

РЕЦЕПТУРЫ - ГАРНИРЫ

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ;
Номер рецептуры: 54-2г-2020 (от 7 до 11 лет)

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| макаронные изделия | 36,8 | 36,8 | 3,8 | 0,4 | 23,6 | 113,4 | | | | | | | | |
| морковь | 26,2 | 21 | 0,3 | 0 | 1,3 | 6,5 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 9 | 9 | 0,3 | 0 | 1 | 5,1 | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный | 9,4 | 8,3 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,1 | | | | | | | | |
| укроп | 0,9 | 0,8 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 9 | 9 | 0,1 | 5,7 | 0,1 | 52,4 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 220,5 | 220,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 4,7 | 6,1 | 26,5 | 180,8 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 37,6 | 6,2 | 5,1 | 28 | 0,51 | 0,6 | 0 | 8,5 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 252 | 0 | 0,42 | 3,4 | 34,9 | 5 | 6,9 | 10 | 0,13 | 1,1 | 0,02 | 12 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 10,8 | 0 | 0,94 | 0,7 | 50,1 | 1,6 | 3,6 | 5,5 | 0,16 | 0 | 0,06 | 0 |
| горошек зеленый консервированный | 0,01 | 0 | 2,49 | 0 | 0,33 | 23 | 6,82 | 1,5 | 1,5 | 4,5 | 0,05 | 0 | 0,09 | 0 |
| укроп | 0 | 0 | 3,6 | 0 | 0,32 | 0,3 | 2,22 | 1,6 | 0,5 | 0,7 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,1 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 24,3 | 0,12 | 0 | 1 | 2,24 | 1,9 | 0 | 2,4 | 0,02 | 0 | 0,08 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,03 | 293 | 0,12 | 2,01 | 176 | 134 | 19 | 18 | 51 | 0,89 | 22 | 0,27 | 20 |

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Укроп перебирают, промывают, шинкуют.

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: макаронные изделия должны сохранить форму, хорошо отделяться друг от друга, овощи сохраняют форму; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ;
Номер рецептуры: 54-3г-2020 (от 7 до 11 лет)

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|-------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| макаронные изделия | 44,6 | 44,6 | 4,6 | 0,5 | 28,6 | 137,5 | | | | | | | | |
| сыр полутвердый | 15,6 | 15 | 3,3 | 3,9 | 0 | 48,1 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 3,8 | 3,8 | 0 | 2,4 | 0 | 22,1 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 98,2 | 98,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 7,9 | 6,8 | 28,6 | 207,7 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| макаронные изделия | 0,05 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 1 | 45,5 | 7,5 | 6,2 | 34 | 0,62 | 0,7 | 0 | 10 |
| сыр полутвердый | 0 | 0,04 | 23,4 | 0,14 | 0,04 | 92 | 11 | 116 | 4,6 | 65 | 0,13 | 0 | 1,91 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 10,3 | 0,05 | 0 | 0,4 | 0,95 | 0,8 | 0 | 1 | 0,01 | 0 | 0,03 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,05 | 0,05 | 33,7 | 0,19 | 0,04 | 241 | 57,5 | 126 | 11 | 100 | 0,77 | 21 | 1,94 | 10 |

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;
Номер рецептуры: 54-4г-2020 (от 7 до 11 лет)

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-----------|--|------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| крупа гречневая | 69 | 69 | 8,2 | 2 | 35,9 | 194,1 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 102 | 102 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 8,3 | 6,3 | 36 | 233,7 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа гречневая | 0,21 | 0,11 | 0,83 | 0 | 0 | 1,6 | 218 | 12 | 120 | 179 | 4,02 | 2,3 | 3,46 | 16 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,69 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,21 | 0,12 | 19,2 | 0,09 | 0 | 149 | 219 | 15 | 120 | 181 | 4,04 | 22 | 3,52 | 16 |

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ;
Номер рецептуры: 54-5г-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

Способ термической обработки: варка.**Технология приготовления:***Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.**Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.*

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

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-----------|--|-------------|------------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| крупа рисовая | 51,8 | 51,8 | 3,4 | 0,5 | 34,9 | 157,3 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 263,9 | 263,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,9 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| крупа рисовая | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 4,7 | 43 | 3,7 | 23 | 68 | 0,45 | 0,7 | 6,88 | 26 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,69 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,03 | 18,4 | 0,09 | 0 | 153 | 44,7 | 6,7 | 23 | 70 | 0,47 | 21 | 6,94 | 26 |

