

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека

**Сборник рецептур блюд и типовых меню  
для организации питания детей в образовательных  
организациях и организациях отдыха детей и их  
оздоровления (от 7 до 18 лет)**

**ПОСОБИЕ**

Новосибирск 2022

**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет).**

1. Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семенихина, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис), ФГБОУ ВО Северный государственный медицинский университет» (Г.Н. Дегтева, Шепелева О.А.), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, Е.Г. Кондюрина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

2. На пособие получены положительные рецензии - д.м.н., проф. Гудкова А.Б. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований).

Пособие рассмотрено и утверждено на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 3 от 19.05.2022 г.), рекомендовано к использованию при организации питания детей в образовательных и оздоровительных организациях для детей.

## I. Введение

1.1. Настоящее пособие (далее – Пособие) направлено на обеспечение реализации принципов здорового питания, в том числе при разработке действующего циклического меню для организации питания детей, обучающихся в организациях с круглосуточным режимом пребывания, а также в период нахождения в организациях отдыха детей и их оздоровления и предназначено для органов и организаций Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, организаций, оказывающих услуги по организации питания детей, образовательных организаций, органов управления образованием в рамках методического сопровождения реализации положений Федерального закона от 02.01.2000 № 29 ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов», санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

1.2. Пособие представляет собой сборник рецептов блюд и типовых меню для образовательных организаций с круглосуточным режимом пребывания детей, а также организаций отдыха детей и их оздоровления. Рецептуры базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки.

1.3. Каждая рецептура имеет уникальный номер.

1.4. Нормы вложения пищевой продукции приведены на стандартное сырье:

- мясо – говядина 1 категории;
- куриное филе без кожи;
- рыба – филе без кожи;
- молоко 2,5 % жирности;
- творог 5 % жирности;
- сметана 15 % жирности;
- масло сливочное 72,5 % жирности;
- яйца куриные - средняя масса 44 г. в скорлупе, 40 г. без скорлупы (9,1% потери на скорлупу);
- картофель – на нормы отходов до 31 октября (25%);
- морковь – на нормы отходов до 1 января (20%);
- свекла – на нормы отходов до 1 января (20%);
- томатное пюре с содержанием сухих веществ 20%.

1.5. В рецептурах приведена информация по массе порции, энергетической ценности, содержанию пищевых и минеральных веществ, витаминов по каждому ингредиенту и блюду в целом с учетом обобщённых величин потерь при тепловой кулинарной обработке, исходя из следующих величин: по белкам – 6%, жирам – 12%, углеводам – 9%, натрию – 24%, калию – 17%, кальцию – 12%, магнию – 13%, фосфору – 13%, железу – 13%, йоду – 12%, селену – 12%, фтору – 12%, витамину А – 40%, витамину В1 – 28%, витамину В2 – 20%, витамину С – 60%.

Для удобства порционирования сырья для блюд из рубленого мяса, рыбы в рецептурах приведены значения массы сырья на одну порцию.

1.6. В приложениях к Пособию приведены варианты типовых меню для организации питания детей, в том числе для детей, имеющих заболевания,

требующие индивидуального подхода в организации питания; характеристики качества пищевой продукции, используемой для приготовления блюд меню в организациях с круглосуточным режимом пребывания, организациях отдыха детей и их оздоровления, варианты описания органолептических свойств пищевой продукции для использования при проведении бракеража сырой продукции, нутриентные профили отдельных блюд.

## II.Рецептуры блюд

### 2.1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

#### СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ В НАРЕЗКЕ

Номер рецептуры: 54-1з (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

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

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

#### **Технология приготовления:**

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

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

Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике.

Температура подачи: 14 °С.

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

## ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ

**Номер рецептуры: 54-2з (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
огурец	90,4	80	0,7	0,1	2	11,3								
	113	100	0,8	0,2	2,5	14,2								
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
огурец	0,03	0,03	8	0	8	6,4	113	18	11	34	0,48	2,4	0,24	14
	0,03	0,03	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17

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

### **Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 °С.

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

## ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ

**Номер рецептуры: 54-3з (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

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

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

### **Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 °С.

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

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

## ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ В НАРЕЗКЕ

Номер рецептуры: 54-4з (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
перец сладкий	90,4	80	1,1	0,1	3,9	20,5								
	113	100	1,3	0,2	4,8	25,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
перец сладкий	0,07	0,07	200	0	160	1,6	130	6,4	5,6	13	0,4	2,4	0,08	5,6
	0,08	0,08	250	0	200	2	163	8	7	16	0,5	3	0,1	7

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

### Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

Номер рецептуры: 54-5з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
томат	43,3	38,4	0,4	0,1	1,5	8,3								
огурец	31,6	28	0,3	0	0,7	4								
лук зеленый	10,8	9,6	0,1	0	0,3	1,9								
масло подсолнечное	4	4	0	4	0	36								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>0,8</b>	<b>4,1</b>	<b>2,4</b>	<b>50,1</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
томат	0,03	0,01	51,1	0	9,6	1,1	111	5,4	7,7	10	0,35	0,8	0,16	7,7
огурец	0,01	0,01	2,8	0	2,8	2,2	39	6,4	3,9	12	0,17	0,8	0,08	4,8
лук зеленый	0	0,01	32	0	2,88	1	25	9,6	1,7	2,5	0,09	0,1	0,05	6,7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	103	0	1	0,1	0,2	0,01	11	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>85,8</b>	<b>0</b>	<b>15,3</b>	<b>108</b>	<b>176</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>25</b>	<b>0,63</b>	<b>12</b>	<b>0,29</b>	<b>19</b>

**Номер рецептуры: 54-5з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
томат	54,2	48	0,5	0,2	1,8	10,3								
огурец	39,5	35	0,3	0	0,8	5								
лук зеленый	13,5	12	0,2	0	0,3	2,3								
масло подсолнечное	5	5	0	5	0	45								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>5,2</b>	<b>3</b>	<b>62,7</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
томат	0,03	0,02	63,8	0	12	1,4	139	6,7	9,6	12	0,43	1	0,2	9,6
огурец	0,02	0,02	3,5	0	3,5	2,8	49	8,1	4,9	15	0,22	1,1	0,1	6
лук зеленый	0	0,02	40	0	3,6	1,2	31	12	2,2	3,1	0,12	0,2	0,07	8,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0	1,2	0,1	0,3	0,02	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>107</b>	<b>0</b>	<b>19,1</b>	<b>134</b>	<b>220</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>31</b>	<b>0,78</b>	<b>16</b>	<b>0,37</b>	<b>24</b>

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

Овощи смешивают, заправляют солью и растительным маслом.

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ

**Номер рецептуры: 54-6з (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	48	38,4	0,7	0	1,9	10,3								
огурец	20	16	0,1	0	0,4	2,3								
томат	20	16	0,1	0	0,7	3,5								
яйцо куриное	7,1	6,4	0,8	0,8	0	10								
масло подсолнечное	8	8	0	8	0	71,9								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	4	4	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,7</b>	<b>8,8</b>	<b>2,9</b>	<b>97,9</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	0,01	0,01	1,15	0	17,3	5	115	18	6,1	12	0,23	1,1	0,12	3,8
огурец	0	0	1,6	0	1,6	1,3	23	3,7	2,2	6,7	0,09	0,5	0,05	2,7
томат	0,01	0	21,3	0	4	0,5	46	2,2	3,2	4,2	0,15	0,3	0,07	3,2
яйцо куриное	0	0,03	16,6	0,15	0	8,6	9	3,5	0,8	12	0,16	1,3	1,96	3,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	103	0	1	0,1	0,2	0,01	11	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,17	0	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>40,7</b>	<b>0,15</b>	<b>23,1</b>	<b>119</b>	<b>193</b>	<b>29</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>0,64</b>	<b>14</b>	<b>2,2</b>	<b>13</b>

**Номер рецептуры: 54-6з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	60	48	0,8	0	2,3	12,8								
огурец	25	20	0,2	0	0,5	2,8								
томат	25	20	0,2	0	0,8	4,3								
яйцо куриное	8,8	8	1	1	0	12,5								
масло подсолнечное	10	10	0	10	0	89,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	5	5	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>11</b>	<b>3,7</b>	<b>122,3</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
капуста белокочанная	0,02	0,02	1,43	0	21,6	6,2	144	23	7,7	15	0,28	1,4	0,15	4,8
огурец	0	0	2	0	2	1,6	28	4,6	2,8	8,4	0,12	0,6	0,07	3,4
томат	0,02	0	26,6	0	5	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18	0,4	0,08	4
яйцо куриное	0	0,03	20,8	0,18	0	11	11	4,4	1	15	0,2	1,6	2,45	4,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0	1,2	0,1	0,3	0,02	13	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,22	0	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>50,8</b>	<b>0,18</b>	<b>28,8</b>	<b>148</b>	<b>242</b>	<b>36</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	<b>0,8</b>	<b>17</b>	<b>2,75</b>	<b>17</b>



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

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают. Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.

**САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	125,1	100	1,9	0,1	4,7	26,9								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,7	3,2								
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,7								
масло подсолнечное	8	8	0	8	0	71,9								
сахар-песок	2,4	2,4	0	0	2,4	9,6								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>2,1</b>	<b>8,1</b>	<b>8,3</b>	<b>114,3</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
капуста белокочанная	0,03	0,04	3	0	45	13	300	48	16	31	0,6	3	0,29	10
лук репчатый	0	0	0	0	0,8	0,3	14	2,5	1,1	4,6	0,07	0,2	0,04	2,5
морковь	0	0	160	0	0,4	1,7	16	2,2	3	4,4	0,05	0,4	0,01	4,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,17	0	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	103	0	1	0,1	0,2	0,01	11	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>163</b>	<b>0</b>	<b>46,4</b>	<b>118</b>	<b>330</b>	<b>54</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>0,75</b>	<b>14</b>	<b>0,35</b>	<b>17</b>

**Номер рецептуры: 54-7з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	156,3	125	2,3	0,2	5,8	33,7								
лук репчатый	12,5	10	0,2	0	0,8	4								
морковь	12,5	10	0,2	0	0,7	3,3								
масло подсолнечное	10	10	0	10	0	89,8								
сахар-песок	3	3	0	0	3	12								
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>10,2</b>	<b>10,3</b>	<b>142,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,03	0,05	3,75	0	56,3	16	375	60	20	39	0,75	3,8	0,37	13
лук репчатый	0	0	0	0	1	0,4	18	3,1	1,4	5,8	0,08	0,3	0,05	3,1
морковь	0	0	200	0	0,5	2,1	20	2,7	3,8	5,5	0,07	0,5	0,02	5,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,02	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,22	0	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0	1,2	0,1	0,3	0,02	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>204</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>148</b>	<b>413</b>	<b>67</b>	<b>25</b>	<b>51</b>	<b>0,93</b>	<b>18</b>	<b>0,43</b>	<b>21</b>

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	84	67,2	1,2	0,1	3,2	18,1								
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,7								
масло подсолнечное	8	8	0	8	0	71,9								
сахар-песок	4	4	0	0	4	16								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	4	4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,3</b>	<b>8,1</b>	<b>7,7</b>	<b>108,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,03	0,03	2,01	0	30,2	8,7	202	32	11	21	0,4	2	0,2	6,7
морковь	0	0	160	0	0,4	1,7	16	2,2	3	4,4	0,05	0,4	0,01	4,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,17	0	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	103	0	1	0,1	0,2	0,01	11	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>0,03</b>	<b>162</b>	<b>0</b>	<b>30,8</b>	<b>114</b>	<b>218</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>0,48</b>	<b>13</b>	<b>0,21</b>	<b>11</b>

Номер рецептуры: 54-8з (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	105	84	1,5	0,2	4	22,7								
морковь	12,5	10	0,2	0	0,7	3,3								
масло подсолнечное	10	10	0	10	0	89,8								
сахар-песок	5	5	0	0	5	20								
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	5	5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>10,2</b>	<b>9,7</b>	<b>135,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,03	0,03	2,52	0	37,8	11	252	40	13	26	0,5	2,5	0,25	8,4
морковь	0	0	200	0	0,5	2,1	20	2,7	3,8	5,5	0,07	0,5	0,02	5,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,22	0	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0	1,2	0,1	0,3	0,02	13	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>0,03</b>	<b>203</b>	<b>0</b>	<b>38,5</b>	<b>142</b>	<b>272</b>	<b>45</b>	<b>17</b>	<b>32</b>	<b>0,6</b>	<b>16</b>	<b>0,27</b>	<b>14</b>

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

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не

менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

## САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	57,1	45,6	0,8	0	2,1	12,3								
морковь	20	16	0,3	0	1,1	5,3								
яблоко	18,1	16	0	0	1,6	7,1								
масло подсолнечное	8	8	0	8	0	71,9								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	4	4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,1</b>	<b>8</b>	<b>4,8</b>	<b>96,5</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,01	0,01	1,37	0	20,5	5,9	137	22	7,3	14	0,28	1,4	0,13	4,6
морковь	0,01	0,01	320	0	0,8	3,4	32	4,3	6,1	8,8	0,11	0,8	0,01	8,8
яблоко	0	0	0,8	0	1,6	4,2	44	2,6	1,4	1,8	0,35	0,3	0,05	1,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	103	0	1	0,1	0,2	0,01	11	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,17	0	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>322</b>	<b>0</b>	<b>23,1</b>	<b>117</b>	<b>214</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>0,75</b>	<b>13</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>

**Номер рецептуры: 54-9з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	71,3	57	1	0	2,7	15,3								
морковь	25	20	0,3	0	1,3	6,7								
яблоко	22,7	20	0	0	2	8,8								
масло подсолнечное	10	10	0	10	0	89,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	5	5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>120,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,02	0,02	1,72	0	25,7	7,4	171	27	9,1	18	0,35	1,7	0,17	5,7
морковь	0,02	0,02	400	0	1	4,2	40	5,4	7,6	11	0,13	1	0,02	11
яблоко	0	0	1	0	2	5,2	56	3,2	1,8	2,2	0,43	0,4	0,07	1,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0	1,2	0,1	0,3	0,02	13	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,22	0	0,3	0,2	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>403</b>	<b>0</b>	<b>28,9</b>	<b>146</b>	<b>267</b>	<b>37</b>	<b>19</b>	<b>31</b>	<b>0,93</b>	<b>16</b>	<b>0,25</b>	<b>18</b>

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ

### Номер рецептуры: 54-10з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста цветная	37,1	29,6	0,7	0,1	1,1	8								
огурец	22,9	18,4	0,1	0	0,4	2,4								
томат	22,9	18,4	0,1	0	0,7	3,6								
яйцо куриное	11,5	10,4	1,2	1,1	0	14,7								
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,3	0	38								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>2,1</b>	<b>5,5</b>	<b>2,1</b>	<b>66,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста цветная	0,03	0,03	0,53	0	8,29	2,3	52	6,8	4,4	13	0,36	0,9	0,16	0,3
огурец	0	0	1,11	0	0,73	1,1	22	3,7	2,2	6,7	0,09	0,5	0,05	3,1
томат	0,01	0	14,7	0	1,84	0,4	44	2,3	3,2	4,2	0,15	0,4	0,07	3,7
яйцо куриное	0	0,04	16,2	0,23	0	11	12	5	1,1	17	0,23	2,1	2,81	5,7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>32,5</b>	<b>0,23</b>	<b>10,9</b>	<b>93</b>	<b>130</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>42</b>	<b>0,84</b>	<b>15</b>	<b>3,09</b>	<b>13</b>

