

# **РЕЦЕПТУРЫ - ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА**

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

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

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

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

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

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

Температура подачи: 14 градусов С.

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

**МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);**  
**Номер рецептуры: 53-19з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
масло сливочное	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
масло сливочное	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,3

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

*Масло нарезают на кусочки.*

*Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.*

*Температура подачи: 14 градусов С.*

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
огурец	33,9	30	0,25	0,05	0,75	4,25								
	67,8	60	0,5	0,1	1,5	8,5								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
огурец	0,01	0,01	3	0	3	2,4	42	6,9	4,2	13	0,18	0,9	0,09	5,1
	0,02	0,02	6	0	6	4,8	85	14	8,4	25	0,36	1,8	0,18	10

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.**Технология приготовления:**

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

*Температура подачи: 14 градусов С.*

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

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

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

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Продукты	Расход сырья(г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)								
перец сладкий	33.9	30	0.4	0.05	1.45	7.7								
	67.8	60	0.8	0.1	2.9	15.4								
Продукты	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
перец сладкий	0.03	0.03	75	0	60	0.6	49	2.4	2.1	4.8	0.15	0.9	0.03	2.1
	0.05	0.05	150	0	120	1.2	98	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
томат	32,5	28,8	0,3	0,1	1,1	6,2								
огурец	23,7	21	0,2	0	0,5	3								
лук зеленый	8,1	7,2	0,1	0	0,2	1,4								
масло подсолнечное	3	3	0	3	0	27								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>1,8</b>	<b>37,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
томат	0,02	0,01	38,3	0	7,2	0,9	84	4	5,8	7,5	0,26	0,6	0,12	5,8
огурец	0,01	0,01	2,1	0	2,1	1,7	30	4,8	2,9	8,8	0,13	0,6	0,06	3,6
лук зеленый	0	0,01	24	0	2,16	0,7	19	7,2	1,3	1,9	0,07	0,1	0,04	5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>64,4</b>	<b>0</b>	<b>11,5</b>	<b>81</b>	<b>132</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,47</b>	<b>9,3</b>	<b>0,22</b>	<b>14</b>

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, нарезают тонкими ломтиками. Помидоры перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками.

Лук перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, очищают, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – помидоры и огурцы нарезаны тонкими ломтиками, лук шинкованный; консистенция – помидоров и огурцов – упругая, сочная; цвет – помидоры красные или розовые, огурцы белые с зеленой каемкой; вкус и запах - свойственные овощам в сочетании с луком и растительным маслом.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	36	28,8	0,5	0	1,4	7,7								
огурец	15	12	0,1	0	0,3	1,7								
томат	15	12	0,1	0	0,5	2,6								
яйцо куриное	5,3	4,8	0,6	0,6	0	7,5								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	3	3	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1,3</b>	<b>6,6</b>	<b>2,2</b>	<b>73,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,86	0	13	3,7	86	14	4,6	8,9	0,17	0,9	0,09	2,9
огурец	0	0	1,2	0	1,2	1	17	2,8	1,7	5	0,07	0,4	0,04	2
томат	0,01	0	16	0	3	0,4	35	1,7	2,4	3,1	0,11	0,2	0,05	2,4
яйцо куриное	0	0,02	12,5	0,11	0	6,4	6,7	2,6	0,6	9,2	0,12	1	1,47	2,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>30,5</b>	<b>0,11</b>	<b>17,3</b>	<b>89</b>	<b>145</b>	<b>22</b>	<b>9,3</b>	<b>27</b>	<b>0,48</b>	<b>10</b>	<b>1,65</b>	<b>10</b>

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

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

Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками.

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

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

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

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

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.