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду. Варят периодически помешивая, при слабом кипении до загустения. Затем вводят растопленное сливочное масло и уваривают до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия при закрытой крышке 5-7 мин., взрыхляют поварской иглой.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

КАПУСТА ТУШЕНАЯ;**Номер рецептуры: 54-8г-2020 (от 7 до 11 лет)**

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 178 | 157,5 | 2,7 | 0,1 | 6,7 | 38,9 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10,2 | 9 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,3 | | | | | | | | |
| морковь | 7,5 | 6 | 0,1 | 0 | 0,4 | 1,8 | | | | | | | | |
| томатное пюре | 12 | 12 | 0,4 | 0 | 1,3 | 6,8 | | | | | | | | |
| петрушка (зелень) | 3,4 | 3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 | | | | | | | | |
| сахар-песок | 4,5 | 4,5 | 0 | 0 | 4,1 | 16,3 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 1,8 | 1,8 | 0,2 | 0 | 1,1 | 5,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 204,8 | 204,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 3,7 | 4,4 | 14,6 | 113,5 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| капуста белокочанная | 0,03 | 0,05 | 2,83 | 0 | 28,4 | 16 | 392 | 67 | 22 | 42 | 0,82 | 4,7 | 0,42 | 16 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,36 | 0,3 | 13,1 | 2,5 | 1,1 | 4,5 | 0,06 | 0,3 | 0,04 | 2,8 |
| морковь | 0 | 0 | 72 | 0 | 0,12 | 1 | 9,96 | 1,4 | 2 | 2,9 | 0,04 | 0,3 | 0,01 | 3,3 |
| томатное пюре | 0 | 0 | 14,4 | 0 | 1,25 | 0,9 | 66,7 | 2,1 | 4,8 | 7,3 | 0,21 | 0 | 0,07 | 0 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 17,1 | 0 | 1,8 | 0,8 | 19,9 | 6,5 | 2,2 | 2,5 | 0,05 | 0,1 | 0 | 6,9 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,69 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| сахар-песок | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,11 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 0 | 0 | 0 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,82 | 0,3 | 0,3 | 1,4 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,4 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,06 | 125 | 0,09 | 31,9 | 166 | 506 | 82 | 32 | 63 | 1,23 | 25 | 0,7 | 29 |

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

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ;**Номер рецептуры: 54-9г-2020 (от 7 до 11 лет)**

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| картофель | 65,3 | 48 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 33,6 | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 37,5 | 30 | 0,5 | 0 | 1,3 | 7,4 | | | | | | | | |
| репа (или брюква) | 30 | 24 | 0,3 | 0 | 1,4 | 7 | | | | | | | | |
| морковь | 30 | 24 | 0,3 | 0 | 1,5 | 7,4 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 15 | 12 | 0,2 | 0 | 0,9 | 4,4 | | | | | | | | |
| сметана | 22,5 | 22,5 | 0,5 | 3 | 0,7 | 31,9 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 3,5 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 1,1 | 1,1 | 0 | 0,7 | 0 | 6,6 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 4 | 4 | 0 | 3,5 | 0 | 31,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 24,6 | 24,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 2,8 | 7,4 | 13,6 | 133,4 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,04 | 0,03 | 0,86 | 0 | 3,84 | 1,8 | 226 | 4,2 | 9,6 | 24 | 0,38 | 2,4 | 0,11 | 14 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,54 | 0 | 5,4 | 3 | 74,7 | 13 | 4,2 | 8,1 | 0,16 | 0,9 | 0,08 | 3 |
| репа (или брюква) | 0,01 | 0,01 | 2,45 | 0 | 1,92 | 3,1 | 47,4 | 10 | 3,6 | 7,1 | 0,19 | 0,1 | 0,15 | 2,9 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 288 | 0 | 0,48 | 3,8 | 39,8 | 5,7 | 7,9 | 11 | 0,15 | 1,2 | 0,02 | 13 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0,4 | 17,4 | 3,3 | 1,5 | 6,1 | 0,08 | 0,4 | 0,05 | 3,7 |
| сметана | 0 | 0,02 | 14,5 | 0 | 0,04 | 6,8 | 21,7 | 17 | 1,8 | 12 | 0,04 | 2 | 0,08 | 3,2 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,14 | 0,2 | 0,2 | 0,9 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,3 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,05 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,28 | 0,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,01 | 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 | 150 | 0,04 | 1,7 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,08 | 309 | 0,01 | 12,2 | 169 | 429 | 56 | 29 | 70 | 1,02 | 27 | 0,56 | 41 |

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, припускают в половине масла, указанного в технологии. Морковь перебирают, промывают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют. Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют. Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют.