### Номер рецептуры: 54-10з (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста цветная	46,3	37	0,8	0,2	1,3	10								
огурец	28,7	23	0,2	0	0,5	3								
томат	28,7	23	0,2	0	0,8	4,5								
яйцо куриное	14,3	13	1,5	1,3	0	18,3								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>6,8</b>	<b>2,7</b>	<b>83,3</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
капуста цветная	0,03	0,03	0,67	0	10,4	2,8	64	8,5	5,5	16	0,45	1,1	0,2	0,4
огурец	0	0	1,38	0	0,92	1,4	27	4,7	2,8	8,4	0,12	0,7	0,07	3,9
томат	0,02	0	18,4	0	2,3	0,5	55	2,8	4	5,2	0,18	0,5	0,08	4,6
яйцо куриное	0	0,05	20,3	0,28	0	13	15	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,52	7,2
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	98	0	1,1	0,1	0,2	0,02	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>40,7</b>	<b>0,28</b>	<b>13,6</b>	<b>116</b>	<b>162</b>	<b>23</b>	<b>14</b>	<b>52</b>	<b>1,05</b>	<b>18</b>	<b>3,87</b>	<b>16</b>

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

#### **Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Температура подачи: 14 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	61,1	48,8	0,7	0	3,3	16,4								
яблоко	27,1	24	0,1	0,1	2,4	10,7								
масло подсолнечное	8	8	0	8	0	71,9								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>0,8</b>	<b>8,1</b>	<b>5,7</b>	<b>98,9</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
морковь	0,03	0,04	976	0	2,44	10	98	13	19	27	0,35	2,4	0,05	27
яблоко	0,01	0	1,2	0	2,4	6,2	67	3,8	2,2	2,6	0,53	0,5	0,07	1,9
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	103	0	1	0,1	0,2	0,01	11	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>977</b>	<b>0</b>	<b>4,84</b>	<b>120</b>	<b>164</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>0,89</b>	<b>14</b>	<b>0,12</b>	<b>29</b>

### Номер рецептуры: 54-11з (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	76,3	61	0,8	0	4,2	20,5								
яблоко	33,8	30	0,2	0,2	3	13,3								
масло подсолнечное	10	10	0	10	0	89,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>10,2</b>	<b>7,2</b>	<b>123,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,03	0,05	1220	0	3,05	13	122	16	23	34	0,43	3,1	0,07	34
яблоко	0,02	0	1,5	0	3	7,8	83	4,8	2,7	3,3	0,67	0,6	0,08	2,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	129	0	1,2	0,1	0,3	0,02	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>1222</b>	<b>0</b>	<b>6,05</b>	<b>150</b>	<b>205</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>37</b>	<b>1,12</b>	<b>17</b>	<b>0,15</b>	<b>36</b>

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

**Технология приготовления:**

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ИКРА МОРКОВНАЯ**

**Номер рецептуры: 54-12з (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто				г	ккал							
морковь	74,9	60	0,7	0	3,7	18,5								
томатное пюре	22,4	22,4	0,8	0	2,4	12,7								
лук репчатый	18	14,4	0,1	0	1,1	5,3								
масло подсолнечное	6,4	6,4	0	5,6	0	50,7								
сахар-песок	0,9	0,9	0	0	0,8	3,3								
кислота лимонная	0,4	0,4	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,6</b>	<b>5,6</b>	<b>8</b>	<b>90,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,03	0,04	720	0	1,2	9,6	100	14	20	29	0,36	3	0,05	33
томатное пюре	0,01	0	26,9	0	2,33	1,7	125	3,9	9	14	0,39	0	0,13	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,57	0,4	21	3,9	1,8	7,3	0,11	0,4	0,07	4,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,2	0	0,5	0,5	0,1	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>747</b>	<b>0</b>	<b>4,31</b>	<b>90</b>	<b>246</b>	<b>23</b>	<b>31</b>	<b>50</b>	<b>0,87</b>	<b>14</b>	<b>0,25</b>	<b>37</b>

**Номер рецептуры: 54-12з (12 лет и старше)**



Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	93,7	75	0,8	0	4,7	23,2								
томатное пюре	28	28	1	0	3	15,8								
лук репчатый	22,5	18	0,2	0	1,3	6,7								
масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3								
сахар-песок	1,2	1,2	0	0	1	4,2								
кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,2								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>113,3</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
морковь	0,03	0,05	900	0	1,5	12	125	18	25	36	0,45	3,8	0,07	41
томатное пюре	0,02	0	33,6	0	2,92	2,1	156	4,9	11	17	0,48	0	0,17	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,72	0,6	26	4,9	2,2	9,1	0,13	0,5	0,08	5,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,25	0	0,7	0,6	0,1	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	98	0	1,1	0,1	0,2	0,02	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>934</b>	<b>0</b>	<b>5,38</b>	<b>113</b>	<b>307</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>62</b>	<b>1,08</b>	<b>18</b>	<b>0,32</b>	<b>47</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### **Технология приготовления:**

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

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

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

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

## **САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ**

### **Номер рецептуры: 54-13з (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
свекла	94,9	76	1,1	0,1	6,1	29,2	
масло подсолнечное	4	4	0	3,5	0	31,6	
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,1</b>	<b>3,6</b>	<b>6,1</b>	<b>60,8</b>	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,03	0,91	0	3,04	27	182	25	15	28	0,92	5,3	0,47	15
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	78	0	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,91</b>	<b>0</b>	<b>3,04</b>	<b>105</b>	<b>182</b>	<b>26</b>	<b>15</b>	<b>29</b>	<b>0,93</b>	<b>16</b>	<b>0,47</b>	<b>15</b>

### Номер рецептуры: 54-13з (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	118,7	95	1,3	0,2	7,7	36,5
масло подсолнечное	5	5	0	4,3	0	39,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>4,5</b>	<b>7,7</b>	<b>76</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,03	1,13	0	3,8	33	227	31	18	36	1,15	6,7	0,58	19
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	98	0	1,1	0,1	0,2	0,02	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>1,13</b>	<b>0</b>	<b>3,8</b>	<b>131</b>	<b>227</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>1,17</b>	<b>20</b>	<b>0,58</b>	<b>19</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

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

## САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ

### Номер рецептуры: 54-14з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	74,9	60	0,8	0	4,8	23,1
курага	8,5	8	0,4	0	3,7	16,7
изюм	8,1	8	0,1	0	4,8	20,1
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,3	0	38
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,3</b>	<b>4,3</b>	<b>13,3</b>	<b>97,9</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,01	0,72	0	2,4	21	143	20	11	22	0,73	4,2	0,37	12
курага	0	0,01	28	0	0,13	1	114	11	7,3	10	0,23	0	0	0
изюм	0,01	0	0,29	0	0	7,1	55	5,6	2,9	9	0,21	0,1	0,04	19
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	78	0	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>29</b>	<b>0</b>	<b>2,53</b>	<b>108</b>	<b>313</b>	<b>37</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	<b>1,19</b>	<b>15</b>	<b>0,41</b>	<b>31</b>

**Номер рецептуры: 54-14з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	93,7	75	1	0	6	28,8								
курага	10,7	10	0,5	0	4,7	20,8								
изюм	10,2	10	0,2	0	6	25,2								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>5,3</b>	<b>16,7</b>	<b>122,3</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
свекла	0,02	0,02	0,9	0	3	26	179	24	14	28	0,92	5,3	0,47	15
курага	0	0,02	35	0	0,17	1,3	143	14	9,1	13	0,28	0	0	0
изюм	0,02	0	0,37	0	0	8,9	69	7	3,7	11	0,27	0,1	0,05	23
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	98	0	1,1	0,1	0,2	0,02	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>36,3</b>	<b>0</b>	<b>3,17</b>	<b>134</b>	<b>391</b>	<b>47</b>	<b>27</b>	<b>52</b>	<b>1,48</b>	<b>19</b>	<b>0,52</b>	<b>38</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают.

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают.