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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	93,8	75	1,4	0,1	3,5	20,2								
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,5	2,4								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	2								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,8	7,2								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1,6</b>	<b>6,1</b>	<b>6,2</b>	<b>85,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,02	0,03	2,25	0	33,8	9,8	225	36	12	23	0,45	2,3	0,22	7,5
лук репчатый	0	0	0	0	0,6	0,2	11	1,9	0,8	3,5	0,05	0,2	0,03	1,9
морковь	0	0	120	0	0,3	1,3	12	1,6	2,3	3,3	0,04	0,3	0,01	3,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	<b>34,8</b>	<b>89</b>	<b>248</b>	<b>40</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>0,56</b>	<b>11</b>	<b>0,26</b>	<b>13</b>

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ;

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

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

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

### Технология приготовления:

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

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

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

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

Температура подачи: 14 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ;

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	42,8	34,2	0,6	0	1,6	9,2								
морковь	15	12	0,2	0	0,8	4								
яблоко	13,6	12	0	0	1,2	5,3								
масло подсолнечное	6	6	0	6	0	53,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	3	3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>6</b>	<b>3,6</b>	<b>72,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	1,03	0	15,4	4,5	103	16	5,5	11	0,21	1	0,1	3,4
морковь	0,01	0,01	240	0	0,6	2,5	24	3,2	4,6	6,6	0,08	0,6	0,01	6,6
яблоко	0	0	0,6	0	1,2	3,1	33	1,9	1,1	1,3	0,26	0,2	0,04	1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	77	0	0,7	0	0,2	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,13	0	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>242</b>	<b>0</b>	<b>17,3</b>	<b>88</b>	<b>160</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>0,56</b>	<b>9,9</b>	<b>0,15</b>	<b>11</b>

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

### Технология приготовления:

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

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

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

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

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

Температура подачи: 14 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

**САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ;**  
**Номер рецептуры: 54-10з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста цветная	27,8	22,2	0,5	0,1	0,8	6								
огурец	17,2	13,8	0,1	0	0,3	1,8								
томат	17,2	13,8	0,1	0	0,5	2,7								
яйцо куриное	8,6	7,8	0,9	0,8	0	11								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1,6</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>50</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста цветная	0,02	0,02	0,4	0	6,22	1,7	39	5,1	3,3	9,9	0,27	0,7	0,12	0,2
огурец	0	0	0,83	0	0,55	0,8	16	2,8	1,7	5	0,07	0,4	0,04	2,4
томат	0,01	0	11	0	1,38	0,3	33	1,7	2,4	3,1	0,11	0,3	0,05	2,8
яйцо куриное	0	0,03	12,2	0,17	0	7,9	9,1	3,8	0,8	13	0,17	1,6	2,11	4,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>24,4</b>	<b>0,17</b>	<b>8,15</b>	<b>70</b>	<b>97</b>	<b>14</b>	<b>8,2</b>	<b>31</b>	<b>0,63</b>	<b>11</b>	<b>2,32</b>	<b>9,6</b>

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

*Цветную капусту, помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают.*

*При отпуске салат заправляют растительным маслом.*

*Температура подачи: 14 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК;**  
**Номер рецептуры: 54-11з-2020 (от 7 до 11 лет)**

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

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

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

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

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

*Температура подачи: 14 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ИКРА МОРКОВНАЯ;**  
**Номер рецептуры: 54-12з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	56,2	45	0,5	0	2,8	13,9								
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0	1,8	9,5								
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0	0,8	4								
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,2	0	38								
сахар-песок	0,7	0,7	0	0	0,6	2,5								
кислота лимонная	0,3	0,3	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1,2</b>	<b>4,2</b>	<b>6</b>	<b>68</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,03	540	0	0,9	7,2	75	11	15	22	0,27	2,3	0,04	25
томатное пюре	0,01	0	20,2	0	1,75	1,3	93	3	6,7	10	0,29	0	0,1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,5	0,08	0,3	0,05	3,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>560</b>	<b>0</b>	<b>3,23</b>	<b>68</b>	<b>184</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>0,65</b>	<b>11</b>	<b>0,19</b>	<b>28</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-13з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	71,2	57	0,8	0,1	4,6	21,9								
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>2,7</b>	<b>4,6</b>	<b>45,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,68	0	2,28	20	136	19	11	21	0,69	4	0,35	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,68</b>	<b>0</b>	<b>2,28</b>	<b>79</b>	<b>136</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>0,7</b>	<b>12</b>	<b>0,35</b>	<b>11</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

*Температура подачи: 14 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - свекла мелко измельчена; консистенция: мягкая, сочная; цвет - темно-малиновый; вкус и запах - свойственные свекле.