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

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

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

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

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

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Для приготовления мучной пассеровки необходимо всыпать муку в предварительно растопленное масло и пассеровать при температуре 120 градусов С до приобретения светло-желтого цвета.

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| картофель | 171,4 | 126 | 2,4 | 0,4 | 18,7 | 88,2 | | | | | | | | |
| молоко | 24 | 24 | 0,7 | 0,5 | 1 | 11,6 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 6,8 | 6,8 | 0,1 | 4,3 | 0,1 | 39,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,11 | 0,07 | 2,27 | 0 | 10,1 | 4,8 | 594 | 11 | 25 | 64 | 0,99 | 6,3 | 0,3 | 38 |
| молоко | 0,01 | 0,03 | 3,17 | 0 | 0,12 | 9,1 | 29,1 | 25 | 2,9 | 19 | 0,02 | 2,2 | 0,42 | 4,8 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 18,4 | 0,09 | 0 | 0,8 | 1,69 | 1,4 | 0 | 1,8 | 0,01 | 0 | 0,06 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,11 | 23,8 | 0,09 | 10,2 | 162 | 625 | 39 | 28 | 84 | 1,03 | 28 | 0,78 | 43 |

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, расплавленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пыльная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ;
Номер рецептуры: 54-12г-2020 (от 7 до 11 лет)

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| крупа пшеничная | 58,5 | 58,5 | 6,3 | 1,7 | 35,4 | 182,2 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 | 0,1 | 4,8 | 0,1 | 43,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 103,5 | 103,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 6,4 | 6,5 | 35,5 | 225,8 | | | | | | | | |
| 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 |
| крупа пшеничная | 0,18 | 0,02 | 1,05 | 0 | 0 | 4,5 | 102 | 14 | 42 | 119 | 1,37 | 2,6 | 1,39 | 16 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 20,3 | 0,1 | 0 | 0,9 | 1,87 | 1,6 | 0 | 2 | 0,01 | 0 | 0,07 | 0,2 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,18 | 0,03 | 21,3 | 0,1 | 0 | 152 | 104 | 17 | 42 | 121 | 1,39 | 23 | 1,46 | 17 |

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ;**Номер рецептуры: 54-13г-2020 (от 7 до 11 лет)**

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|-------------|------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| фасоль | 72,8 | 72,8 | 14,4 | 1,3 | 31,1 | 193,6 | | | | | | | | |
| петрушка (зелень) | 3,4 | 3 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 180 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 14,5 | 1,3 | 31,3 | 194,9 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| фасоль | 0,26 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 22 | 665 | 96 | 65 | 304 | 3,74 | 8,8 | 16 | 32 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 17,1 | 0 | 1,8 | 0,8 | 19,9 | 6,5 | 2,2 | 2,5 | 0,05 | 0,1 | 0 | 6,9 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,26 | 0,1 | 17,1 | 0 | 1,8 | 170 | 685 | 104 | 68 | 307 | 3,8 | 29 | 16 | 39 |

Способ термической обработки: варка.**Технология приготовления:***Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.**Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.**Затем воду сливают. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15-20 минут в отваре, затем отвар сливают.**Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.**Температура подачи: не менее 65 градусов С.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид – однородная масса; вкус - в меру соленая, без посторонних привкусов; запах – без посторонних запахов.*

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

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------|-------------|------------|-------------|--|-------------|------------|------------|-----------|-------------|-----------|----------|----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| макаронные изделия безглютеновые | 52 | 52 | 3,5 | 0,7 | 34,3 | 157,5 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 5 | 5 | 0 | 4,4 | 0 | 39,6 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 309 | 309 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 3,5 | 5,1 | 34,3 | 197,1 | | | | | | | | |
| 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 |
| макаронные изделия безглютеновые | 0,15 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0 | 70 | 10,8 | 3,2 | 2,7 | 11 | 0,27 | 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 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,15 | 0,05 | 10,3 | 0 | 0 | 217 | 10,8 | 4,8 | 2,8 | 11 | 0,28 | 20 | 0 | 0 |