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

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	74,9	60	0,8	0	4,8	23,1
томатное пюре	22,4	22,4	0,8	0	2,4	12,7
лук репчатый	18	14,4	0,1	0	1,1	5,3
масло подсолнечное	6,4	6,4	0	5,6	0	50,7
сахар-песок	0,9	0,9	0	0	0,8	3,3
кислота лимонная	0,4	0,4	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,7</b>	<b>5,6</b>	<b>9,1</b>	<b>95,2</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,01	0,72	0	2,4	21	143	20	11	22	0,73	4,2	0,37	12
томатное пюре	0,01	0	26,9	0	2,33	1,7	125	3,9	9	14	0,39	0	0,13	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,57	0,4	21	3,9	1,8	7,3	0,11	0,4	0,07	4,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,2	0	0,5	0,5	0,1	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>27,6</b>	<b>0</b>	<b>5,51</b>	<b>102</b>	<b>289</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>1,24</b>	<b>15</b>	<b>0,57</b>	<b>16</b>

### Номер рецептуры: 54-15з (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	93,7	75	1	0	6	28,8
томатное пюре	28	28	1	0	3	15,8
лук репчатый	22,5	18	0,2	0	1,3	6,7
масло подсолнечное	8	8	0	7	0	63,3
сахар-песок	1,2	1,2	0	0	1	4,2
кислота лимонная	0,5	0,5	0	0	0	0,2
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2,2</b>	<b>7</b>	<b>11,3</b>	<b>119</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,02	0,9	0	3	26	179	24	14	28	0,92	5,3	0,47	15
томатное пюре	0,02	0	33,6	0	2,92	2,1	156	4,9	11	17	0,48	0	0,17	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,72	0,6	26	4,9	2,2	9,1	0,13	0,5	0,08	5,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,25	0	0,7	0,6	0,1	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	98	0	1,1	0,1	0,2	0,02	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>34,5</b>	<b>0</b>	<b>6,88</b>	<b>127</b>	<b>362</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>55</b>	<b>1,55</b>	<b>19</b>	<b>0,72</b>	<b>21</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Свеклу перебирают, промывают проточной водой. Свеклу отваривают или запекают в духовом шкафу до готовности, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку (до готовой продукции).

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

### Номер рецептуры: 54-163 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	24	17,6	0,3	0	2,7	12,3								
лук репчатый	14,9	12	0,1	0	0,9	4,4								
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,4								
свекла	14,9	12	0,1	0	0,9	4,7								
огурец соленый	30	24	0,1	0	0,4	2,4								
масло подсолнечное	8	8	0	7,1	0	63,3								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>0,8</b>	<b>7,1</b>	<b>5,5</b>	<b>89,5</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
картофель	0,01	0,01	0,32	0	1,41	0,7	83	1,5	3,5	8,9	0,13	0,9	0,04	5,3
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,05	3,7
морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4
свекла	0	0	0,15	0	0,48	4,2	29	3,9	2,3	4,5	0,15	0,8	0,08	2,4
огурец соленый	0	0	0,72	0	0,48	203	28	4,9	2,9	5	0,12	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>97,2</b>	<b>0</b>	<b>3,01</b>	<b>268</b>	<b>170</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>29</b>	<b>0,53</b>	<b>10</b>	<b>0,19</b>	<b>16</b>

### Номер рецептуры: 54-163 (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	30	22	0,3	0	3,3	15,3								
лук репчатый	18,7	15	0,2	0	1,2	5,5								
морковь	12,5	10	0,2	0	0,7	3								
свекла	18,7	15	0,2	0	1,2	5,8								
огурец соленый	37,5	30	0,2	0	0,5	3								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,2								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>8,8</b>	<b>6,8</b>	<b>111,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,02	0,02	0,4	0	1,77	0,8	104	1,9	4,4	11	0,17	1,1	0,05	6,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,6	0,5	22	4,1	1,8	7,6	0,1	0,5	0,07	4,7
морковь	0	0	120	0	0,2	1,6	17	2,4	3,3	4,8	0,07	0,5	0,02	5,5
свекла	0	0	0,18	0	0,6	5,3	36	4,9	2,9	5,6	0,18	1,1	0,1	3
огурец соленый	0	0	0,9	0	0,6	253	35	6,1	3,7	6,3	0,15	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	74	0	0,8	0,1	0,2	0	10	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>121</b>	<b>0</b>	<b>3,77</b>	<b>335</b>	<b>213</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>36</b>	<b>0,67</b>	<b>13</b>	<b>0,23</b>	<b>20</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЧЕРНОСЛИВА

### Номер рецептуры: 54-17з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	74,9	60	0,8	0	4,1	20,3								
чернослив	21,5	20	0,4	0,1	11,5	49,1								
сахар-песок	1,6	1,6	0	0	1,6	6,4								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>17,2</b>	<b>75,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,04	0,04	1200	0	3	13	120	16	23	33	0,43	3	0,07	33
чернослив	0	0,01	2	0	0,6	2	173	16	20	17	0,6	0,1	0,05	0,8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>1202</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>15</b>	<b>293</b>	<b>32</b>	<b>43</b>	<b>50</b>	<b>1,03</b>	<b>3,1</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>

### Номер рецептуры: 54-17з (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	93,7	75	1	0	5,2	25,3								
чернослив	26,8	25	0,5	0,2	14,3	61,3								
сахар-песок	2	2	0	0	2	8								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>21,5</b>	<b>94,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,05	0,05	1500	0	3,75	16	150	20	29	41	0,53	3,8	0,08	41
чернослив	0	0,02	2,5	0	0,75	2,5	216	20	26	21	0,75	0,1	0,07	1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>1503</b>	<b>0</b>	<b>4,5</b>	<b>18</b>	<b>366</b>	<b>40</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>1,28</b>	<b>3,9</b>	<b>0,15</b>	<b>42</b>

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

**Технология приготовления:**

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

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

Морковь и чернослив смешивают в одной емкости и добавляют сахар.

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ**

**Номер рецептуры: 54-18з (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	82,9	66,4	0,9	0	5,3	25,6								
чернослив	10,3	9,6	0,3	0	5,1	21,5								
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,3	0	38								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>4,3</b>	<b>10,4</b>	<b>85,1</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
свекла	0,01	0,03	0,8	0	2,65	23	159	22	13	25	0,81	4,7	0,41	13
чернослив	0	0,01	0,57	0	0,12	0,7	69	6,8	8,5	6,9	0,25	0,1	0,03	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>1,37</b>	<b>0</b>	<b>2,77</b>	<b>24</b>	<b>228</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>32</b>	<b>1,07</b>	<b>4,7</b>	<b>0,44</b>	<b>14</b>

**Номер рецептуры: 54-18з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	103,7	83	1,2	0	6,7	32								
чернослив	12,8	12	0,3	0	6,3	26,8								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>5,3</b>	<b>13</b>	<b>106,3</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
свекла	0,02	0,03	1	0	3,32	29	198	27	16	31	1,02	5,8	0,52	17
чернослив	0	0,02	0,72	0	0,15	0,9	86	8,5	11	8,7	0,32	0,1	0,03	0,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>1,72</b>	<b>0</b>	<b>3,47</b>	<b>30</b>	<b>284</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>40</b>	<b>1,33</b>	<b>5,9</b>	<b>0,55</b>	<b>17</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло. Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)**

**Номер рецептуры: 53-19з (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

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

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

**Технология приготовления:**

Масло нарезают на кусочки.

Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике.

Температура подачи: 14 °С.

