

РЕЦЕПТУРЫ - БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ;
Номер рецептуры: 54-1о-2020 (от 7 до 11 лет)

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

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ;
Номер рецептуры: 54-2о-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	66	60	7,2	6,1	0,4	84,8								
молоко	60	60	1,7	1,4	2,6	28,9								
горошек зеленый консервированный	44,9	29,0	0,8	0,1	1,7	10,7								
масло сливочное	5	5	0,1	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Выход:		150	9,8	10,7	4,8	153,5								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,03	0,21	93,6	1,32	0	61	69,7	29	6,3	100	1,31	12	16,2	33
молоко	0,02	0,08	7,92	0	0,32	23	72,7	63	7,3	47	0,05	5,4	1,06	12
горошек зеленый консервированный	0,02	0,02	8,7	0	1,16	79	23,8	5,1	5,3	16	0,18	0	0,33	0
масло сливочное	0	0,01	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,05	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	117	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,07	0,31	124	1,39	1,48	281	168	100	19	164	1,55	33	17,6	45

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

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

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ;
Номер рецептуры: 54-3о-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	85,2	77,4	9,2	7,8	0,5	109,4								
молоко	48,4	48,4	1,4	1,1	2,1	23,3								
морковь	48,4	38,7	0,5	0	2,4	11,9								
масло сливочное	9,7	9,7	0,1	6,2	0,2	56,3								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Выход:		150	11,1	15	5,2	201								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,04	0,27	121	1,7	0	79	90	37	8,1	129	1,69	15	20,9	43
молоко	0,02	0,06	6,39	0	0,26	18	58,6	51	5,9	38	0,05	4,4	0,86	9,7
морковь	0,02	0,02	464	0	0,77	6,2	64,3	9,2	13	19	0,23	1,9	0,04	21
масло сливочное	0	0,01	26,1	0,13	0	1,1	2,41	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	115	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,07	0,36	618	1,83	1,03	219	215	101	27	189	1,99	37	21,9	74

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, отваривают, отваренную морковь протирают.

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

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

ОМЛЕТ С СЫРОМ;
Номер рецептуры: 54-4о-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	94,3	85,7	10,2	8,7	0,5	121,2								
молоко	53,6	53,6	1,4	1,2	2,3	25,8								
сыр полутвердый	34,6	33,2	7,3	8,6	0	106,6								
масло сливочное	10,7	10,7	0,1	6,8	0,2	62,4								
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0								
Выход:		150	19,0	25,4	3	316,0								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
яйцо куриное	0,05	0,3	134	1,88	0	87	99,6	41	8,9	143	1,87	17	23,2	47
молоко	0,02	0,07	7,07	0	0,28	20	64,9	57	6,5	42	0,05	4,8	0,95	11
сыр полутвердый	0,01	0,08	51,8	0,32	0,09	204	24,3	257	10	144	0,29	0	4,24	0
масло сливочное	0	0,01	28,9	0,14	0	1,2	2,67	2,3	0	2,8	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	126	0,03	1,4	0,1	0,3	0,01	17	0	0
Выход:	0,07	0,46	222	2,35	0,37	439	191	359	26	333	2,23	39	28,4	58

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

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

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

Омлет можно варить на пару 25-30 мин.

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

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ПРОРОСТКАМИ КОЛЬРАБИ;
Номер рецептуры: 54-5о-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	60	60	1,6	1,3	2,6	28,9								
капуста цветная	84,4	67,5	1,6	0,2	2,6	18,3								
микрорзелень (проростки) кольраби	9,4	7,5	0,2	0	0,6	3,1								
яйцо куриное	66	60	7,2	6,1	0,4	84,8								
масло подсолнечное	3,8	3,8	0	3,3	0	30,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Выход:		150	10,6	10,9	6,2	165,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
молоко	0,02	0,07	7,92	0	0,31	23	72,7	63	7,3	47	0,05	5,4	1,06	12
капуста цветная	0,05	0,05	1,21	0	18,9	5,1	118	15	10	30	0,82	2	0,36	0,7
микрорзелень (проростки) кольраби	0,02	0,02	5,35	0	3	4	161	21	14	23	0,27	0	0,05	0
яйцо куриное	0,03	0,21	93,6	1,32	0	61	69,7	29	6,3	100	1,3	12	16,2	33
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:	0,12	0,35	108	1,32	22,2	240	421	131	37	200	2,45	39	17,7	46

