,1 мг
Марганца сульфат	2 мг
Магния окись	50 мг
Натрия селонит	0,05 мг
Железа сульфит	15 мг
Железа сульфат	1 мг
L-аланин	1,65 мг
Бромеланин	16 мг
Аспарагиновая кислота	7,75 мг
L-валин	3,7 мг
L-гистидин	1,35 мг
L-глицин	2,35 мг

L-глутаминовая кислота	2 мг
ДНК/РНК	22 мг
Лактобактерии	25 мг
L-лейцин	4 мг
L-лизин	6 мг
Липаза	16 мг
L-метионин	1,75 мг
Панкреатин	8 мг
Папаин	15 мг
L-пролин	3,5 мг
L-фенилаланин	2,35 мг
L-цистеин	2,15 мг
Апровера	40 мг
Горец птичий	16 мг
Готу кола (плоды)	15 мг
Диамиана	10 мг
Женьшень (корень)	16 мг
Кайеннский перец	3 мг
Конский щавель (корень)	50 мг
Кошачий коготь (кора)	8 мг
Крапива (лист)	35 мг
Ламинария (слоевище)	6 мг
Люцерна	10 мг
Мантаке (гриб)	4 мг
Малина (лист)	10 мг
Одуванчик (корень)	10 мг
Петрушка (лист)	50 мг
Пшеница (побеги)	5 мг
Спирулина	8 мг

### Ламинарин

Является природным источником йода.

Биологически активная добавка является одним из немногих стандартизированных препаратов по фактическому содержанию йода.

Морская капуста содержит 15% белка, имеющего полный набор аминокислот, в том числе незаменимых; соли кальция, натрия, магния, брома, кобальта, железа, марганца, соединения серы и фосфора; йод (до 0,35% и выше), что позволяет рекомендовать продукты из морской капусты для лечебно-профилактических целей.

*Показания:*

- восстанавливает витаминный и йодный баланс;

- регулирует деятельность эндокринной системы, нормализует функцию щитовидной и половых желез;
- связывает и выводит из организма эндогенные и экзогенные токсины;
- регулирует энергетический обмен;
- благоприятно влияет на функции печени, состояние сердечно-сосудистой и нервной систем;
- уменьшает вязкость крови, регулирует артериальное давление, снижает уровень холестерина в крови.

*Способ применения:* в качестве биологически активной добавки к пище принимать взрослым по 2 таблетки 2 раза в день во время еды. Длительность приема – 10 дней.

Для индивидуализации дозировки перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Повышенная чувствительность к йоду. Лицам с заболеваниями щитовидной железы, геморрагическим диатезом, нефритом и др. перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

2 таблетки массой по 0,5 г содержат:

Крапива (лист)	100 мг
Ламинария (слоевище)	125 мг
Шиповник (плоды)	100 мг
Витамин А	0,37 мг
Витамин Е	2,7 мг
Витамин D <sub>3</sub>	3 мкг
Витамин В <sub>1</sub>	0,5 мг
Витамин В <sub>2</sub>	0,5 мкг
Витамин В <sub>6</sub>	0,5 мг
Витамин РР	5 мг
Д-пантотенат кальция	2 мг
Витамин В <sub>12</sub>	0,9 мкг
Фолиевая кислота	0,15 мг
Биотин	0,05 мг
Витамин С (натрия аскорбат)	25 мг

### Комплекс с витамином С

Разработан специальный витаминно-минерально-травяной комплекс, который используется для безопасного и эффективного восполнения запасов витамина С в организме.

*Показания:* постоянно; в период дефицита.

*Способ применения:* в качестве биологически активной добавки к пище.

*Профилактическая доза* – по 1 таблетке 2 раза в день во время еды.

*Лечебно-профилактическая доза* – по 2 таблетки 2 раза в день во время еды.

Для индивидуализации дозировки перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость ингредиентов продукта.

*1 таблетка массой по 0,5 г содержит:*

Калиево-магний аскорбат	250 мг
Витамин С (эстер С)	250 мг
Калия хлорид	57 мг
Магния окись	50 мг
Шиповник (плоды)	50 мг
Рутин	10 мг
Комплекс биофлавоноидов	100 мг
Железа сульфат	10 мг