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

**ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ**

**Номер рецептуры: 54-20з (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горошек зеленый консервированный	62	40	1,1	0,1	2,3	14,7								
	93	60	1,7	0,1	3,5	22,1								
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
горошек зеленый консервированный	0,03	0,01	12	0	1,6	109	33	7	7,3	22	0,25	0	0,46	0
	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69	0

**Способ термической обработки:** кипячение.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**



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

### КУКУРУЗА САХАРНАЯ

Номер рецептуры: 54-21з (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кукуруза консервированная	62	40	0,8	0,1	4,1	20,9								
	93	60	1,2	0,2	6,1	31,3								
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
кукуруза консервированная	0,01	0,01	0,48	0	0,77	122	45	15	4,5	14	0,13	0	0,17	7,2
	0,01	0,02	0,72	0	1,15	182	68	22	6,8	21	0,19	0	0,26	11

**Способ термической обработки:** кипячение.

**Технология приготовления:**

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### МАРИНАД ОВОЩНОЙ СО СВЕКЛОЙ

Номер рецептуры: 54-22з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	50,9	40,8	0,5	0	3,3	15,7
лук репчатый	20,1	16,1	0,3	0	1,2	5,9
томатное пюре	8	8	0,3	0	0,8	4,5
масло подсолнечное	8	8	0	7,1	0	63,3
сахар-песок	1,6	1,6	0	0	1,5	5,9
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
кислота лимонная	0,7	0,7	0	0	0	0,1
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3
вода	3,2	3,2	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,1</b>	<b>7,1</b>	<b>6,8</b>	<b>95,7</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
свекла	0	0,01	0,49	0	1,63	14	98	13	7,8	15	0,49	2,9	0,25	8,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,64	0,5	23	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
томатное пюре	0	0	9,6	0	0,83	0,6	44	1,4	3,2	4,9	0,13	0	0,05	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,1	2,6	0,1	0,5	0,03	32	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,37	0	1	0,9	0,1	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,15	0	0,01	0	0,3	0,6	0,1	0,1	0,03	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>10,3</b>	<b>0</b>	<b>3,48</b>	<b>251</b>	<b>167</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>29</b>	<b>0,79</b>	<b>35</b>	<b>0,37</b>	<b>13</b>

### Номер рецептуры: 54-22з (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	63,7	51	0,7	0	4,2	19,7
лук репчатый	25,2	20,2	0,3	0	1,5	7,3
томатное пюре	10	10	0,3	0	1	5,7
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,2
сахар-песок	2	2	0	0	1,8	7,3
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
кислота лимонная	0,8	0,8	0	0	0	0,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0	0,3
вода	4	4	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>8,8</b>	<b>8,5</b>	<b>119,7</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
свекла	0	0,02	0,62	0	2,03	18	122	17	9,8	19	0,62	3,6	0,32	10
лук репчатый	0	0	0	0	0,8	0,6	29	5,5	2,5	10	0,13	0,6	0,08	6,3
томатное пюре	0	0	12	0	1,03	0,8	56	1,8	4	6,1	0,17	0	0,07	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,47	0	1,2	1,1	0,1	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,18	0	0,02	0	0,4	0,7	0,1	0,1	0,03	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>12,8</b>	<b>0</b>	<b>4,35</b>	<b>313</b>	<b>209</b>	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>36</b>	<b>0,98</b>	<b>44</b>	<b>0,47</b>	<b>16</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ

**Номер рецептуры: 54-23з (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	60	48	0,5	0	3,1	14,8								
лук репчатый	14,9	12	0,1	0	0,9	4,4								
томатное пюре	12	12	0,4	0	1,3	6,8								
масло подсолнечное	8	8	0	7,1	0	63,3								
сахар-песок	2,8	2,8	0	0	2,5	10,1								
кислота лимонная	0,7	0,7	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	8	8	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,1</b>	<b>7,1</b>	<b>7,9</b>	<b>99,6</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
морковь	0,03	0,03	576	0	0,96	7,7	80	11	16	23	0,29	2,4	0,04	26
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,05	3,7
томатное пюре	0	0	14,4	0	1,25	0,9	67	2,1	4,8	7,3	0,21	0	0,08	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,37	0	1	0,9	0,1	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	78	0	0,9	0,1	0,2	0	11	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>0,03</b>	<b>590</b>	<b>0</b>	<b>3,07</b>	<b>87</b>	<b>165</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>37</b>	<b>0,6</b>	<b>13</b>	<b>0,17</b>	<b>30</b>

**Номер рецептуры: 54-23з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	75	60	0,7	0	3,8	18,5								
лук репчатый	18,7	15	0,2	0	1,2	5,5								
томатное пюре	15	15	0,5	0	1,7	8,5								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,2								
сахар-песок	3,5	3,5	0	0	3,2	12,7								
кислота лимонная	0,8	0,8	0	0	0	0,2								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	10	10	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>8,8</b>	<b>9,8</b>	<b>124,5</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
морковь	0,03	0,03	720	0	1,2	9,6	100	14	20	29	0,37	3	0,05	33
лук репчатый	0	0	0	0	0,6	0,5	22	4,1	1,8	7,6	0,1	0,5	0,07	4,7
томатное пюре	0	0	18	0	1,57	1,1	83	2,6	6	9,1	0,27	0	0,1	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,02	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,47	0	1,2	1,1	0,1	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	97	0	1,1	0,1	0,2	0	13	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>0,03</b>	<b>738</b>	<b>0</b>	<b>3,83</b>	<b>108</b>	<b>206</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>46</b>	<b>0,75</b>	<b>17</b>	<b>0,22</b>	<b>38</b>

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

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

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

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

Температура подачи: 14 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## ИКРА КАБАЧКОВАЯ

### Номер рецептуры: 54-24з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кабачок	105,1	84	0,5	0,3	3,5	18								
капуста белокочанная	22	17,6	0,3	0	0,8	4,4								
лук репчатый	10,9	8,8	0,1	0	0,7	3,2								
томатное пюре	8,8	8,8	0,3	0	0,9	4,9								
масло подсолнечное	4	4	0	3,5	0	31,6								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,8	0,8	0,0	0	0,04	0,3								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>3,7</b>	<b>5,9</b>	<b>62,4</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
кабачок	0,01	0,03	2,52	0	5,04	1,3	166	11	6,6	8,8	0,29	0	0,15	3,7
капуста белокочанная	0	0	0,32	0	3,17	1,7	44	7,4	2,5	4,7	0,09	0,5	0,04	1,8
лук репчатый	0	0	0	0	0,35	0,3	13	2,4	1,1	4,4	0,07	0,3	0,04	2,7
томатное пюре	0	0	10,6	0	0,92	0,7	49	1,5	3,5	5,4	0,15	0	0,05	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	78	0	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
кислота лимонная	0	0	0,01	0	0,41	0	1,1	0,9	0,1	0,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>13,4</b>	<b>0</b>	<b>9,89</b>	<b>82</b>	<b>273</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>0,61</b>	<b>11</b>	<b>0,28</b>	<b>8,2</b>

### Номер рецептуры: 54-24з (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
кабачок	131,3	105	0,7	0,3	4,3	22,5	
капуста белокочанная	27,5	22	0,3	0	1	5,5	
лук репчатый	13,7	11	0,2	0	0,8	4	
томатное пюре	11	11	0,3	0	1,2	6,2	
масло подсолнечное	5	5	0	4,3	0	39,5	
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	
кислота лимонная	1	1	0,0	0	0,05	0,3	
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>4,7</b>	<b>7,4</b>	<b>78</b>	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
кабачок	0,02	0,03	3,15	0	6,3	1,6	207	14	8,2	11	0,37	0	0,18	4,6
капуста белокочанная	0	0	0,4	0	3,97	2,2	55	9,3	3,1	5,9	0,12	0,7	0,05	2,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,6	0,08	0,3	0,05	3,4
томатное пюре	0	0	13,2	0	1,15	0,8	61	1,9	4,4	6,7	0,18	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	98	0	1,1	0,1	0,2	0,02	13	0	0
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,52	0,1	1,3	1,2	0,1	0,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>16,8</b>	<b>0</b>	<b>12,4</b>	<b>103</b>	<b>341</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>0,77</b>	<b>14</b>	<b>0,35</b>	<b>10</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ИКРА БАКЛАЖАННАЯ

Номер рецептуры: 54-25з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
баклажан	105,1	84	0,9	0,1	3,5	18,3
лук репчатый	10,9	8,8	0,1	0	0,7	3,2
томатное пюре	8,8	8,8	0,3	0	0,9	4,9
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,3	0	38
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
кислота лимонная	0,08	0,08	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,3</b>	<b>4,4</b>	<b>5,1</b>	<b>64,4</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
баклажан	0,03	0,04	1,51	0	1,68	3,8	166	11	6,6	25	0,29	1,7	0,23	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,35	0,3	13	2,4	1,1	4,4	0,07	0,3	0,04	2,7
томатное пюре	0	0	10,6	0	0,92	0,7	49	1,5	3,5	5,4	0,15	0	0,05	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	78	0	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,04	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>12,1</b>	<b>0</b>	<b>2,99</b>	<b>83</b>	<b>228</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>35</b>	<b>0,52</b>	<b>13</b>	<b>0,32</b>	<b>14</b>