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ;**  
**Номер рецептуры: 54-14з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	56,2	45	0,6	0	3,6	17,3								
курага	6,4	6	0,3	0	2,8	12,5								
изюм	6,1	6	0,1	0	3,6	15,1								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>3,2</b>	<b>10</b>	<b>73,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,01	0,54	0	1,8	16	108	15	8,6	17	0,55	3,2	0,28	9
курага	0	0,01	21	0	0,1	0,8	86	8,5	5,5	7,6	0,17	0	0	0
изюм	0,01	0	0,22	0	0	5,3	41	4,2	2,2	6,7	0,16	0,1	0,03	14
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>21,8</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>81</b>	<b>234</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>0,89</b>	<b>11</b>	<b>0,31</b>	<b>23</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

*Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.*

*Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.*

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

*Температура подачи: 14 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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



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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	56,2	45	0,6	0	3,6	17,3								
томатное пюре	16,8	16,8	0,6	0	1,8	9,5								
лук репчатый	13,5	10,8	0,1	0	0,8	4								
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,2	0	38								
сахар-песок	0,7	0,7	0	0	0,6	2,5								
кислота лимонная	0,3	0,3	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1,3</b>	<b>4,2</b>	<b>6,8</b>	<b>71,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,01	0,54	0	1,8	16	108	15	8,6	17	0,55	3,2	0,28	9
томатное пюре	0,01	0	20,2	0	1,75	1,3	93	3	6,7	10	0,29	0	0,1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,5	0,08	0,3	0,05	3,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,15	0	0,4	0,4	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>20,7</b>	<b>0</b>	<b>4,13</b>	<b>76</b>	<b>217</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	<b>0,93</b>	<b>11</b>	<b>0,43</b>	<b>12</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции). Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют и пассеруют с добавлением масла подсолнечного, в конце пассерования добавляют томатное-пюре.

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

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

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ;  
Номер рецептуры: 54-163-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	18	13,2	0,2	0	2	9,2								
лук репчатый	11,2	9	0,1	0	0,7	3,3								
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,8								
свекла	11,2	9	0,1	0	0,7	3,5								
огурец соленый	22,5	18	0,1	0	0,3	1,8								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>5,3</b>	<b>4,1</b>	<b>67,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,01	0,01	0,24	0	1,06	0,5	62	1,2	2,6	6,7	0,1	0,7	0,03	4
лук репчатый	0	0	0	0	0,36	0,3	13	2,5	1,1	4,5	0,06	0,3	0,04	2,8
морковь	0	0	72	0	0,12	1	10	1,4	2	2,9	0,04	0,3	0,01	3,3
свекла	0	0	0,11	0	0,36	3,2	22	2,9	1,7	3,4	0,11	0,6	0,06	1,8
огурец соленый	0	0	0,54	0	0,36	152	21	3,6	2,2	3,8	0,09	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	44	0	0,5	0	0,1	0	6	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>72,9</b>	<b>0</b>	<b>2,26</b>	<b>201</b>	<b>128</b>	<b>12</b>	<b>9,7</b>	<b>21</b>	<b>0,4</b>	<b>7,9</b>	<b>0,14</b>	<b>12</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

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

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

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА;  
Номер рецептуры: 54-17з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	56,2	45	0,6	0	3,1	15,2								
чернослив	16,1	15	0,3	0,1	8,6	36,8								
сахар-песок	1,2	1,2	0	0	1,2	4,8								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>56,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,03	0,03	900	0	2,25	9,5	90	12	17	25	0,32	2,3	0,05	25
чернослив	0	0,01	1,5	0	0,45	1,5	130	12	15	12	0,45	0,1	0,04	0,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>902</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>11</b>	<b>220</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>0,77</b>	<b>2,3</b>	<b>0,09</b>	<b>25</b>

**Способ термической обработки:** не предусматривает термической обработки.

**Технология приготовления:**

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

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

*Морковь и чернослив смешивают в одной емкости и добавляют сахар.*

*Температура подачи: 14 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ;**  
**Номер рецептуры: 54-18з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	62,2	49,8	0,7	0	4	19,2								
чернослив	7,7	7,2	0,2	0	3,8	16,1								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>3,2</b>	<b>7,8</b>	<b>63,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,02	0,6	0	1,99	17	119	16	9,5	19	0,61	3,5	0,31	10
чернослив	0	0,01	0,43	0	0,09	0,6	52	5,1	6,4	5,2	0,19	0	0,02	0,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>1,03</b>	<b>0</b>	<b>2,08</b>	<b>18</b>	<b>171</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>0,8</b>	<b>3,5</b>	<b>0,33</b>	<b>10</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

*Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло.*

*Температура подачи: 14 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ;****Номер рецептуры: 54-20з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горошек зеленый консервированный	46,5	30	0,85	0,05	1,75	11,05								
	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горошек зеленый консервированный	0,03	0,01	9	0	1,2	82	25	5,3	5,5	16	0,19	0	0,35	0
	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0

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

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

*Температура подачи: 14 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кукуруза консервированная	46,5	30	0,6	0,1	3,05	15,65								
	93	60	1,2	0,2	6,1	31,3								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кукуруза консервированная	0,01	0,01	0,36	0	0,58	91	34	11	3,4	11	0,1	0	0,13	5,4
	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11

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

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**МАРИНАД ОВОЩНОЙ СО СВЕКЛОЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-22з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	38,2	30,6	0,4	0	2,5	11,8
лук репчатый	15,1	12,1	0,2	0	0,9	4,4
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5
сахар-песок	1,2	1,2	0	0	1,1	4,4
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,1
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,2
вода	2,4	2,4	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>71,8</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0	0,01	0,37	0	1,22	11	73	10	5,9	11	0,37	2,1	0,19	6,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	18	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,05	3,8
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,62	0,5	33	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,28	0	0,7	0,6	0,1	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,11	0	0,01	0	0,3	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>7,69</b>	<b>0</b>	<b>2,61</b>	<b>188</b>	<b>125</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>0,59</b>	<b>27</b>	<b>0,28</b>	<b>9,9</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают. Вареную свеклу нарезают соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют соломкой. Лук, нарезанный соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют свеклу, томатное пюре и пассеруют ещё 5-7 мин., добавляют лимонную кислоту, соль и кипятят 15-20 мин, в конце варки в маринад добавляют лавровый лист, сахар.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - жидкая; цвет - темно-розовый с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах - продуктов, входящих в состав маринада.

**МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ;  
Номер рецептуры: 54-23з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	45	36	0,4	0	2,3	11,1								
лук репчатый	11,2	9	0,1	0	0,7	3,3								
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
сахар-песок	2,1	2,1	0	0	1,9	7,6								
кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	6	6	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>5,3</b>	<b>5,9</b>	<b>74,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,02	0,02	432	0	0,72	5,8	60	8,6	12	17	0,22	1,8	0,03	20
лук репчатый	0	0	0	0	0,36	0,3	13	2,5	1,1	4,5	0,06	0,3	0,04	2,8
томатное пюре	0	0	10,8	0	0,94	0,7	50	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,28	0	0,7	0,6	0,1	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	58	0	0,6	0	0,1	0	7,9	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>443</b>	<b>0</b>	<b>2,3</b>	<b>65</b>	<b>124</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>0,45</b>	<b>10</b>	<b>0,13</b>	<b>23</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

Овощи нарезают соломкой, пассеруют на растительном масле, затем добавляют томатное пюре и пассеруют ещё 7-10 мин. После этого добавляют воду, лимонную кислоту и кипятят 15-20 мин.

В конце варки добавляют соль, сахар.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - жидкая; цвет - темно-красный с кусочками овощей, входящих в рецептуру; вкус и запах - продуктов, входящих в состав маринада.



**ИКРА КАБАЧКОВАЯ;**  
**Номер рецептуры: 54-243-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
кабачок	78,8	63	0,4	0,2	2,6	13,5
капуста белокочанная	16,5	13,2	0,2	0	0,6	3,3
лук репчатый	8,2	6,6	0,1	0	0,5	2,4
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,7	3,7
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0
кислота лимонная	0,6	0,6	0,01	0	0,03	0,2
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0,91</b>	<b>2,8</b>	<b>4,43</b>	<b>46,8</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кабачок	0,01	0,02	1,89	0	3,78	1	124	8,3	4,9	6,6	0,22	0	0,11	2,8
капуста белокочанная	0	0	0,24	0	2,38	1,3	33	5,6	1,8	3,6	0,07	0,4	0,03	1,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,69	0,5	37	1,2	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,31	0	0,8	0,7	0,1	0,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>10,1</b>	<b>0</b>	<b>7,42</b>	<b>62</b>	<b>204</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0,46</b>	<b>8,6</b>	<b>0,21</b>	<b>6,1</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Кабачки моют, очищают от кожицы, запекают в жарочном шкафу, измельчают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатным пюре и маслом репчатый лук и тушат до готовности капусты. В конце тушения добавляют кабачки, заправляют лимонной кислотой, йодированной солью.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция густая, однородная. Цвет оранжевый. Вкус и запах соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