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Капусту цветную перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют, выкладывают на противень и запекают в предварительно разогретом жарочном шкафу при 160 градусах в течение 10 минут. Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. В яичную массу добавляют проростки и смешивают, чтобы смесь стала однородной, затем добавляют запеченную цветную капусту и выливают на разогретый смазанный маслом противень слоем 2,5-3,0 см, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут. Омлет можно варить на пару 25-30 мин. Перед подачей нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;**Номер рецептуры: 54-60-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	44	40	4,8	4	0,3	56,6								
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
яйцо куриное	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46,5	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22

Способ термической обработки: варка.

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

Температура подачи: 16 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

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

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА;
Номер рецептуры: 54-1т-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	139.5	139.5	27.5	6.1	3.8	180.6								
крупа манная	9.7	9.7	0.94	0.1	6.2	29.4								
сахар-песок	9.0	9.0	0	0	8.2	32.7								
сметана	5.2	5.2	0.1	0.7	0.2	7.3								
сухари панировочные	5.2	5.2	0.5	0.1	3.2	15.5								
яйцо куриное	4.4	4.0	0.5	0.4	0.0	5.6								
масло сливочное	5.2	5.2	0.0	3.3	0.06	30.1								
соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0	0	0	0								
ванилин	0.01	0.01	0	0	0.01	0								
вода	36	36	0	0	0	0								
		150	29.7	10.7	21.7	301.2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0.04	0.29	27.6	0	0.28	43	130	201	28	267	0.49	13	36.8	45
крупа манная	0.01	0	0	0	0	0.2	10.4	1.7	1.5	7.2	0.08	0	0	1.9
сахар-песок	0	0	0	0	0	0.1	0.22	0.2	0	0	0.02	0	0	0
сметана	0	0	3.32	0	0.01	1.6	4.98	4	0.4	2.7	0.01	0.5	0	0.7
сухари панировочные	0.01	0	0	0	0	21	8.16	1.4	2.1	5.6	0.15	0	1.1	0
яйцо куриное	0	0.01	6.2	0.09	0	4.1	4.62	1.9	0.4	6.6	0.09	0.8	1.1	2.2
масло сливочное	0	0	14	0.07	0	0.6	1.29	1.1	0	1.4	0.01	0	0	0.1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0.03	1.2	0.1	0.2	0.01	15	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0
	0.06	0.3	51.1	0.16	0.29	181	159	224	32	291	0.86	29	39	50

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

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

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей.

Добавляют сырые яйца, сахар, соль.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом и посыпанный панировочными сухарями противень слоем 3-4 см.

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

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 градусов С

Характеристика блюда на выходе:

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

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ;
Номер рецептуры: 54-2т-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	56	56	11,0	2,5	1,5	72,5								
морковь	117,5	94,0	1,1	0,1	5,9	29,0								
молоко	23	23	0,6	0,5	1,0	11,1								
крупа манная	15	15	1,4	0,2	9,6	45,5								
масло сливочное	7,5	7,5	0,08	4,8	0,1	43,7								
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0,1	8,5								
сухари панировочные	4	4	0,5	0,1	2,5	11,9								
сметана	4	4	0,1	0,5	0,2	5,6								
сахар-песок	6	6	0	0	5,5	21,8								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Выход:		150	15,5	9,2	26,3	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
творог	0,02	0,12	11,1	0	0,11	17	52,1	81	11	107	0,2	5	14,8	18
морковь	0,04	0,05	1128	0	1,88	15	156	22	31	45	0,57	4,7	0,08	52
молоко	0,01	0,03	3,04	0	0,12	8,8	27,9	24	2,8	18	0,02	2,1	0,41	4,6
крупа манная	0,02	0,01	0	0	0	0,3	16,2	2,6	2,3	11	0,13	0	0	3
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,87	1,6	0	2	0,02	0	0,07	0,2
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,13	1,2	1,62	3,3
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	16	6,27	1,1	1,6	4,3	0,11	0	0,89	0
сметана	0	0	2,55	0	0,01	1,2	3,83	3,1	0,3	2,1	0,01	0,4	0,02	0,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,15	0,1	0	0	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0,03	1,2	0,1	0,2	0,01	15	0	0
Выход:	0,08	0,24	1174	0,23	2,12	176	271	140	50	200	1,2	28	17,9	81

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления: Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, нарезают соломкой, припускают со сливочным маслом (1/3 общего количества) в молоке.

В конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия и вводят протертый творог, сырые яйца, сахар, соль. Смесь перемешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, слоем 3,0 см. Поверхность запеканки разравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160-180 градусов Цельсия (суммарно не менее 15 минут).

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 градусов С

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, имеет неглубокую корочку, консистенция - творог и морковь - мягкие; цвет - корочка золотистая, на разрезе - розовато-белая; вкус и запах - входящих в состав продуктов.

**СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ;
Номер рецептуры: 54-3т-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	119,3	95,5	1,2	0,1	6	29,4								
творог	34,1	34,1	6,8	1,5	0,9	44,1								
молоко	20,5	20,5	0,5	0,5	0,9	9,8								
яйцо куриное	15	13,7	1,7	1,4	0,1	19,3								
крупа манная	6,8	6,8	0,7	0,1	4,4	20,7								
сухари панировочные	5,5	5,5	0,6	0,1	3,4	16,3								
сахар-песок	8,2	8,2	0	0	7,4	29,7								
сметана	5,5	5,5	0,2	0,8	0,2	7,7								
масло сливочное	4,1	4,1	0	2,6	0,1	23,8								
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0								
Выход:		150	11,6	6,9	23,3	200,9								
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
морковь	0,04	0,05	1145	0	1,91	15	158	23	32	46	0,59	4,8	0,08	53
творог	0,01	0,07	6,75	0	0,07	11	31,7	49	6,8	65	0,12	3,1	9	11
молоко	0,01	0,02	2,7	0	0,11	7,8	24,8	22	2,5	16	0,02	1,8	0,36	4,1
яйцо куриное	0,01	0,05	21,3	0,3	0	14	15,8	6,6	1,4	23	0,3	2,7	3,68	7,5
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	7,36	1,2	1,1	5	0,06	0	0	1,4
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	22	8,6	1,5	2,2	5,9	0,16	0	1,21	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0	0,01	3,5	0	0,01	1,7	5,25	4,2	0,4	2,8	0,01	0,5	0,02	0,8
масло сливочное	0	0,01	11	0,05	0	0,5	1,02	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	121	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	17	0	0
Выход:	0,08	0,2	1191	0,35	2,09	193	253	109	46	165	1,28	29	14,4	77

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Морковь перебирают, промывают, пропускают через овоще-протирочную машину, припускают в молоке с маслом, в конце припускания постепенно всыпают манную крупу и варят при помешивании 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50 градусов Цельсия. Затем соединяют с протертым творогом и яичными желтками, сметаной, добавляют соль. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые белки. Полученную массу выкладывают в емкость, смазанную маслом (1/3 от нормы) и посыпанную сухарями, и готовят на пару 30-50 мин. Отпускают суфле, политое растопленным сливочным маслом.

Готовность блюда определяют по уплотнению структуры - суфле легко отделяется от стенок емкости.

Перед отпуском суфле нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - мягкая, сочная, нежная; цвет - золотисто-оранжевый; вкус и запах - запеченных моркови и творога.