### Номер рецептуры: 54-25з (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
баклажан	131,3	105	1,2	0,2	4,3	22,8								
лук репчатый	13,7	11	0,2	0	0,8	4								
томатное пюре	11	11	0,3	0	1,2	6,2								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,7</b>	<b>5,5</b>	<b>6,3</b>	<b>80,5</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
баклажан	0,03	0,05	1,88	0	2,1	4,8	207	14	8,2	31	0,37	2,1	0,28	15
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,6	0,08	0,3	0,05	3,4
томатное пюре	0	0	13,2	0	1,15	0,8	61	1,9	4,4	6,7	0,18	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	98	0	1,1	0,1	0,2	0,02	13	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,05	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>15,1</b>	<b>0</b>	<b>3,73</b>	<b>104</b>	<b>285</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>0,65</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>18</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

#### Технология приготовления:

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

Температура подачи: 14 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ИКРА ОВОЩНАЯ

#### Номер рецептуры: 54-26з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
баклажан	39,7	31,7	0,4	0	1,3	6,9
кабачок	44,7	35,7	0,3	0,1	1,5	7,6
капуста белокочанная	22,9	18,4	0,3	0	0,8	4,5
морковь	16	12,8	0,1	0	0,8	4
лук репчатый	10,9	8,8	0,1	0	0,7	3,2
томатное пюре	8,8	8,8	0,3	0	0,9	4,9
масло подсолнечное	4	4	0	3,5	0	31,6
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,5</b>	<b>3,6</b>	<b>6</b>	<b>62,8</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
баклажан	0,01	0,01	0,57	0	0,64	1,5	63	4,2	2,5	9,4	0,11	0,6	0,08	4,4
кабачок	0,01	0,01	1,07	0	2,15	0,5	70	4,7	2,8	3,7	0,12	0	0,07	1,6
капуста белокочанная	0	0	0,33	0	3,31	1,8	46	7,8	2,6	5	0,09	0,5	0,05	1,8
морковь	0	0,01	154	0	0,25	2	21	3	4,2	6,1	0,08	0,6	0,01	7
лук репчатый	0	0	0	0	0,35	0,3	13	2,4	1,1	4,4	0,07	0,3	0,04	2,7
томатное пюре	0	0	10,6	0	0,92	0,7	49	1,5	3,5	5,4	0,15	0	0,05	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	78	0	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>166</b>	<b>0</b>	<b>7,61</b>	<b>85</b>	<b>262</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>34</b>	<b>0,63</b>	<b>13</b>	<b>0,31</b>	<b>18</b>

### Номер рецептуры: 54-263 (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
баклажан	49,7	39,7	0,5	0	1,7	8,7
кабачок	55,8	44,7	0,3	0,2	1,8	9,5
капуста белокочанная	28,7	23	0,3	0	1	5,7
морковь	20	16	0,2	0	1	5
лук репчатый	13,7	11	0,2	0	0,8	4
томатное пюре	11	11	0,3	0	1,2	6,2
масло подсолнечное	5	5	0	4,3	0	39,5
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,8</b>	<b>4,5</b>	<b>7,5</b>	<b>78,5</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
баклажан	0,02	0,02	0,72	0	0,8	1,8	78	5,2	3,1	12	0,13	0,8	0,1	5,6
кабачок	0,02	0,02	1,33	0	2,68	0,7	88	5,9	3,5	4,7	0,15	0	0,08	2
капуста белокочанная	0	0	0,42	0	4,13	2,3	57	9,7	3,2	6,2	0,12	0,7	0,07	2,3
морковь	0	0,02	192	0	0,32	2,6	27	3,8	5,3	7,7	0,1	0,8	0,02	8,8
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	16	3	1,3	5,6	0,08	0,3	0,05	3,4
томатное пюре	0	0	13,2	0	1,15	0,8	61	1,9	4,4	6,7	0,18	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	98	0	1,1	0,1	0,2	0,02	13	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>208</b>	<b>0</b>	<b>9,52</b>	<b>107</b>	<b>328</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>43</b>	<b>0,78</b>	<b>16</b>	<b>0,38</b>	<b>22</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	109,1	87,2	1,1	0,1	5,5	26,8								
масло сливочное	4	4	0	2,5	0	23,3								
вода	160	160	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,1</b>	<b>2,7</b>	<b>5,5</b>	<b>50,1</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
морковь	0,04	0,05	1046	0	1,75	14	145	21	29	42	0,53	4,4	0,08	48
масло сливочное	0	0	10,8	0,05	0	0,5	1	0,8	0	1	0,01	0	0,04	0,1
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>1057</b>	<b>0,05</b>	<b>1,75</b>	<b>14</b>	<b>146</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>43</b>	<b>0,55</b>	<b>4,4</b>	<b>0,12</b>	<b>48</b>

**Номер рецептуры: 54-27з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	136,3	109	1,3	0,2	6,8	33,5								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0	29,2								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,3</b>	<b>3,3</b>	<b>6,8</b>	<b>62,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,05	0,07	1308	0	2,18	17	181	26	36	52	0,67	5,5	0,1	60
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0,02	0	0,05	0,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>1322</b>	<b>0,07</b>	<b>2,18</b>	<b>18</b>	<b>182</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>53</b>	<b>0,68</b>	<b>5,5</b>	<b>0,15</b>	<b>60</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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



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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	109,1	87,2	1,2	0,1	6,9	33,6								
кислота лимонная	0,1	0,1	0	0	0	0								
вода	266,7	266,7	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,9</b>	<b>33,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,01	0,03	1,04	0	3,49	30	208	28	17	33	1,07	6,1	0,53	17
кислота лимонная	0	0	0	0	0,07	0	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>1,04</b>	<b>0</b>	<b>3,56</b>	<b>30</b>	<b>209</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	<b>1,07</b>	<b>6,1</b>	<b>0,53</b>	<b>17</b>

**Номер рецептуры: 54-28з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	136,3	109	1,5	0,2	8,7	42								
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	333,3	333,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>42</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,03	1,3	0	4,37	38	261	35	21	41	1,33	7,6	0,67	22
кислота лимонная	0	0	0	0	0,08	0	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>4,45</b>	<b>38</b>	<b>261</b>	<b>35</b>	<b>21</b>	<b>41</b>	<b>1,33</b>	<b>7,6</b>	<b>0,67</b>	<b>22</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С ИЗЮМОМ И ЛАМИНАРИЕЙ

### Номер рецептуры: 54-29з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	105,0	84	1,0	0,1	5,3	25,8								
изюм	2,5	2,4	0,1	0	1,4	6,1								
ламинария листовая	0,5	0,4	0	0	0,3	1,2								
сахар-песок	2,4	2,4	0	0	2,2	8,7								
масло сливочное	4,8	4,8	0	3,0	0,1	27,9								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>1,1</b>	<b>3,1</b>	<b>9,3</b>	<b>69,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,04	0,05	1008	0	1,68	13	139	20	28	40	0,51	4,2	0,07	46
изюм	0	0	0,09	0	0	2,1	17	1,7	0,9	2,7	0,06	0	0,02	5,6
ламинария листовая	0	0	0,05	0,04	0	14	0,4	1,8	1,3	0,1	0,03	476	0,03	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	13	0,06	0	0,5	1,2	1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>1021</b>	<b>0,1</b>	<b>1,68</b>	<b>147</b>	<b>158</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>0,63</b>	<b>496</b>	<b>0,16</b>	<b>52</b>

### Номер рецептуры: 54-29з (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	131,2	105	1,3	0,1	6,6	32,3								
изюм	3,1	3	0,1	0	1,8	7,6								
ламинария листовая	0,6	0,5	0	0	0,4	1,5								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
масло сливочное	6	6	0	3,8	0,1	34,9								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>3,9</b>	<b>11,6</b>	<b>87,2</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
морковь	0,05	0,06	1260	0	2,1	17	174	25	35	50	0,64	5,3	0,09	58
изюм	0	0	0,11	0	0	2,7	21	2,1	1,1	3,4	0,08	0	0,02	7
ламинария листовая	0	0	0,06	0,05	0	17	0,5	2,2	1,6	0,2	0,04	595	0,04	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	16,2	0,08	0	0,7	1,5	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>1276</b>	<b>0,13</b>	<b>2,1</b>	<b>184</b>	<b>197</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>56</b>	<b>0,79</b>	<b>620</b>	<b>0,2</b>	<b>65</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного до полуготовности. Затем кладут подготовленные изюм и ламинарию, сахар, соль и тушат до готовности.

