

# **РЕЦЕПТУРЫ - БЛЮДА ИЗ МЯСА**

**БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;  
Номер рецептуры: 54-1м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
говядина 1 категории	73,0	64,6	11,3	9,1	0	127,0
морковь	7,3	5,8	0,1	0	0,4	1,8
лук репчатый	2	1,6	0	0	0,1	0,6
петрушка (корень)	1,3	1,0	0	0	0,1	0,5
мука пшеничная высший сорт	1,0	1,0	0,1	0	0,6	3,2
сметана	20	20	0,5	2,6	0,6	28,3
масло сливочное	1,0	1,0	0	0,6	0	6,1
соль поваренная йодированная	0,16	0,16	0	0	0	0
вода	87,4	87,4	0	0	0	0
Масса мясной части готового блюда:		40				
Масса соуса в готовом блюде:		40				
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>12,0</b>	<b>12,4</b>	<b>1,9</b>	<b>167,5</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
	говядина 1 категории	0,02	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0
морковь	0	0	70,1	0	0,12	0,9	9,7	1,4	1,9	2,8	0,03	0,3	0,01	3,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,06	0	2,33	0,4	0,2	0,8	0,01	0	0,01	0,5
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,14	0,1	2,95	0,5	0,2	0,7	0,01	0	0	1,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,06	0,2	0,1	0,8	0,01	0	0,06	0,2
сметана	0,01	0,02	12,8	0	0,03	6,1	19,3	15	1,6	10	0,03	1,8	0,07	2,8
масло сливочное	0	0	2,81	0,02	0	0,1	0,26	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	47	0,01	0,5	0	0,1	0,01	6,4	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>85,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,36</b>	<b>86</b>	<b>210</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>121</b>	<b>1,62</b>	<b>13</b>	<b>0,15</b>	<b>49</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:** Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Морковь и петрушку отваривают, чистят и протирают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола). Вареное мясо очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой длиной 3х3х30 мм. Мясо соединяют с протертыми овощами, пассерованным луком и заливают сметанным соусом, добавляют соль и тушат 5-10 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - вареного мяса и овощей; запах - вареного мяса, сметаны и овощей.

**ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ;**  
**Номер рецептуры: 54-2м-2020(от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	83,6	74	12,9	10,4	0	145,5								
лук репчатый	11,6	9,3	0,1	0	0,7	3,4								
томатное пюре	7,3	7,3	0,2	0	0,8	4,1								
масло сливочное	4,3	4,3	0	2,7	0,1	25								
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	107	107	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:	46,6													
Масса соуса в готовом блюде:	33,4													
<b>Выход:</b>	<b>80</b>		<b>13,5</b>	<b>13,1</b>	<b>3,2</b>	<b>185,6</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
говядина 1 категории	0,03	0,09	0	0	0	37	200	5,9	14	121	1,74	5,3	0	47
лук репчатый	0	0	0	0	0,37	0,3	13,5	2,5	1,1	4,7	0,06	0,3	0,04	2,9
томатное пюре	0	0	8,76	0	0,76	0,6	40,6	1,3	2,9	4,5	0,13	0	0,04	0
масло сливочное	0	0	11,6	0,06	0	0,5	1,07	0,9	0	1,1	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,53	0,4	0,4	1,9	0,03	0	0,13	0,6
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>20,4</b>	<b>0,06</b>	<b>1,13</b>	<b>97</b>	<b>258</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>133</b>	<b>1,98</b>	<b>14</b>	<b>0,25</b>	<b>50</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют с томатным пюре.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, отваривают до полуготовности, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают кубиками по 20-30 г, заливают горячей водой, добавляют пассерованные лук с томатным пюре, соль и тушат в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают.

Муку пассеруют без изменения цвета, разводят охлажденным до 55 градусов Цельсия бульоном, проваривают 7-10 минут, процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком и томатом; запах вареного мяса и овощей.

**ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ;**  
**Номер рецептуры: 54-3м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	75	60	1	0,1	2,6	14,8								
говядина 1 категории	45,2	40	7	5,6	0	78,7								
крупа рисовая	5	5	0,3	0	3,4	15,2								
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	30	30	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		113												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>8,4</b>	<b>7,6</b>	<b>6,4</b>	<b>128,4</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	0,02	1,08	0	10,8	5,9	149	25	8,4	16	0,31	1,8	0,16	6
говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	20	108	3,2	7,7	65	0,94	2,9	0	25
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,5	4,15	0,4	2,2	6,5	0,04	0,1	0,66	2,5
лук репчатый	0	0	0	0	0,24	0,2	8,71	1,6	0,7	3	0,04	0,2	0,03	1,9
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
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>9,18</b>	<b>0,04</b>	<b>11</b>	<b>115</b>	<b>271</b>	<b>32</b>	<b>19</b>	<b>92</b>	<b>1,35</b>	<b>17</b>	<b>0,88</b>	<b>36</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

*Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.*

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют и пассеруют в половинном количестве сливочного масла.*

*Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, припускают в подсоленной кипящей воде до полуготовности, воду сливают.*

*Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой. Хорошо вымешивают, формируют порционно, складывают на противень, добавляют воду, сливочное масло и тушат в духовом шкафу (пароконвектомате) 30 минут при температуре 250 градусов Цельсия.*

*Температура подачи: не менее 65 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - изделие сохраняет форму; консистенция - сочная; вкус и запах - соответствующие тушеному мясу с капустой.*

**КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ;  
Номер рецептуры: 54-4м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>98,8</b>												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>13,7</b>	<b>13,1</b>	<b>12,4</b>	<b>221,3</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
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>16,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>186</b>	<b>221</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>138</b>	<b>1,94</b>	<b>15</b>	<b>2,95</b>	<b>46</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

**КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ;**  
**Номер рецептуры: 54-5м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9								
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2								
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло подсолнечное	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	8,5	8,5	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>83,3</b>												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>14,4</b>	<b>3,2</b>	<b>10,1</b>	<b>126,4</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
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>4,72</b>	<b>0</b>	<b>0,47</b>	<b>158</b>	<b>172</b>	<b>22</b>	<b>48</b>	<b>108</b>	<b>1,03</b>	<b>13</b>	<b>13,8</b>	<b>77</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы толщиной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

**БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ;**  
**Номер рецептуры: 54-6м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>98,8</b>												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>13,7</b>	<b>13,1</b>	<b>12,4</b>	<b>221,3</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
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>16,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>186</b>	<b>221</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>138</b>	<b>1,94</b>	<b>15</b>	<b>2,95</b>	<b>46</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

**ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ;**  
**Номер рецептуры: 54-7м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	72,9	64,5	11,3	9,1	0	126,8								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>98,8</b>												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>13,7</b>	<b>13,1</b>	<b>12,4</b>	<b>221,3</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
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,6	0	41
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,6	0,3	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,5	0,76	2,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло сливочное	0	0,01	14,3	0,07	0	0,6	1,32	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>16,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>186</b>	<b>221</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>138</b>	<b>1,94</b>	<b>15</b>	<b>2,95</b>	<b>46</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

**ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ;**  
**Номер рецептуры: 54-8м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	47,5	42	7,3	5,9	0	82,6								
лук репчатый	24,8	19,8	0,3	0	1,5	7,3								
хлеб пшеничный	7,8	7,8	0,6	0,1	3,5	16,7								
масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	12	12	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>71,5</b>												
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>5</b>	<b>117,1</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
говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	21	114	3,3	8	69	0,99	3	0	26
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,79	0,6	28,8	5,4	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,1
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,02	1,4	1	4,4	0,07	0,3	0,41	1,1
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	53	0,01	0,6	0	0,1	0	7,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>4,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,79</b>	<b>104</b>	<b>149</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>84</b>	<b>1,2</b>	<b>11</b>	<b>0,52</b>	<b>34</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют, пассеруют.*

*Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным пшеничным черствым хлебом без корок, добавляют соль, лук и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют тефтели (шарики по 24 г). Изделие выкладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 20-25 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - изделие сохраняет форму, поверхность ровная; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.*

**ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ;  
Номер рецептуры: 54-9м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность									
	брутто	нетто	г	г	г	ккал									
картофель	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7									
говядина 1 категории	114,1	101	17,7	14,2	0	198,6									
лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1									
томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7									
масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8									
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1									
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0									
Масса мясной части готового блюда:		63,6													
Масса готовых овощей:		136,4													
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>20,1</b>	<b>18,7</b>	<b>17,2</b>	<b>318</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	0,09	0,06	1,87	0	8,3	3,9	489	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	31	
говядина 1 категории	0,04	0,12	0	0	0	50	273	8	19	165	2,37	7,3	0	64	
лук репчатый	0	0	0	0	0,55	0,4	20	3,8	1,7	7	0,1	0,4	0,06	4,3	
томатное пюре	0	0	7,8	0	0,68	0,5	36,2	1,1	2,6	4	0,11	0	0,04	0	
масло сливочное	0	0,01	17,6	0,08	0	0,7	1,62	1,4	0	1,7	0,01	0	0,06	0,2	
лавровый лист	0	0	0,05	0	0	0	0,11	0,2	0	0	0,01	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>27,3</b>	<b>0,08</b>	<b>9,53</b>	<b>291</b>	<b>821</b>	<b>26</b>	<b>45</b>	<b>231</b>	<b>3,43</b>	<b>45</b>	<b>0,4</b>	<b>99</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

*Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками.*

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного.*

*Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куска на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки.*

*Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.*

*Температура подачи: не менее 65 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.

**КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ;**  
**Номер рецептуры: 54-10м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	191	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7								
говядина 1 категории	120,6	106,7	18,7	15	0	209,8								
лук репчатый	13,4	10,7	0,1	0	0,8	3,9								
морковь	6,6	5,3	0,1	0	0,3	1,6								
томатное пюре	8	8	0,3	0	0,9	4,5								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	4	4	0	0	3,6	14,5								
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0	1	4,9								
масло подсолнечное	0,5	0,5	0	0,4	0	4								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:	75,3													
Масса тушеной капусты в готовом блюде:	124,7													
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>22,1</b>	<b>21,9</b>	<b>13,2</b>	<b>339,4</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	0,03	0,05	2,75	0	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,6	0,4	15
говядина 1 категории	0,05	0,13	0	0	0	53	289	8,5	20	175	2,51	7,7	0	67
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	15,5	2,9	1,3	5,4	0,07	0,3	0,05	3,3
морковь	0	0	63,6	0	0,11	0,9	8,8	1,3	1,8	2,5	0,03	0,3	0	2,9
томатное пюре	0	0	9,6	0	0,83	0,6	44,5	1,4	3,2	4,9	0,14	0	0,05	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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,62	0,3	0,2	1,2	0,02	0	0,08	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,19	0	0,02	0	0,44	0,7	0,1	0,1	0,04	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>103</b>	<b>0,13</b>	<b>28,9</b>	<b>306</b>	<b>743</b>	<b>84</b>	<b>48</b>	<b>233</b>	<b>3,66</b>	<b>45</b>	<b>0,67</b>	<b>89</b>

**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, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением томатного пюре, пассерованной на подсолнечном масле муки.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г, соединяют с припущенными овощами, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию), соль, лавровый лист и тушат 20-25 минут.