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

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 192,5 | 154 | 2,6 | 0,1 | 6,6 | 38 | | | | | | | | |
| морковь | 12,5 | 10 | 0,1 | 0 | 0,6 | 3,1 | | | | | | | | |
| томат | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,6 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 10 | 8 | 0,1 | 0 | 0,6 | 2,9 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 30 | 30 | 0 | 26,4 | 0 | 237,4 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 150 | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 2,9 | 26,5 | 8,1 | 283 | | | | | | | | |
| 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 | 0,03 | 0,05 | 2,77 | 0 | 27,7 | 15 | 383 | 65 | 21 | 42 | 0,8 | 4,6 | 0,41 | 15 |
| морковь | 0 | 0,01 | 120 | 0 | 0,2 | 1,6 | 16,6 | 2,4 | 3,3 | 4,8 | 0,06 | 0,5 | 0,01 | 5,5 |
| томат | 0 | 0 | 6,38 | 0 | 0,8 | 0,2 | 19,3 | 1 | 1,4 | 1,8 | 0,06 | 0,2 | 0,03 | 1,6 |
| лук репчатый | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,32 | 0,2 | 11,6 | 2,2 | 1 | 4 | 0,06 | 0,2 | 0,04 | 2,5 |
| масло подсолнечное | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,03 | 0,06 | 129 | 0 | 29 | 164 | 431 | 72 | 27 | 53 | 0,99 | 26 | 0,49 | 25 |

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

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

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

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПРОРОСТКАМИ ЛЮЦЕРНЫ;
Номер рецептуры: 54-20г-2020 (от 7 до 11 лет)

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|------------|-----------|------------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| картофель | 81,6 | 60 | 1,1 | 0,2 | 8,9 | 42 | | | | | | | | |
| брокколи | 60 | 48 | 1,3 | 0,2 | 1,7 | 13,6 | | | | | | | | |
| перец зеленый | 45 | 36 | 0,4 | 0 | 1,6 | 8,5 | | | | | | | | |
| молоко | 30 | 30 | 0,8 | 0,7 | 1,3 | 14,5 | | | | | | | | |
| яйцо куриное | 33 | 30 | 3,6 | 3 | 0,2 | 42,4 | | | | | | | | |
| сыр | 10,9 | 10,5 | 2,3 | 2,7 | 0 | 33,7 | | | | | | | | |
| микрорезель (проростки) люцерна | 7,5 | 6 | 0,2 | 0 | 0 | 1,3 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 9,7 | 6,8 | 13,7 | 156 | | | | | | | | |
| 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 | 0,05 | 0,03 | 1,08 | 0 | 4,8 | 2,3 | 283 | 5,3 | 12 | 30 | 0,47 | 3 | 0,14 | 18 |
| брокколи | 0,02 | 0,04 | 8,93 | 0 | 17,1 | 12 | 126 | 20 | 8,8 | 28 | 0,3 | 7,2 | 1,06 | 0 |
| перец зеленый | 0,02 | 0,03 | 54 | 0 | 28,8 | 0,6 | 48,7 | 2,5 | 2,2 | 5 | 0,16 | 0 | 0 | 0,7 |
| молоко | 0,01 | 0,04 | 3,96 | 0 | 0,16 | 11 | 36,4 | 32 | 3,7 | 23 | 0,03 | 2,7 | 0,53 | 6 |
| яйцо куриное | 0,02 | 0,11 | 46,8 | 0,66 | 0 | 31 | 34,9 | 15 | 3,1 | 50 | 0,65 | 6 | 8,1 | 17 |
| сыр | 0 | 0,03 | 16,4 | 0,1 | 0,03 | 65 | 7,67 | 81 | 3,2 | 46 | 0,09 | 0 | 1,34 | 0 |
| микрорезель (проростки) люцерна | 0 | 0,01 | 0,29 | 0 | 0,2 | 0,3 | 3,93 | 1,7 | 1,4 | 3,7 | 0,05 | 0 | 0,03 | 0 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,12 | 0,29 | 131 | 0,76 | 51,1 | 269 | 540 | 158 | 34 | 186 | 1,76 | 39 | 11,2 | 41 |

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают на кубики 5-7 мм. Брокколи перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют на кубики размером 2-3 мм. Перец перебирают, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дурилагов, сеток. У перцев отрезают плодоножку, далее их нарезают, очищают от семян, нарезают кубиками 5-7 мм. Обработанные овощи запекают на смазанном маслом противне при 180 С. Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко, соль и проростки, перемешивают и взбивают до образования пены. На противень, предварительно смазанный маслом, вливают смесь и добавляют остывшие овощи. После разравнивания посыпают мелко натертым сыром. Запекают при температуре 160 С в течение 12 минут. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