Температура подачи: не более 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** цвет - морковный; вкус и запах - соответствует продуктам входящим в блюдо.

**ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ**  
**Номер рецептуры: 54-30з (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Сельдь атлантическая	22,6	20	3,33	3,43	0	44,2								
Картофель	23,9	17,6	0,33	0,06	2,61	12,3								
Лук репчатый	15	12	0,16	0,02	0,9	4,4								
Морковь	10	8	0,1	0,01	0,5	2,5								
Свекла	15	12	0,17	0,01	0,96	4,6								
Огурец соленый	30	24	0,18	0,02	0,37	2,4								
Масло подсолнечное	8	8	0	7,03	0	63,3								
Соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>4,3</b>	<b>10,58</b>	<b>5,3</b>	<b>133,7</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
Сельдь атлантическая	0,01	0,05	3,6	0,84	0,06	15	51	11	5,2	49	0,17	0	6,4	0
Картофель	0,02	0,01	0,32	0	1,41	0,7	83	1,6	3,5	8,9	0,14	0,9	0	5,3
Лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,1	3,7
Морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0	4,4
Свекла	0	0	0,14	0	0,48	4,2	29	3,9	2,3	4,5	0,15	0,8	0,1	2,4
Огурец соленый	0	0	0,72	0	0,48	203	28	4,9	2,9	5	0,13	0	0	0
Масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>101</b>	<b>0,84</b>	<b>3,07</b>	<b>283</b>	<b>222</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>77</b>	<b>0,73</b>	<b>11</b>	<b>6,6</b>	<b>16</b>

**Номер рецептуры: 54-30з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Сельдь атлантическая	28,3	25	4,2	4,3	0	55,3								
Картофель	29,9	22	0,4	0,1	3,3	15,4								
Лук репчатый	18,8	15	0,2	0	1,1	5,5								
Морковь	12,5	10	0,1	0	0,6	3,1								
Свекла	18,8	15	0,2	0	1,2	5,8								
Огурец соленый	37,5	30	0,2	0	0,5	3								
Масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
Соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>5,3</b>	<b>13,2</b>	<b>6,7</b>	<b>167,1</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
Сельдь атлантическая	0	0,1	4,5	1,1	0,1	19	64	13	6,5	61	0,2	0	8	0
Картофель	0	0	0,4	0	1,8	0,8	104	1,9	4,4	11	0,2	1,1	0	6,6
Лук репчатый	0	0	0	0	0,6	0,5	22	4,1	1,8	7,6	0,1	0,5	0,1	4,6
Морковь	0	0	120	0	0,2	1,6	17	2,4	3,3	4,8	0,1	0,5	0	5,5
Свекла	0	0	0,2	0	0,6	5,3	36	4,9	2,9	5,6	0,2	1	0,1	3
Огурец соленый	0	0	0,9	0	0,6	253	35	6,1	3,7	6,3	0,2	0	0	0
Масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	74	0	0,8	0,1	0,2	0	10	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>126</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>	<b>354</b>	<b>277</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	<b>0,9</b>	<b>13</b>	<b>8,3</b>	<b>20</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1 x 6 мм, отжимают. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют. Все овощи, за исключением свеклы, соединяют, заправляют растительным маслом и солью. Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают. Винегрет раскладывают на проции, сверху кладут разделанную на филе сельдь, нарезанную тонкими кусочками. Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### КАПУСТА В НАРЕЗКЕ

**Номер рецептуры: 54-31з (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Капуста белокочанная	37,5	30	0,5	0	1,4	8,1								
	75	60	1,1	0,1	2,8	16,1								
	100	80	1,4	0,1	3,76	21,5								
	167	133	2,4	0,1	6,3	35,8								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; 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
Капуста белокочанная	0	0	0,9	0	13,5	3,9	90	14	4,8	9,3	0,2	0,9	0,1	3
	0	0	1,8	0	27	7,8	180	29	9,6	19	0,4	1,8	0,2	6
	0,02	0,03	2,4	0	36	10	240	38	13	25	0,48	2,4	0,2	8
	0,03	0,05	4	0	60	17	400	64	21	41	0,8	4	0,33	13

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

**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. После нарезки раскладывают на тарелки. Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - капуста нарезана соломкой; вкус и запах - свойственные капусте.

**МОРКОВЬ В НАРЕЗКЕ****Номер рецептуры: 54-32з (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Морковь	37,5	30	0,4	0	2,1	10,1								
	75	60	0,8	0,1	4,1	20,3								
	100	80	1	0	6	27								
	125	100	1,3	0,1	6,9	33,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0	600	0	1,5	6,3	60	8,1	11	17	0,2	1,5	0	17
	0	0	1200	0	3	13	120	16	23	33	0,4	3	0,1	33
	0	0	1600	0	4	17	160	22	30	44	1	4	0	44
	0,06	0,08	2000	0	5	21	200	27	38	55	0,7	5	0,13	55

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

**Технология приготовления:**

Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют средней соломкой, раскладывают на тарелки. Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - морковь нарезана соломкой; вкус и запах - свойственные моркови.

**СЕЛЬДЕРЕЙ В НАРЕЗКЕ****Номер рецептуры: 54-33з (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Сельдерей	37,5	30	0,3	0	0,6	3,9								
	75	60	0,5	0,1	1,3	7,7								
	100	80	0,7	0,1	1,68	10,3								
	125	100	0,9	0,1	2,1	12,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
Сельдерей	0	0	225	0	11,4	60	129	22	15	23	0,4	2,3	0,1	1,2
	0	0,1	450	0	22,8	120	258	43	30	46	0,8	4,5	0,2	2,4
	0,02	0,08	600	0	30,4	160	344	58	40	62	1,04	6	0,3	3,2
	0	0,1	750	0	38	200	430	72	50	77	1,3	7,5	0,4	4

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

**Технология приготовления:**

Сельдерей перебирают, отрезают основание, разделяют на отдельные стебли. Полученные стебли промывают холодной проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями, далее зачищают от загрубевших участков, листьев,

крупных нитей и волокон при помощи ножа. Зачищенные стебли повторно промывают и обсушивают. Стебли нарезают крупными брусочками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: 14 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - стебли сельдерея нарезаны брусочками; вкус и запах - свойственные сельдерею.

## САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Номер рецептуры: 54-34з (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	50	36,8	0,7	0,2	6	28,3								
Горошек зеленый консерв.	21,1	13,6	0,4	0,0	0,88	5,5								
Морковь	25,3	20,2	0,3	0,0	1,4	6,8								
Яйцо куриное	7	6,4	0,8	0,7	0,04	10,1								
Масло подсолнечное	4,8	4,8	0,0	4,8	0	43,2								
Соль поваренная йодированная	0,24	0,24	0,0	0,0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>2,2</b>	<b>5,74</b>	<b>8,3</b>	<b>93,9</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
Картофель	0,04	0,03	1,1	0	7,36	1,8	209	3,7	8,5	21	0,33	1,8	0,1	11
Горошек зеленый консерв.	0,01	0,01	6,8	0	1,36	49	13	2,7	2,9	8,4	0,1	0	0,2	0
Морковь	0,01	0,01	405	0	1,01	4,3	40	5,5	7,7	11	0,14	1	0	11
Яйцо куриное	0	0,03	16,6	0,14	0	8,6	9	3,5	0,8	12	0,16	1,3	2	3,5
Масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	93	0	0,9	0,1	0,2	0,01	9,6	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>429</b>	<b>0,14</b>	<b>9,73</b>	<b>157</b>	<b>272</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>53</b>	<b>0,74</b>	<b>14</b>	<b>2,3</b>	<b>26</b>