**ИКРА БАКЛАЖАННАЯ;**  
**Номер рецептуры: 54-25з-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
баклажан	78,8	63	0,7	0,1	2,6	13,7								
лук репчатый	8,2	6,6	0,1	0	0,5	2,4								
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,7	3,7								
масло подсолнечное	3,6	3,6	0	3,2	0	28,5								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,06	0,06	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1</b>	<b>3,3</b>	<b>3,8</b>	<b>48,3</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
баклажан	0,02	0,03	1,13	0	1,26	2,9	124	8,3	4,9	19	0,22	1,3	0,17	8,8
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,69	0,5	37	1,2	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,03	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>9,05</b>	<b>0</b>	<b>2,24</b>	<b>62</b>	<b>171</b>	<b>12</b>	<b>8,4</b>	<b>26</b>	<b>0,39</b>	<b>9,5</b>	<b>0,24</b>	<b>11</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Баклажаны моют, удаляют плодоножку и запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожу снимают, мякоть измельчают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Шинкованный репчатый лук пассеруют, добавляют томатное пюре и пассеруют еще 10-15 минут. Массу соединяют с баклажанами и тушат до загустения, заправляют лимонной кислотой и солью.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция густая, однородная. Цвет красно-коричневый. Вкус и запах соответствуют продуктам, входящим в блюдо.

**ИКРА ОВОЩНАЯ;**  
**Номер рецептуры: 54-263-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
баклажан	29,8	23,8	0,3	0	1	5,2								
кабачок	33,5	26,8	0,2	0,1	1,1	5,7								
капуста белокочанная	17,2	13,8	0,2	0	0,6	3,4								
морковь	12	9,6	0,1	0	0,6	3								
лук репчатый	8,2	6,6	0,1	0	0,5	2,4								
томатное пюре	6,6	6,6	0,2	0	0,7	3,7								
масло подсолнечное	3	3	0	2,6	0	23,7								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>2,7</b>	<b>4,5</b>	<b>47,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
баклажан	0,01	0,01	0,43	0	0,48	1,1	47	3,1	1,9	7,1	0,08	0,5	0,06	3,3
кабачок	0,01	0,01	0,8	0	1,61	0,4	53	3,5	2,1	2,8	0,09	0	0,05	1,2
капуста белокочанная	0	0	0,25	0	2,48	1,4	34	5,8	1,9	3,7	0,07	0,4	0,04	1,4
морковь	0	0,01	115	0	0,19	1,5	16	2,3	3,2	4,6	0,06	0,5	0,01	5,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,26	0,2	9,6	1,8	0,8	3,3	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	7,92	0	0,69	0,5	37	1,2	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>125</b>	<b>0</b>	<b>5,71</b>	<b>64</b>	<b>197</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>0,47</b>	<b>9,6</b>	<b>0,23</b>	<b>13</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Кабачки моют, очищают от кожицы. нарезают кружочками, запекают в жарочном шкафу, измельчают. Баклажаны моют, удаляют плодоножку и запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, кожицу снимают, мякоть измельчают. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с томатным пюре и маслом репчатый лук, морковь и тушат до готовности капусты, затем добавляют кабачки, баклажаны и тушат вместе 15-20 минут, заправляют солью.

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Икра уложена горкой. Консистенция мягкая, сочная однородная. Цвет светло-коричневый. Вкус запеченных овощей, пассерованного лука и томатов.

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	81,8	65,4	0,8	0,1	4,1	20,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
вода	120	120	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>2</b>	<b>4,1</b>	<b>37,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,03	0,04	785	0	1,31	10	109	16	22	31	0,4	3,3	0,06	36
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,8	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>793</b>	<b>0,04</b>	<b>1,31</b>	<b>11</b>	<b>109</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>0,41</b>	<b>3,3</b>	<b>0,09</b>	<b>36</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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