Затем к мясу с овощами добавляют капусту и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо нарезано кубиками (20-30 г) кусочки мяса целые, консистенция: мяса и капусты - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, овощей и капусты.

**ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ;**

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность									
	брутто	нетто	г	г	г	ккал									
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2									
говядина 1 категории	73,2	64,8	11,3	9,1	0	127,4									
морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2									
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9									
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6									
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0									
вода	313	313	0	0	0	0									
Масса мясной части в готовом блюде:		40													
Масса рисовой части в готовом блюде:		160													
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>15,3</b>	<b>14,7</b>	<b>38,6</b>	<b>348,3</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	
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	5	45,2	3,8	24	71	0,47	0,8	7,23	27	
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	175	5,1	12	106	1,52	4,7	0	41	
морковь	0,01	0,01	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11	
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 сливочное	0	0,01	21,6	0,1	0	0,9	1,99	1,7	0	2,1	0,01	0	0,07	0,2	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>0,07</b>	<b>0,12</b>	<b>262</b>	<b>0,1</b>	<b>0,72</b>	<b>277</b>	<b>267</b>	<b>20</b>	<b>44</b>	<b>193</b>	<b>2,2</b>	<b>39</b>	<b>7,36</b>	<b>82</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Рис перебирают и промывают.

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.

Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассерованную морковь, лук и соль.

Мясо и овощи варят при слабом кипении 5-10 минут, всыпают подготовленную крупу, варят до загустения, затем закрывают крышкой и доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия в течение 30-40 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный плову.

**ПЛОВ С КУРИЦЕЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-12м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	45,3	45,3	3	0,4	30,5	137,5								
куриная грудка (филе)	120,6	106,7	23,7	1,8	0,4	112,3								
морковь	13,4	10,7	0,1	0	0,7	3,3								
лук репчатый	8,4	6,7	0,1	0	0,5	2,5								
томатное пюре	10,7	10,7	0,4	0	1,1	6								
масло подсолнечное	6,7	6,7	0	5,9	0	53								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	181,4	181,4	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:		40,6												
Масса рисовой части в готовом блюде:		159,4												
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>27,3</b>	<b>8,1</b>	<b>33,2</b>	<b>314,6</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
крупа рисовая	0,03	0,01	0	0	0	4,1	37,6	3,2	20	59	0,39	0,6	6,02	23
куриная грудка (филе)	0,05	0,06	5,76	0	0,77	49	259	7,5	80	159	1,3	6,4	21,4	139
морковь	0	0,01	128	0	0,21	1,7	17,8	2,5	3,5	5,1	0,07	0,5	0,01	5,9
лук репчатый	0	0	0	0	0,27	0,2	9,73	1,8	0,8	3,4	0,05	0,2	0,03	2,1
томатное пюре	0	0	12,8	0	1,11	0,8	59,5	1,9	4,3	6,5	0,19	0	0,07	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	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>147</b>	<b>0</b>	<b>2,36</b>	<b>291</b>	<b>383</b>	<b>20</b>	<b>108</b>	<b>234</b>	<b>2,02</b>	<b>40</b>	<b>27,5</b>	<b>169</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

*Рис перебирают и промывают.*

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

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками.*

*Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды и томатного пюре.*

*Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, тушат, добавляют пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре.*

*Температура подачи: не менее 65 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственные плову.*

**КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ;****Номер рецептуры: 54-13м-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								
яблоко	26,9	23,8	0,1	0,1	2,1	9,6								
тыква	28,9	23,1	0,2	0	0,9	4,8								
куриная грудка (филе)	14,4	12,7	2,8	0,2	0	13,4								
яйцо куриное	12,2	11,1	1,3	1,1	0,1	15,7								
мука кокосовая	7,4	7,4	1,4	0,7	0,3	12,5								
кунжут	0,9	0,9	0,2	0,4	0,1	4,5								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
натрий двууглекислый	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,5</b>	<b>60,5</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
яблоко	0,01	0	0,71	0	0,95	4,7	54,9	3,4	1,9	2,3	0,46	0,5	0,06	1,9
тыква	0,01	0,01	34,7	0	0,74	0,7	39,1	5,1	2,8	5	0,08	0,2	0,06	20
куриная грудка (филе)	0,01	0,01	0,69	0	0,09	5,8	30,8	0,9	9,5	19	0,15	0,8	2,55	17
яйцо куриное	0,01	0,04	17,3	0,24	0	11	12,9	5,4	1,2	19	0,24	2,2	3	6,1
мука кокосовая	0	0,01	0	0	0,04	2,1	33,4	1,7	5,8	13	0,21	0	1,2	0
кунжут	0,01	0	0	0	0	0,5	3,71	12	4,2	5,6	0,13	0,1	0,27	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	104	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>53,4</b>	<b>0,24</b>	<b>1,82</b>	<b>276</b>	<b>175</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>64</b>	<b>1,28</b>	<b>24</b>	<b>7,14</b>	<b>44</b>

**Способ термической обработки:** запекание.**Технология приготовления:***Кокосовую муку просеивают, добавляют соль и натрий двууглекислый, тщательно перемешивают.**Тыкву моют, очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают на кусочки и измельчают ее.**Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.**Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. яйца взбивают и соединяют с тыквой, перемешивают.**Добавляют пюре из печёных яблок, затем в два этапа всыпают сухую смесь, перемешивают.**Добавляют мелко нарезанное отварное куриное филе, ещё раз перемешивают.**Полученное тесто выкладывают на лист или в формы, посыпают кунжутом. Выпекают в духовом шкафу на противне 15 минут при температуре 180 градусов С.**Температура подачи: не менее 65 градусов С.***Характеристика блюда на выходе:***Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякши плотный; вкус и запах - свежесыпеченного теста, курицы и овощей.*

**ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ И ПРОРОСТКАМИ ПШЕНИЦЫ;  
Номер рецептуры: 54-14м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	161,8	119	2,2	0,4	17,7	83,3
сыр российский	15,3	14,7	3,2	3,8	0	47,2
проростки пшеницы	10,5	10,5	0,7	0,1	4	19,8
томатное пюре	10,5	10,5	0,4	0	1,1	5,9
лук репчатый	22,4	17,9	0,2	0	1,3	6,6
чеснок	2,6	2,1	0,1	0	0,6	2,9
куриная грудка (филе)	76,2	67,4	15	1,1	0,2	70,9
масло сливочное	10,5	10,5	0,1	6,7	0,1	61,1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>21,9</b>	<b>12,1</b>	<b>25</b>	<b>297,7</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
	картофель	0,1	0,07	2,14	0	9,52	4,5	561	10	24	60	0,93	6	0,28
сыр российский	0	0,04	22,9	0,14	0,04	90	10,7	114	4,5	64	0,13	0	1,88	0
проростки пшеницы	0,02	0,01	0	0	0,11	1,3	14,7	2,6	7,5	18	0,2	0	3,93	0
томатное пюре	0	0	12,6	0	1,09	0,8	58,4	1,9	4,2	6,4	0,18	0	0,06	0
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,72	0,5	26	4,9	2,2	9	0,12	0,5	0,08	5,6
чеснок	0	0	0	0	0,08	0,3	4,53	3,3	0,6	1,8	0,03	0,2	0,26	0,2
куриная грудка (филе)	0,03	0,04	3,64	0	0,49	31	163	4,7	50	100	0,82	4	13,5	88
масло сливочное	0	0,01	28,4	0,14	0	1,2	2,61	2,2	0	2,7	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>69,7</b>	<b>0,28</b>	<b>12,1</b>	<b>424</b>	<b>841</b>	<b>147</b>	<b>93</b>	<b>263</b>	<b>2,46</b>	<b>51</b>	<b>20,1</b>	<b>129</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, добавляют сливочное масло, тщательно перемешивают и пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Чеснок перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на мелкие кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной.

Проростки пшеницы смешивают с томатной пастой и перемалывают.

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, перемешивают с луком, чесноком, затем добавляют томатную пасту и вымешивают.

Половину картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо с овощами, а сверху оставшуюся часть картофеля.

После разравнивания посыпают мелко натертым сыром.

Запекают 18-20 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Температура подачи: 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

**ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-15м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
булгур	64	64	7,4	0,7	36,9	183,9								
куриная грудка (филе)	61	54	12	0,9	0,2	56,8								
морковь	18,8	15	0,2	0	0,9	4,6								
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7								
масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Масса булгура с овощами в готовом блюде	147													
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>19,7</b>	<b>8,6</b>	<b>38,7</b>	<b>312,3</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
булгур	0,09	0,05	0	0	0	8,3	218	20	91	167	1,37	0	1,3	0
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	2,92	0	0,39	25	131	3,8	40	80	0,66	3,2	10,8	70
морковь	0,01	0,01	180	0	0,3	2,4	24,9	3,6	5	7,2	0,09	0,8	0,01	8,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,07	0,3	0,04	3,1
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	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,13</b>	<b>0,09</b>	<b>183</b>	<b>0</b>	<b>1,09</b>	<b>330</b>	<b>388</b>	<b>33</b>	<b>138</b>	<b>260</b>	<b>2,22</b>	<b>44</b>	<b>12,2</b>	<b>82</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

*Булгур перебирают и промывают.*

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

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками.*

*Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на растительном масле с добавлением воды.*

*Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 20-30 г. Нарезанное кусочками мясо птицы тушат в небольшом количестве воды с добавлением соли, кладут пассерованные лук и морковь. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают промытый булгур, кладут лавровый лист и варят до готовности. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с крупой и овощами.*

*Температура подачи: не менее 65 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственные плову с булгуром.*

## ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;

Номер рецептуры: 54-16м-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								
говядина 1 категории	51,5	45,6	8	6,4	0	89,7								
молоко	8,4	8,4	0,2	0,2	0,4	4								
лук репчатый	7,5	6	0,1	0	0,4	2,2								
крупа рисовая	6	6	0,4	0,1	4	18,2								
масло подсолнечное	2,4	2,4	0	2,1	0	19								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		34.4×2												
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>8,7</b>	<b>8,8</b>	<b>4,8</b>	<b>133,1</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
говядина 1 категории	0,02	0,05	0	0	0	23	123	3,6	8,7	75	1,07	3,3	0	29
молоко	0	0,01	1,11	0	0,04	3,2	10,2	8,9	1	6,6	0,01	0,8	0,15	1,7
лук репчатый	0	0	0	0	0,24	0,2	8,71	1,6	0,7	3	0,04	0,2	0,03	1,9
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,6	4,98	0,4	2,6	7,8	0,05	0,1	0,8	3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	100	0,03	1,1	0,1	0,2	0,01	14	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>1,11</b>	<b>0</b>	<b>0,28</b>	<b>126</b>	<b>147</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>92</b>	<b>1,18</b>	<b>18</b>	<b>0,98</b>	<b>35</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

### **Технология приготовления:**

*Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу.*

*Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на масле.*

*Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды.*

*В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-бсоус-2020) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут.*

*Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.*

*Температура подачи: не менее 65 градусов С.*

### **Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - тефтели сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – мясной.*

## ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ;

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	224,4	165	3,1	0,6	24,5	115,5								
печень говяжья	116,5	112	18,8	3,6	5,4	129,8								
сухари панировочные	3	3	0,3	0	1,8	9								
яйцо куриное	4,4	4	0,5	0,4	0	5,7								
петрушка (зелень)	5	4	0,1	0	0,3	1,8								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>22,9</b>	<b>11</b>	<b>32,1</b>	<b>320</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	0,14	0,09	2,97	0	13,2	6,3	778	15	33	83	1,29	8,3	0,39	50
печень говяжья	0,24	1,96	5623	0	14,8	89	258	8,9	18	306	6,72	7,1	39,1	258
сухари панировочные	0	0	0	0	0	12	4,73	0,8	1,2	3,2	0,09	0	0,67	0
яйцо куриное	0	0,01	6,24	0,09	0	4,1	4,65	1,9	0,4	6,7	0,09	0,8	1,08	2,2
петрушка (зелень)	0	0	22,8	0	2,4	1	26,6	8,6	3	3,3	0,07	0,2	0	9,2
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	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,38</b>	<b>2,07</b>	<b>5682</b>	<b>0,22</b>	<b>30,4</b>	<b>407</b>	<b>1074</b>	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>406</b>	<b>8,31</b>	<b>56</b>	<b>41,4</b>	<b>319</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

### Технология приготовления:

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 4-5 мин.

Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.

Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем печень, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280 С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, печень - сочная; вкус, цвет и запах – картофеля с печенью.

**ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ;  
Номер рецептуры: 54-18м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
печень говяжья	77,9	74,9	12,6	2,4	3,6	86,8								
сметана	26,7	26,7	0,7	3,5	0,9	37,8								
мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3	0,1	0	0,8	4								
масло сливочное	1,3	1,3	0	0,8	0	7,6								
масло подсолнечное	6,7	6,7	0	5,9	0	53								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	29,3	29,3	0	0	0	0								
Масса готовой печени:		51												
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>13,4</b>	<b>12,6</b>	<b>5,3</b>	<b>189,2</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
печень говяжья	0,16	1,31	3760	0	9,89	59	172	5,9	12	205	4,5	4,7	26,2	172
сметана	0,01	0,02	17,1	0	0,04	8,1	25,7	21	2,1	14	0,05	2,4	0,09	3,7
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,32	0,2	0,2	1	0,01	0	0,07	0,3
масло сливочное	0	0	3,51	0,02	0	0,2	0,32	0,3	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	382	0,1	4,2	0,3	0,9	0,03	52	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,17</b>	<b>1,33</b>	<b>3781</b>	<b>0,02</b>	<b>9,93</b>	<b>450</b>	<b>200</b>	<b>31</b>	<b>14</b>	<b>221</b>	<b>4,59</b>	<b>59</b>	<b>26,3</b>	<b>176</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают тонкими брусочками 3х3х35 мм., посыпают солью, запекают 3-4 минуты, заливают сметанным соусом и кипятят 5-7 минут. Отпускают с гарниром и соусом.

Приготовление сметанного соуса: подсушенную, без изменения цвета, муку смешивают с маслом и небольшим количеством сметаны, добавляют соль, варят 3 минуты, процеживают, доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – кусочки сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус – печени.

**ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ;**  
**Номер рецептуры: 54-19м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
печень говяжья	46,2	44,4	7,5	1,4	2,1	51,5								
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9								
яйцо куриное	6,6	6	0,7	0,6	0	8,5								
масло сливочное	18	18	0,1	11,5	0,2	104,7								
соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		85,6												
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>8,5</b>	<b>13,5</b>	<b>3,5</b>	<b>170,6</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
печень говяжья	0,1	0,78	2229	0	5,86	35	102	3,5	7	121	2,67	2,8	15,5	102
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,13	0	6,1	6,97	2,9	0,6	10	0,13	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0,02	48,6	0,23	0	2,1	4,48	3,8	0	4,7	0,03	0	0,16	0,5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	353	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,82</b>	<b>2287</b>	<b>0,36</b>	<b>6,5</b>	<b>397</b>	<b>137</b>	<b>18</b>	<b>9,8</b>	<b>145</b>	<b>2,97</b>	<b>52</b>	<b>17,4</b>	<b>111</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

*Печень промывают, очищают от пленок, нарезают на куски, затем варят до готовности и протирают.*

*Подготовленный лук репчатый мелко нарезают и пассеруют на сливочном масле (5 грамм).*

*Подготовленные (обработанные) яйца отваривают, мелко рубят. Все компоненты соединяют, добавляют оставшееся размягченное сливочное масло, йодированную соль и тщательно перемешивают. Формуют в виде батона. Батон выкладывается на противень, предварительно смазанный сливочным маслом, и запекается в течении 5 мин. при температуре 120 градусов С. Температура подачи: не менее 65 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид – порционные куски ровные, без трещин; консистенция – мягкая; масса однородная; вкус и запах – соответствуют входящим в состав продуктам.*

**ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ;****Номер рецептуры: 54-20м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	109,8	97,2	17	13,7	0	191,1								
лук репчатый	2,7	2,4	0	0	0,2	0,9								
морковь	3	2,4	0	0	0,2	0,7								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	171,6	171,6	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>17</b>	<b>13,7</b>	<b>0,4</b>	<b>192,7</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
говядина 1 категории	0,04	0,12	0	0	0	48	263	7,7	19	159	2,28	7	0	61
лук репчатый	0	0	0	0	0,1	0,1	3,49	0,7	0,3	1,2	0,02	0,1	0,01	0,7
морковь	0	0	28,8	0	0,05	0,4	3,98	0,6	0,8	1,2	0,01	0,1	0	1,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>28,8</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>166</b>	<b>271</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>162</b>	<b>2,32</b>	<b>23</b>	<b>0,01</b>	<b>63</b>

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр.