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

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| булгур | 60 | 60 | 6,9 | 0,7 | 34,6 | 172,4 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | 0 | 3,2 | 0,1 | 29,1 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 120 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 6,9 | 3,9 | 34,7 | 201,5 | | | | | | | | |
| 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 |
| булгур | 0,09 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 204 | 18 | 86 | 157 | 1,28 | 0 | 1,21 | 0 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,5 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,25 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0,04 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,09 | 0,05 | 13,5 | 0,07 | 0 | 155 | 205 | 21 | 86 | 158 | 1,3 | 20 | 1,25 | 0,1 |

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

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

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

При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; цвет - желтый; вкус – присущий крупе.

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

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|------------|------------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| тыква | 226,9 | 181,5 | 1,71 | 0,16 | 7,27 | 37,3 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 3,19 | 0,06 | 29,1 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 1,8 | 3,4 | 7,3 | 66,4 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| тыква | 0,07 | 0,09 | 272 | 0 | 5,8 | 5,5 | 307 | 40 | 22 | 39 | 0,63 | 1,8 | 0,5 | 156 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 13,5 | 0,07 | 0 | 0,6 | 1,25 | 1,1 | 0 | 1,3 | 0,01 | 0 | 0 | 0,1 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,07 | 0,09 | 286 | 0,07 | 5,81 | 153 | 309 | 43 | 22 | 41 | 0,65 | 22 | 0,5 | 156 |

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Тыкву моют, очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и варят в подсоленной воде. При отпуске добавляют масло.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: тыква нарезана кубиками одного размера, хорошо проварена, полита маслом; консистенция: мягкая или умеренно плотная; цвет: от желтого до оранжевого; вкус: тыквы, умеренно соленый; запах: отварной тыквы, сливочного масла.

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ;
Номер рецептуры: 54-24г-2020 (от 7 до 11 лет)

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| картофель | 65,3 | 48 | 0,9 | 0,2 | 7,1 | 33,6 | | | | | | | | |
| капуста белокочанная | 37,5 | 30 | 0,5 | 0,03 | 1,3 | 7,4 | | | | | | | | |
| кабачок | 30 | 24 | 0,1 | 0,1 | 1 | 5,1 | | | | | | | | |
| морковь | 30 | 24 | 0,3 | 0,02 | 1,5 | 7,4 | | | | | | | | |
| горошек зеленый консервированный | 11,6 | 7,5 | 0,2 | 0,01 | 0,4 | 2,8 | | | | | | | | |
| сметана | 22,5 | 22,5 | 0,6 | 3,0 | 0,7 | 31,9 | | | | | | | | |
| мука пшеничная высший сорт | 1,1 | 1,1 | 0,1 | 0,01 | 0,7 | 3,4 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 1,1 | 1,1 | 0,01 | 0,7 | 0,01 | 6,5 | | | | | | | | |
| масло подсолнечное | 6 | 6 | 0 | 5,3 | 0 | 47,5 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,53 | 0,53 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 24,8 | 24,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 2,7 | 9,3 | 12,8 | 145,6 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| картофель | 0,04 | 0,03 | 0,86 | 0 | 3,84 | 1,8 | 226 | 4,2 | 9,6 | 24 | 0,38 | 2,4 | 0,1 | 14 |
| капуста белокочанная | 0,01 | 0,01 | 0,54 | 0 | 5,4 | 3 | 74,7 | 13 | 4,2 | 8,1 | 0,16 | 0,9 | 0,1 | 3 |
| кабачок | 0,01 | 0,01 | 0,72 | 0 | 1,44 | 0,4 | 47,4 | 3,2 | 1,9 | 2,5 | 0,08 | 0 | 0 | 1,1 |
| морковь | 0,01 | 0,01 | 288 | 0 | 0,48 | 3,8 | 39,8 | 5,7 | 7,9 | 11 | 0,15 | 1,2 | 0 | 13 |
| горошек зеленый консервированный | 0,01 | 0 | 2,25 | 0 | 0,3 | 21 | 6,16 | 1,3 | 1,4 | 4,1 | 0,05 | 0 | 0,1 | 0 |
| сметана | 0 | 0,02 | 14,5 | 0 | 0,04 | 6,8 | 21,7 | 17 | 1,8 | 12 | 0,04 | 2 | 0,1 | 3,1 |
| мука пшеничная высший сорт | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,14 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,2 |
| масло сливочное | 0 | 0 | 3,04 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0,28 | 0,2 | 0 | 0,3 | 0 | 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 | 154 | 0,04 | 1,7 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 21 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,08 | 0,08 | 310 | 0,01 | 11,5 | 191 | 418 | 54 | 27 | 64 | 0,88 | 28 | 0,5 | 35 |