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ;
Номер рецептуры: 54-4т-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	102	102	20,1	4,5	2,8	132,1								
яблоко	39	34,5	0,2	0,2	3,1	14,0								
яйцо куриное	16,5	15	1,8	1,5	0,1	21,2								
сахар-песок	6	6	0	0	5,5	21,8								
сметана	6	6	0,2	0,8	0,2	8,5								
сухари панировочные	6	6	0,6	0,1	3,7	17,9								
масло сливочное	6	6	0,08	3,8	0,1	35,0								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0,1								
Выход:		150	22,9	10,8	15,4	250,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,03	0,21	20,2	0	0,2	32	94,8	147	20	195	0,35	9,2	26,9	33
яблоко	0,01	0,01	1,04	0	1,38	6,8	79,6	4,9	2,7	3,3	0,66	0,7	0,09	2,8
яйцо куриное	0,01	0,05	23,4	0,33	0	15	17,4	7,3	1,6	25	0,32	3	4,05	8,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,15	0,1	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0	0,01	3,86	0	0,01	1,8	5,78	4,7	0,5	3,1	0,01	0,5	0,02	0,8
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	24	9,47	1,6	2,5	6,5	0,17	0	1,33	0
масло сливочное	0	0,01	16,2	0,08	0	0,7	1,49	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,29	64,7	0,41	1,59	169	209	168	28	235	1,55	25	32,5	45

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Творог перетирают.

Яйца обрабатывают. Отделяют белки от желтков. Яичные желтки растирают с сахаром.

Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, протирают.

Ванилин растворяют в горячей воде.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, протертые яблоки, ванилин, растворенный в горячей воде, размягченное сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до образования густой пены и вводят в подготовленную массу перед запеканием. Полученную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) 25-35 минут при температуре 220-250 градусов Цельсия. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 градусов С

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность подрумянена, без трещин и подгорелых мест; консистенция - однородная, нежная; цвет - на разрезе кремовый, корочка - золотисто-желтая; вкус и запах – творожно-яблочный.

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;
Номер рецептуры: 54-5т-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	90	90	17,8	4	2,5	116,5								
крупа манная	12	12	1,2	0,1	7,7	36,4								
яйцо куриное	1	40	4,8	4	0,3	56,6								
проростки пшеницы	10	10	0,7	0,1	3,8	18,9								
сахар-песок	15	15	0	0	13,6	54,5								
сметана	60	60	1,5	7,9	2	85								
изюм	14,3	14	0,3	0,1	8,4	35,3								
масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,6								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
вода	36	36	0	0	0	0								
Выход:		200	26,3	20,6	38,3	442,8								
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
творог	0,03	0,19	17,8	0	0,18	28	83,7	130	18	172	0,31	8,1	23,8	29
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,3	13	2,1	1,9	8,9	0,1	0	0	2,4
яйцо куриное	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46,5	19	4,2	67	0,87	8	10,8	22
проростки пшеницы	0,02	0,01	0	0	0,1	1,2	14	2,5	7,1	17	0,19	0	3,74	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,37	0,3	0	0	0,04	0	0	0
сметана	0,01	0,05	38,5	0	0,1	18	57,8	46	4,7	31	0,1	5,4	0,21	8,4
изюм	0,02	0,01	0,5	0	0	12	96,5	9,9	5,1	16	0,37	0,1	0,07	33
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	177	0,04	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,11	0,4	119	0,88	0,38	278	312	212	41	313	2	46	38,6	94

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления: Творог перетирают.

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

Протертый творог смешивают с заваренной и охлажденной вязкой манной кашей, сырыми яйцами, сметаной, сахаром, солью и проростками пшеницы.

Массу взбивают до однородной кремовой текстуры.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды. Распаренный изюм всыпают в творожную массу, перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают и блюдо запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия до образования корочки, затем при температуре 160-180 градусов Цельсия до готовности (суммарно не менее 15 минут). Готовность блюда определяют по уплотнению структуры — запеканка легко отделяется от стенок противня.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 градусов С

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная, без трещин, изюм распределен равномерно; консистенция - упругая; на разрезе – белый; вкус и запах – творожный.