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

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

Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении 2 часа, при варке добавляют лук и морковь. Соль кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса.

Готовность мяса проверяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в нем мясо до отпуска при температуре 50-60 градусов в закрытой посуде.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – мясо нарезано ровными кусочками; консистенция – мягкая, упругая; цвет, запах и вкус – мясной.

**КУРИЦА ОТВАРНАЯ;**  
**Номер рецептуры: 54-21м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	97,6	86,4	19,2	1,4	0,3	90,9								
лук репчатый	2,7	2,4	0	0	0,2	0,9								
петрушка (зелень)	2,7	2,4	0,1	0	0,2	1,1								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	216	216	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>19,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>92,9</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
куриная грудка (филе)	0,04	0,05	4,67	0	0,62	39	209	6,1	65	129	1,05	5,2	17,3	112
лук репчатый	0	0	0	0	0,1	0,1	3,49	0,7	0,3	1,2	0,02	0,1	0,01	0,7
петрушка (зелень)	0	0	13,7	0	1,44	0,6	15,9	5,2	1,8	2	0,04	0,1	0	5,5
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
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>18,4</b>	<b>0</b>	<b>2,16</b>	<b>128</b>	<b>229</b>	<b>13</b>	<b>67</b>	<b>132</b>	<b>1,12</b>	<b>17</b>	<b>17,4</b>	<b>119</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

*Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.*

*Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают ему остыть и нарубают на порции.*

*Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут.*

*Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов.*

*Температура подачи: не менее 65 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид – аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленный; консистенция – нежная, мягкая, сочная.

**РАГУ ИЗ КУРИЦЫ;****Номер рецептуры: 54-22м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	123,8	91	1,7	0,3	13,5	63,7								
куриная грудка (филе)	93,8	83	18,4	1,4	0,3	87,3								
морковь	23,8	19	0,2	0	1,2	5,9								
лук репчатый	14,4	11,5	0,2	0	0,9	4,2								
петрушка (зелень)	3,8	3	0,1	0	0,2	1,3								
томатное пюре	7	7	0,2	0	0,8	4								
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,4								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Масса гарнира и соуса:		143												
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>20,9</b>	<b>7</b>	<b>17,6</b>	<b>217,4</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
картофель	0,08	0,05	1,64	0	7,28	3,5	429	8	18	46	0,71	4,6	0,21	27
куриная грудка (филе)	0,04	0,05	4,48	0	0,6	38	201	5,8	62	123	1,01	5	16,7	108
морковь	0,01	0,01	228	0	0,38	3	31,5	4,5	6,3	9,1	0,12	1	0,02	10
лук репчатый	0	0	0	0	0,46	0,4	16,7	3,1	1,4	5,8	0,08	0,4	0,05	3,6
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
томатное пюре	0	0	8,4	0	0,73	0,5	38,9	1,2	2,8	4,3	0,12	0	0,04	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,11	0,2	0,2	0,8	0,01	0	0,06	0,2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,06	0	0,01	0	0,13	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>260</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>281</b>	<b>739</b>	<b>32</b>	<b>93</b>	<b>193</b>	<b>2,13</b>	<b>43</b>	<b>17</b>	<b>156</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 30-35 г., посыпают солью, заливают горячей водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 20 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют нарезанные кусочками картофель, морковь, лук, соль, петрушку и тушат 20-25 мин.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо вместе с соусом и гарниром уложены в баранчик, овощи сохранили форму нарезки; консистенция - сочная, мягкая; вкус и запах - свойственные тушеному мясу птицы, томата и овощей.

**БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ;**  
**Номер рецептуры: 54-23м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9								
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2								
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло подсолнечное	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	8,5	8,5	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>88</b>												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>14,4</b>	<b>3,2</b>	<b>10,1</b>	<b>126,4</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
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>4,72</b>	<b>0</b>	<b>0,47</b>	<b>158</b>	<b>172</b>	<b>22</b>	<b>48</b>	<b>108</b>	<b>1,03</b>	<b>13</b>	<b>13,8</b>	<b>77</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки кругло-приплюснутой формы шириной 2-2,5 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

**ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫ;**  
**Номер рецептуры: 54-24м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	63,3	56	12,4	0,9	0,2	58,9								
молоко	12,9	12,9	0,4	0,3	0,6	6,2								
хлеб пшеничный	9,3	9,3	0,7	0,1	4,2	19,9								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
масло подсолнечное	2,1	2,1	0	1,8	0	16,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	8,5	8,5	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>88</b>												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>14,4</b>	<b>3,2</b>	<b>10,1</b>	<b>126,4</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
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,02	0	0,4	26	136	3,9	42	83	0,68	3,4	11,2	73
молоко	0	0,02	1,7	0	0,07	4,9	15,6	14	1,6	10	0,01	1,2	0,23	2,6
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	35	7,18	1,6	1,1	5,3	0,09	0,3	0,49	1,4
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>4,72</b>	<b>0</b>	<b>0,47</b>	<b>158</b>	<b>172</b>	<b>22</b>	<b>48</b>	<b>108</b>	<b>1,03</b>	<b>13</b>	<b>13,8</b>	<b>77</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели плоскооальной формы толщиной 1 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция - пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

**КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ;**  
**Номер рецептуры: 54-25м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	67,2	59,5	13,2	1	0,2	62,6								
морковь	28,4	22,7	0,3	0	1,4	7								
лук репчатый	12,9	10,3	0,1	0	0,8	3,8								
сметана	9,1	9,1	0,2	1,2	0,3	12,9								
мука пшеничная высший сорт	2,7	2,7	0,3	0	1,7	8,2								
масло сливочное	1,8	1,8	0	1,1	0	10,5								
масло подсолнечное	2,7	2,7	0	2,4	0	21,4								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	40	40	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>14,1</b>	<b>5,7</b>	<b>4,4</b>	<b>126,4</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
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,21	0	0,43	27	144	4,2	45	89	0,72	3,6	11,9	77
морковь	0,01	0,01	272	0	0,45	3,6	37,7	5,4	7,5	11	0,14	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,41	0,3	15	2,8	1,3	5,2	0,07	0,3	0,05	3,2
сметана	0	0,01	5,84	0	0,01	2,8	8,76	7,1	0,7	4,8	0,02	0,8	0,03	1,3
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,73	0,4	0,4	2	0,03	0	0,14	0,6
масло сливочное	0	0	4,86	0,02	0	0,2	0,45	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
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	215	0,05	2,4	0,1	0,5	0,02	29	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>286</b>	<b>0,02</b>	<b>1,3</b>	<b>249</b>	<b>209</b>	<b>23</b>	<b>55</b>	<b>112</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>12,2</b>	<b>95</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, нарезают порционными кусками, панируют в муке, кладут на предварительно смазанный противень и запекают. Подготовленные овощи нарезают соломкой и припускают. Порционные куски запеченной курицы кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды, закрывают крышкой и тушат до полуготовности, затем заливают подготовленным соусом сметанным и доводят до готовности. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 120 градусов С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 градусов С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем заливают оставшейся водой и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения, и варят 3-5 мин.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – курица нарезана кубиками, консистенция – курица мягкая, овощи сохранили форму, цвет – курица на разрезе белого цвета, поверхность кусочков – розоватая, цвета соуса, вкус и запах – куриного мяса.

**ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-26м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	224,4	165	3,1	0,58	24,47	115,5								
говядина 1 категории	126,6	112	19,58	15,77	0	220,3								
сухари панировочные	3	3	0,32	0,04	1,84	9								
яйцо куриное	4,4	4	0,48	0,4	0,03	5,7								
масло сливочное	10	10	0,08	6,38	0,12	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>23,56</b>	<b>23,17</b>	<b>26,46</b>	<b>408,7</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
картофель	0,14	0,09	2,97	0	13,2	6,3	778	15	33	83	1,29	8,2	0,4	50
говядина 1 категории	0,05	0,13	0	0	0	55	303	8,9	21	183	2,63	8,1	0	71
сухари панировочные	0	0	0	0	0	12	4,73	0,8	1,2	3,2	0,09	0	0,7	0
яйцо куриное	0	0,01	6,24	0,09	0	4,1	4,65	1,9	0,4	6,7	0,09	0,8	1,1	2,2
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	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>36,2</b>	<b>0,22</b>	<b>13,2</b>	<b>373</b>	<b>1093</b>	<b>32</b>	<b>56</b>	<b>280</b>	<b>4,15</b>	<b>57</b>	<b>2,3</b>	<b>123</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

*Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.*

*Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 8-10 мин.*

*Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части.*

*Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280° С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски.*

*Температура подачи: не менее 65 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

*Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.*

**КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ;  
Номер рецептуры: 54-27м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	228	182,4	3,1	0,2	7,8	45								
куриная грудка (филе)	67,6	59,8	13,3	1	0,2	62,9								
лук репчатый	9,5	7,6	0,1	0	0,6	2,8								
морковь	4	3,2	0	0	0,2	1								
томатное пюре	3,8	3,8	0,1	0	0,4	2,1								
мука пшеничная высший сорт	1,9	1,9	0,2	0	1,2	5,8								
масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3								
лавровый лист	0	0	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>16,8</b>	<b>8,2</b>	<b>10,4</b>	<b>182,9</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	0,04	0,06	3,28	0	32,8	18	454	77	25	49	0,95	5,5	0,48	18
куриная грудка (филе)	0,03	0,03	3,23	0	0,43	27	145	4,2	45	89	0,73	3,6	12	78
лук репчатый	0	0	0	0	0,3	0,2	11	2,1	0,9	3,8	0,05	0,2	0,03	2,4
морковь	0	0	38,4	0	0,06	0,5	5,31	0,8	1,1	1,5	0,02	0,2	0	1,8
томатное пюре	0	0	4,56	0	0,4	0,3	21,1	0,7	1,5	2,3	0,07	0	0,02	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,92	0,3	0,3	1,4	0,02	0	0,1	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,02	0	0	0	0,04	0,1	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>49,5</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>282</b>	<b>639</b>	<b>88</b>	<b>74</b>	<b>148</b>	<b>1,86</b>	<b>41</b>	<b>12,6</b>	<b>101</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют соломкой с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Лук и морковь пассеруют. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, растительное масло, пассерованную томат-пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, солью и вновь доводят до кипения. Куски мяса массой 30-40 г запекают, добавляют соль, соединяют с тушеной капустой и тушат до готовности.

**Температура подачи:** не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

**Внешний вид** – характерный данному блюду, **консистенция:** мяса и капусты - мягкая, нежная; **вкус и запах:** тушеного мяса птицы, овощей и капусты.

**ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ;  
Номер рецептуры: 54-28м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	141,2	103,8	2	0,4	15,4	72,7								
куриная грудка (филе)	114,1	101	22,4	1,7	0,4	106,3								
лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1								
томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7								
масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,1	37,8								
лавровый лист	0,03	0,03	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Масса курицы в готовом блюде:	63,6													
Масса готовых овощей:	136,4													
<b>Выход:</b>	<b>200</b>		<b>24,8</b>	<b>6,2</b>	<b>17,6</b>	<b>225,7</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
картофель	0,09	0,06	1,87	0	8,3	3,9	489	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	31
куриная грудка (филе)	0,05	0,06	5,45	0	0,73	46	245	7,1	76	150	1,23	6,1	20,3	131
лук репчатый	0	0	0	0	0,55	0,4	20	3,8	1,7	7	0,1	0,4	0,06	4,3
томатное пюре	0	0	7,8	0	0,68	0,5	36,2	1,1	2,6	4	0,11	0	0,04	0
масло сливочное	0	0,01	17,6	0,08	0	0,7	1,62	1,4	0	1,7	0,01	0	0,06	0,2
лавровый лист	0	0	0,05	0	0	0	0,11	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>32,7</b>	<b>0,08</b>	<b>10,3</b>	<b>287</b>	<b>792</b>	<b>25</b>	<b>101</b>	<b>216</b>	<b>2,29</b>	<b>44</b>	<b>20,7</b>	<b>167</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куску на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки. Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственные тушеному мясу и овощам.

**ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ;**  
**Номер рецептуры: 54-29м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	65,1	57,6	10,07	8,11	0	113,3								
хлеб пшеничный	12	12	0,86	0,08	5,37	25,7								
масло сливочное	2,4	2,4	0,02	1,53	0,03	14								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	20,8	20,8	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		17,5×5												
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>10,95</b>	<b>9,72</b>	<b>5,4</b>	<b>153</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
говядина 1 категории	0,02	0,07	0	0	0	28	156	4,6	11	94	1,35	4,1	0	36
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	46	9,26	2,1	1,5	6,8	0,11	0,4	0,6	1,7
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	6,4	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,07</b>	<b>6,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>192</b>	<b>166</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>102</b>	<b>1,47</b>	<b>21</b>	<b>0,6</b>	<b>38</b>

**Технология приготовления:** запекание.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке, затем добавляют замоченный в воде и отжатый черствый пшеничный хлеб (высшего сорта), соль, перемешивают, повторно пропускают через мясорубку. Добавляют воду. Массу хорошо перемешивают, затем выбивают, разделяют в виде шариков массой по 15 -20 гр. Выкладывают в смазанный маслом лист, добавляют воду и запекают 20 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - фрикадельки сохранили форму шариков; консистенция - сочная, однородная; цвет, запах и вкус – мясной.

**КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ;  
Номер рецептуры: 54-30м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	72,3	64	11,2	9	0	125,9								
крупа рисовая	7,2	7,2	0,5	0,1	4,8	21,9								
молоко	8,8	8,8	0,2	0,2	0,4	4,2								
масло сливочное	5,6	5,6	0	3,6	0,1	32,6								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		106,4												
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>11,9</b>	<b>12,9</b>	<b>5,3</b>	<b>184,6</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
говядина 1 категории	0,03	0,08	0	0	0	32	173	5,1	12	105	1,5	4,6	0	40
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,7	5,98	0,5	3,1	9,4	0,06	0,1	0,96	3,6
молоко	0	0,01	1,16	0	0,05	3,3	10,7	9,3	1,1	6,9	0,01	0,8	0,15	1,8
масло сливочное	0	0,01	15,1	0,07	0	0,6	1,39	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0,02	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>16,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>130</b>	<b>191</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>123</b>	<b>1,59</b>	<b>18</b>	<b>1,16</b>	<b>46</b>

**Технология приготовления:** варка

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке. Рис перебирают и промывают, отваривают. Измельчённое мясо смешивают с остывшей рисовой кашей и дважды измельчают в мясорубке. Затем массу взбивают, постепенно добавляя молоко и растопленное сливочное масло. в конце взбивания добавляют соль. Кусочек хорошо взбитой кнельной массы не тонет в воде. Готовую кнельную массу разделяют на клецки (кнели) по 20-25 г., раскладывают в емкости, смазанные сливочным маслом в один ряд, и варят на пару 15-20 минут или припускают с добавлением воды при закрытой крышке 10-12 минут до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Консистенция - сочная, пышная, на разрезе однородная; вкус - в меру соленый.

**ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ;  
Номер рецептуры: 54-31м-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
печень говяжья	66,6	64	10,8	2,1	3,1	74,2								
яйцо куриное	15	13,6	1,6	1,4	0,1	19,2								
мука пшеничная высший сорт	13,6	13,6	1,4	0,2	8,7	41,5								
морковь	11	8,8	0,1	0	0,6	2,7								
масло сливочное	8,6	8,6	0,1	5,5	0,1	49,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>14</b>	<b>9,2</b>	<b>12,6</b>	<b>187,4</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
печень говяжья	0,14	1,12	3213	0	8,45	51	147	5,1	10	175	3,84	4	22,4	147
яйцо куриное	0,01	0,05	21,2	0,3	0	14	15,8	6,6	1,4	23	0,3	2,7	3,67	7,5
мука пшеничная высший сорт	0,02	0	0	0	0	0,3	13,8	2,2	1,9	10	0,14	0,2	0,72	3
морковь	0	0	106	0	0,18	1,4	14,6	2,1	2,9	4,2	0,05	0,4	0,01	4,8
масло сливочное	0	0,01	23,1	0,11	0	1	2,13	1,8	0	2,2	0,01	0	0,08	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	94	0,02	1	0,1	0,2	0,01	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,17</b>	<b>1,18</b>	<b>3363</b>	<b>0,41</b>	<b>8,63</b>	<b>161</b>	<b>193</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>214</b>	<b>4,35</b>	<b>20</b>	<b>26,8</b>	<b>163</b>

**Технология приготовления:** запекание.

Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют. Печень размораживают, очищают от пленок, пропускают через мясорубку, затем соединяют с пассерованной морковью и вновь пропускают через мясорубку, затем добавляют муку, подготовленные яйца. Порционируют и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 градусов С.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, мягкая; цвет - на разрезе серый.