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, запекают в жарочном шкафу. Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют шапками, припускают. Кабачки моют, очищают от кожицы, нарезают кубиками. Морковь перебирают, промывают, нарезают кубиками, припускают с маслом до полуготовности, добавляют запеченный картофель, припущенную капусту, кабачки сырые, соль, зеленый горошек консервированный, припускают при закрытой крышке 10-15 минут, добавляют сметанный соус (номер технологической карты 54-1соус-2020) и тушат в соусе еще 10-15 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: кусочки овощей одинаковой величины; консистенция: мягкая, сочная; форма нарезки сохранилась, допускается часть разварившегося картофеля; не допускается запах подгоревших и пареных овощей.

ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ;
Номер рецептуры: 54-25г-2020 (от 7 до 11 лет)

| Пищевая продукция | Расход сырья, г | | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|------------|-------------|-------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|
| | брутто | нетто | г | г | г | ккал | | | | | | | | |
| баклажан | 127,5 | 102 | 1,2 | 0,1 | 4,2 | 22,1 | | | | | | | | |
| картофель | 73,4 | 54 | 1,0 | 0,19 | 8,0 | 37,8 | | | | | | | | |
| томат | 37,5 | 30 | 0,3 | 0,05 | 1,0 | 5,9 | | | | | | | | |
| лук репчатый | 21,2 | 17 | 0,2 | 0,03 | 1,3 | 6,2 | | | | | | | | |
| петрушка (зелень) | 7,5 | 6 | 0,21 | 0,0 | 0,41 | 2,7 | | | | | | | | |
| масло сливочное | 10 | 10 | 0,08 | 6,4 | 0,12 | 58,2 | | | | | | | | |
| соль поваренная йодированная | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| вода | 45 | 45 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | |
| Выход: | | 150 | 3,0 | 6,8 | 15,0 | 132,9 | | | | | | | | |
| Пищевая продукция | Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг) | | | | | Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг) | | | | | | | | |
| | B1 | B2 | A | D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F |
| баклажан | 0,03 | 0,04 | 1,84 | 0 | 2,04 | 4,7 | 201 | 13 | 8 | 30 | 0,35 | 2 | 0,3 | 14 |
| картофель | 0,05 | 0,03 | 0,97 | 0 | 4,32 | 2,1 | 255 | 4,8 | 11 | 27 | 0,42 | 2,7 | 0,1 | 16 |
| томат | 0,01 | 0,01 | 23,9 | 0 | 3 | 0,7 | 72,2 | 3,7 | 5,2 | 6,8 | 0,23 | 0,6 | 0,1 | 6 |
| лук репчатый | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 0,68 | 0,5 | 24,7 | 4,6 | 2,1 | 8,6 | 0,12 | 0,5 | 0,1 | 5,3 |
| петрушка (зелень) | 0 | 0 | 34,2 | 0 | 3,6 | 1,6 | 39,8 | 13 | 4,4 | 5 | 0,1 | 0,3 | 0 | 14 |
| масло сливочное | 0 | 0,01 | 27 | 0,13 | 0 | 1,1 | 2,49 | 2,1 | 0 | 2,6 | 0,02 | 0 | 0,1 | 0,3 |
| соль поваренная йодированная | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 147 | 0,04 | 1,6 | 0,1 | 0,3 | 0,01 | 20 | 0 | 0 |
| вода | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Выход: | 0,1 | 0,09 | 88 | 0,13 | 13,6 | 158 | 595 | 57 | 31 | 81 | 1,25 | 26 | 0,7 | 56 |

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают мелкими кубиками. Баклажаны моют, удаляют плодоножку, очищают от кожицы. Помидоры, зелень моют, мелко шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, пассеруют на масле. После добавляют подготовленные овощи и зелень, соль и воду, тушат до готовности на слабом огне.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: форма нарезки овощей сохранена; консистенция: мягкая; цвет: розоватый; вкус: умеренно-соленый; запах: тушеных овощей.