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Восемь правил здорового питания: рекомендации для населения и врачей / В. А. Тутельян, А. К. Батулин, А. Н. Мартинчик и др. – М.: РАМН, 2004. – 24 с.
2. ГОСТ Р 50762-95 «Общественное питание. Классификация предприятий».
3. ГОСТ Р 50763-95 «Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия».
4. Методические рекомендации МР 2.3.1-19150-04. Рациональное питание. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. (утв. ФС по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 2.07.2004).
5. Могильный М. П. Организация питания школьников (рекомендации, требования). – Пятигорск, ПГТУ, 2000. – 42 с.
6. Могильный М. П. Характеристика современных диет специальных видов питания. – Пятигорск, ООО РИА КМВ, 2004. – 154 с.
7. Модель организации школьного питания (ВИП, ПГТУ). – Пятигорск, ПГТУ, 2000. – 52 с.
8. Настольная книга заведующей детского сада / Честнова Н. Ю. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 640 с.
9. О мерах по совершенствованию лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации. Приказ МЗ РФ №330 от 05.08.2003 г.
10. Политика здорового питания. федеральный и региональный уровни. – Новосибирск: СУН, 2002. – 344 с.
11. Постановление Главного государственного врача РФ – «О введении программ производственного контроля» от 30.07.2002, № 26.
12. Развитие услуг общественного питания в школьных учреждениях. Материалы к семинару. – Пятигорск, ПГТУ, 2000. – 57 с.
13. Рецептуры блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы. Вып. 4 / Сорокина Л. И., Александрова В. Г., Барсукова Л. Л., Борисова Г. Р.: Справочник. – М.: Ресторанные ведомости, 2003. – 312 с.
14. Руководство по детскому питанию / Под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. – М.: Медицинское информационное агентство, 2004. – 662 с.
15. СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические требования и нормативы».
16. СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».

17. СанПиН 2.4.1.1249-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».
18. СанПиН 2.4.1201-03 «Гигиенические требования к устройству, содержанию, оборудованию и режиму работы специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации».
19. СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
20. СанПиН 2.4.4.1204-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей».
21. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции. – М.: Хлебпродинформ, 2001. – 616 с.
22. Сборник рецептов блюд для питания школьников. – К.: Техника, 1987. – 319 с.
23. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях. – М.: Экономика, 1973. – 448 с.
24. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Ч. 1. – М.: Хлебпродинформ, 1996. – 615 с.
25. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Ч. 2. – М.: Хлебпродинформ, 1997. – 560 с.
26. Сборник технологических нормативов по производству мучных кондитерских и булочных изделий. Сборник рецептов. – М.: Легкая промышленность и бытовое обслуживание, 1999. – 624 с.
27. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий из сои и соевых продуктов для предприятий общественного питания. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 387 с.
28. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов».
29. СП 2.3.6.1254-03 «Санитарно-эпидемиологические правила». Дополнение №1 СП 2.3.6.1079-01.
30. Справочник работника общественного питания / Под ред. В. Н. Голубева. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 590 с.
31. Химический состав российских пищевых продуктов / Под ред. И. М. Скурихина и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
<b>1. Рациональное питание.....</b>	<b>6</b>
1.1. Общие способы организации питания .....	6
1.2. Организация питания учащихся общеобразовательных школ.....	6
1.3. Основные пищевые вещества для детей и подростков .....	10
1.4. Особенности питания школьников с разным режимом обучения .....	15
1.5. Организация диетического питания в общеобразовательных учреждениях.....	24
Основные принципы организации диетического питания учащихся .....	24
Характеристика рекомендуемых диет индивидуального назначения .....	30
1.6. Характеристика основных продуктов питания.....	37
1.7. Технологическая обработка продуктов .....	39
1.8. Составление меню .....	41
<b>2. Требования к организации питания школьников.....</b>	<b>44</b>
2.1. Требования к режиму питания обучающихся.....	44
2.2. Организация питания школьников .....	45
2.3. Методы и формы организации обслуживания школьников .....	47
2.4. Новые технологии при организации школьного питания .....	49
Организация школьного питания по типу «шведского стола» .....	50
Метод организации питания с доставкой замороженных обедов.....	50
Метод доставки горячих обедов .....	51
2.5. Концепция внедрения эффективных моделей организации школьного питания .....	51
2.6. Рекомендации по составлению территориальных комплексных программ развития школьного питания .....	54
<b>3. Рецептуры и технология блюд и кулинарных изделий.....</b>	<b>56</b>
<b>I. Холодные блюда .....</b>	<b>56</b>
Бутерброды .....	56
Гастрономические товары .....	64
Салаты и винегреты .....	66
Блюда из овощей .....	102
Блюда из сельди.....	105
<b>II. Супы .....</b>	<b>108</b>
Горячие супы.....	109

Заправочные супы.....	110
Борщи.....	111
Щи.....	116
Рассольники.....	123
Супы картофельные, с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями.....	125
Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми.....	136
Супы молочные.....	143
<b>III. Блюда из картофеля и овощей.....</b>	<b>147</b>
Отварные картофель и овощи.....	147
Картофель и овощи припущенные и тушеные.....	155
Картофель и овощи жареные.....	163
Картофель и овощи запеченные.....	173
<b>IV. Блюда из круп.....</b>	<b>184</b>
Каши.....	184
Рассыпчатые каши.....	186
Вязкие каши.....	188
Жидкие каши.....	194
Изделия из каш.....	197
Крупеники, запеканки и пудинги.....	197
Котлеты, биточки.....	204
<b>V. Блюда из бобовых.....</b>	<b>209</b>
<b>VI. Блюда из макаронных изделий.....</b>	<b>213</b>
<b>VII. Блюда из яиц.....</b>	<b>218</b>
<b>VIII. Блюда из творога.....</b>	<b>224</b>
<b>IX. Блюда из рыбы.....</b>	<b>232</b>
Рыба отварная.....	232
Рыба припущенная.....	234
Рыба тушеная.....	236
Рыба жареная.....	238
Рыба запеченная.....	240
Блюда из котлетной массы.....	243
<b>X. Блюда из мяса и мясных продуктов.....</b>	<b>252</b>
Отварное мясо, субпродукты.....	253
Жареное мясо, субпродукты.....	258
Тушеное мясо, субпродукты.....	265
Блюда из рубленого мяса.....	274
Мясо запеченное.....	291