СЫРНИКИ;**Номер рецептуры: 54-6т-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
творог	135	135	26,6	5,9	3,7	174,8
крупа манная	11	11	1,1	0,1	7,1	33,4
мука пшеничная высший сорт	10	10	1	0,1	6,4	30,5
яйцо куриное	5,5	5	0,6	0,5	0	7,1
сахар-песок	15	15	0	0	13,6	54,5
сметана	5	5	0,1	0,7	0,2	7,1
масло сливочное	2	2	0	1,3	0	11,6
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
ванилин	0,02	0,02	0	0	0	0,1
Масса полуфабриката:		85×2				
Выход:		150	29,4	8,6	31	319,1

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
	творог	0,04	0,28	26,7	0	0,27	42	126	195	27	258	0,47	12	35,6
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,3	11,9	1,9	1,7	8,1	0,1	0	0	2,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	10,1	1,6	1,4	7,5	0,1	0,2	0,53	2,2
яйцо куриное	0	0,02	7,8	0,11	0	5,1	5,81	2,4	0,5	8,4	0,11	1	1,35	2,8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,37	0,3	0	0	0,04	0	0	0
сметана	0	0	3,21	0	0,01	1,5	4,81	3,9	0,4	2,6	0,01	0,5	0,02	0,7
масло сливочное	0	0	5,4	0,03	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,3	43,1	0,14	0,28	138	159	206	31	286	0,84	26	37,6	51

Способ термической обработки: запекание.**Технология приготовления:***Творог перетирают.**Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой.**Ванилин растворяют в горячей воде.**В протертый творог добавляют манную крупу, сырые яйца, ванилин, сахар, соль.**Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика в диаметре 5-6 см, нарезают поперек, панируют в муке (1/2 нормы), формируют в виде круглых биточков толщиной 1,5 см, укладывают в смазанную сливочным маслом емкость. Сметану смешивают с оставшейся мукой. Полученной смесью смазывают поверхность сырников, и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 250 градусов Цельсия 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 градусов Цельсия доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут).**Температура подачи: не менее 65 градусов С.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид - на поверхности нет трещин, держит форму; консистенция - нежная, однородно промешанная; вкус и запах - творожный.*

ТВОРОЖНО-ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА;**Номер рецептуры: 54-7т-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	40	40	7,9	1,7	1,1	51,8								
крупа пшеничная	20	20	2,2	0,6	12,2	62,4								
яйцо куриное	11	10	1,2	1,0	0,1	14,1								
масло сливочное	3	3	0	2,0	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	84	84	0	0	0	0								
Выход:		150	11,3	5,3	13,3	145,8								
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
	творог	0,02	0,08	7,91	0	0,08	12	37,2	58	8	77	0,14	3,6	10,6
крупа пшеничная	0,06	0,01	0,36	0	0	1,5	35,1	4,8	14	41	0,47	0,9	0,47	5,6
яйцо куриное	0,01	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,69	5,5
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,13	31,9	0,26	0,08	113	84,6	69	24	135	0,85	18	13,7	24

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

Крупу перебирают, промывают в теплой воде, ошпаривают кипятком, воду сливают, закладывают в кипящую воду, варят 2 минуты, воду сливают (откидывают) и заливают кипящую воду в количестве меньшем на 15%, чем положено по рецептуре (столько воды остается в крупе после промывания).

В готовую охлажденную до 55-60 градусов Цельсия рассыпчатую кашу, добавляют протертый творог, взбитые яйца, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом противень слоем 3 см, сбрызгивают маслом и запекают 8-10 мин при температуре 250°C, затем 10-15 мин при температуре 180-200°C.

Перед отпуском запеканку нарезают на порции.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – свойственные входящим в состав продуктам.