<b>XI. Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика.....</b>	<b>296</b>
<b>XII. Гарниры.....</b>	<b>310</b>
Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий.....	311
Гарниры из картофеля и овощей.....	315
<b>XIII. Соусы.....</b>	<b>325</b>
Соусы горячие.....	325
Соусы молочные.....	325
Соусы сметанные.....	328
Соусы сладкие.....	330
<b>XIV. Сладкие блюда.....</b>	<b>333</b>
Плоды и ягоды свежие.....	333
Компоты.....	335
Кисели.....	341
Желе и другие сладкие блюда.....	349
<b>XV. Напитки.....</b>	<b>359</b>
Чай.....	359
Кофейные напитки.....	361
Какао.....	363
Молоко, кисломолочные продукты.....	365
Фруктово-ягодные прохладительные напитки.....	366
<b>XVI. Мучные изделия.....</b>	<b>368</b>
Мучные блюда.....	370
Мучные кулинарные изделия.....	381
Дрожжевое тесто (безопарный способ).....	381
Дрожжевое тесто (опарный способ).....	381
Сдобные булочные изделия.....	396
Мучные изделия пониженной калорийности.....	405
Технология приготовления помады.....	407
Изделия из разных видов теста.....	427
<b>XVII. Фарши.....</b>	<b>438</b>
<b>XVIII. Блюда из сои и соевых продуктов.....</b>	<b>449</b>
Характеристика соевых продуктов.....	449
Соевое молоко (эмульсия соевая пищевая).....	450
Молоко соевое (ванильное альбела).....	451
Напитки из соевых бобов.....	451
Сухое соевое молоко.....	452
Окара (белково-углеводная соевая масса).....	452
Тофу.....	453
Соевая сырковая масса.....	454

Соевая мука .....	454
Соевое масло .....	454
Соевое мясо .....	455
Изолированные соевые белки серии «супро» .....	455
Блюда из текстурированных соевых продуктов.....	484
Напитки.....	499
<b>Приложение А. Ассортимент основных продуктов питания .....</b>	<b>500</b>
<b>Приложение Б. Замена продуктов .....</b>	<b>504</b>
<b>Приложение В. Примерная рекомендуемая масса порций .....</b>	<b>507</b>
<b>Приложение Г. Примерное меню питания школьников .....</b>	<b>508</b>
<b>Приложение Д. Химический состав и энергетическая ценность блюд и продуктов .....</b>	<b>526</b>
<b>Приложение Е. Инструкция по проведению С-витаминизации питания.....</b>	<b>597</b>
<b>Приложение Ж. Инструкция по использованию концентратов поливитаминных напитков .....</b>	<b>599</b>
<b>Приложение И. Инструкция по витаминизации молока и готовых блюд .....</b>	<b>602</b>
<b>Приложение К. Рекомендации по изготовлению настоев и отваров .....</b>	<b>604</b>
<b>Приложение Л. Биологически активные добавки к пище .....</b>	<b>606</b>
<b>Приложение М. Инструкция по применению биологически активной добавки к пище «Супергематоген особый».....</b>	<b>610</b>
<b>Приложение Н. Инструкция по применению биологически активной добавки к пище «Русский богатырь».....</b>	<b>611</b>
<b>Приложение П. Инструкция по применению биологически активной добавки к пище «Успевайка» .....</b>	<b>612</b>
<b>Приложение Р. Биологически активные минеральные добавки .....</b>	<b>613</b>
<b>Приложение С. Продукты повышенной биологической ценности.....</b>	<b>614</b>
<b>Биологически активные добавки к пище .....</b>	<b>596</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>621</b>

## ЗАО "ВАЛЕТЕК ПРОДИМПЭКС"

Продукты повышенной биологической ценности, рекомендуемые к применению в организованных детских коллективах\*

### МУЛЬТИВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ, КИСЕЛИ, СИРОПЫ "ЗОЛОТОЙ ШАР"

- на фруктозе
- на сахаре
- 12 витаминов,
- пектин
- кальций, магний, железо, йод



### СОЛИ ПИЩЕВЫЕ:

- йодированная,
- с пониженным содержанием натрия,
- универсальная (йодированная с пониженным содержанием натрия)

### ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПРОДУКТОВ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ:

- поливитаминные премиксы
- витаминно-минеральные смеси
- отдельные витамины
- минеральные соли
- каротиноиды
- витамины антиоксиданты



\*) Все продукты рекомендованы Минздравом РФ, Госсанэпиднадзором и Министерством образования для использования в питании детей и подростков в дошкольных, школьных, лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях

Ваш путь к здоровью!  
**Валетек**

Тел./факс: (095) 730-54-08 www.valetek.ru