**Номер рецептуры: 54-34з (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	62,5	46	0,9	0,2	7,5	35,4								
Горошек зеленый консерв.	26,4	17	0,5	0	1,1	6,9								
Морковь	31,6	25,3	0,3	0	1,8	8,5								
Яйцо куриное	8,8	8	1	0,9	0,1	12,6								
Масло подсолнечное	6	6	0	6	0	54								
Соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>7,2</b>	<b>10,4</b>	<b>117,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	1,4	0	9,2	2,3	261	4,6	11	27	0,4	2,3	0,1	14
Горошек зеленый консерв.	0	0	8,5	0	1,7	61	17	3,4	3,6	11	0,1	0	0,3	0
Морковь	0	0	506	0	1,3	5,3	51	6,8	9,6	14	0,2	1,3	0	14
Яйцо куриное	0	0	20,8	0,2	0	11	11	4,4	1	15	0,2	1,6	2,5	4,4
Масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	116	0	1,1	0,1	0,2	0	12	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>537</b>	<b>0,2</b>	<b>12,2</b>	<b>196</b>	<b>340</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>67</b>	<b>0,9</b>	<b>17</b>	<b>2,9</b>	<b>32</b>

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

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду. Яйца очищают, нарезают тонкими ломтиками. Консервированный зеленый горошек кипятят в собственном соку. Все ингредиенты смешивают, заправляют растительным маслом и солью. Салат укладывают горкой, оформляют яйцом. Температура подачи: 14 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция мягкая. Цвет, свойственный продуктам, входящим в состав блюда. Вкус варёного картофеля в сочетании с морковью, яйцом, зеленым горошком и растительным маслом. Запах свойственный варенному картофелю, моркови, яйцам с ароматом растительного масла.

## 2.2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ

Номер рецептуры: 54-1с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	350	280	4,7	0,2	12	69,1								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9								
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4								
мука пшеничная высший сорт	10	10	1	0,1	6,4	30,5								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>8,1</b>	<b>24,6</b>	<b>26,4</b>	<b>360,4</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,1</b>	<b>28,1</b>	<b>28,6</b>	<b>461</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	0,06	0,09	5,04	0	50,4	27,7	697	118	39	76	1,46	8,4	0,74	28
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,62	0,46	33,4	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,23	10,1	1,6	1,4	7,5	0,1	0,2	0,53	2,2
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>525</b>	<b>0</b>	<b>53,8</b>	<b>493</b>	<b>920</b>	<b>187</b>	<b>66</b>	<b>155</b>	<b>2,39</b>	<b>76</b>	<b>1,71</b>	<b>73,8</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>525</b>	<b>0</b>	<b>53,8</b>	<b>493</b>	<b>920</b>	<b>187</b>	<b>66</b>	<b>155</b>	<b>2,39</b>	<b>76</b>	<b>1,71</b>	<b>73,8</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### 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.

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

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

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассеруют на масле.



В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные корни, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

## БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ

Номер рецептуры: 54-2с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
картофель	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9								
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>8,5</b>	<b>21,3</b>	<b>48,4</b>	<b>451,2</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,5</b>	<b>24,8</b>	<b>50,6</b>	<b>551,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
томатное пюре	0,01	0,01	36	0	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,52	0,05	1,33	1,2	0,1	0,1	0,01	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>673</b>	<b>0</b>	<b>33,8</b>	<b>535</b>	<b>1323</b>	<b>168</b>	<b>96</b>	<b>213</b>	<b>4,35</b>	<b>86</b>	<b>1,98</b>	<b>113</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,16</b>	<b>0,21</b>	<b>673</b>	<b>0</b>	<b>33,8</b>	<b>535</b>	<b>1323</b>	<b>168</b>	<b>96</b>	<b>213</b>	<b>4,35</b>	<b>86</b>	<b>1,98</b>	<b>113</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). 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. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - на поверхности блески жира светло-желтого цвета, овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

## РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ

**Номер рецептуры: 54-3с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (0)
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>9,6</b>	<b>25,7</b>	<b>66,1</b>	<b>533,3</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,7</b>	<b>29</b>	<b>68,1</b>	<b>627,6</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
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>520</b>	<b>0</b>	<b>27,7</b>	<b>984</b>	<b>1675</b>	<b>105</b>	<b>99</b>	<b>257</b>	<b>3,55</b>	<b>83</b>	<b>3,77</b>	<b>141</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>520</b>	<b>0</b>	<b>27,7</b>	<b>984</b>	<b>1675</b>	<b>105</b>	<b>99</b>	<b>257</b>	<b>3,55</b>	<b>83</b>	<b>3,77</b>	<b>141</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10-15 мин.

Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду.

Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящий бульон (или воду) кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

## РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ

### Номер рецептуры: 54-4с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>9,7</b>	<b>25,6</b>	<b>56</b>	<b>492,3</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>22,9</b>	<b>28,7</b>	<b>57,9</b>	<b>580,3</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
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>521</b>	<b>0</b>	<b>42,1</b>	<b>990</b>	<b>1857</b>	<b>138</b>	<b>101</b>	<b>252</b>	<b>3,8</b>	<b>85</b>	<b>1,32</b>	<b>139</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>521</b>	<b>0</b>	<b>42,1</b>	<b>990</b>	<b>1857</b>	<b>138</b>	<b>101</b>	<b>252</b>	<b>3,8</b>	<b>85</b>	<b>1,32</b>	<b>139</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### **Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Соленые огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды до готовности (10-15 мин.).

В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Настаивают рассольник 10-12 мин.

Температура подачи: не менее 75 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – овощи сохранили форму нарезки, мягкие, огурцы слегка хрустящие; вкус – соответствует наименованию блюда, в меру соленый; запах - аромат огурцов, капусты и овощей.

## СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ

### Номер рецептуры: 54-5с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
лук репчатый	62,5	50	0,7	0,1	3,7	18,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
томатное пюре	10	10	0,3	0	1,1	5,6								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
говядина 1 категории	128,8	114	19,9	16,1	0	224,2								
яйцо куриное	8,8	8	1	0,8	0,1	11,3								
вода	10	10	0	0	0	0								
Фрикадельки готовые:		100												
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>30</b>	<b>27,2</b>	<b>67,7</b>	<b>636</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>43,2</b>	<b>30,3</b>	<b>69,6</b>	<b>724,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
лук репчатый	0,02	0,01	0	0	2	1,52	72,6	14	6,1	25	0,35	1,5	0,22	15,5
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
томатное пюре	0	0	12	0	1,04	0,76	55,6	1,8	4	6,1	0,17	0	0,06	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	706	0,18	7,8	0,5	1,6	0,06	96	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина 1 категории	0,05	0,14	0	0	0	56,3	308	9	22	186	2,68	8,2	0	71,8
яйцо куриное	0	0,03	12,5	0,18	0	8,15	9,3	3,9	0,8	13	0,17	1,6	2,16	4,4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>512</b>	<b>0,18</b>	<b>37,3</b>	<b>795</b>	<b>2428</b>	<b>87</b>	<b>129</b>	<b>460</b>	<b>6,93</b>	<b>129</b>	<b>3,43</b>	<b>245</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>512</b>	<b>0,18</b>	<b>37,3</b>	<b>795</b>	<b>2428</b>	<b>87</b>	<b>129</b>	<b>460</b>	<b>6,93</b>	<b>129</b>	<b>3,43</b>	<b>245</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, делят на две части.

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

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

Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой, вторую часть (1/5 часть) лука бланшируют отдельно для добавления в мясо.

Мясо дефrostируют, промывают проточной водой при помощи щетки, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль (1/3 часть) и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют на шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения.

В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат мяса и овощей.

### **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ**

**Номер рецептуры: 54-6с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0	0	0	0
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (0)
яйцо куриное	9,7	8,8	1,1	0,9	0,1	12,4
мука пшеничная высший сорт	30,8	30,8	3,1	0,4	19,6	94
масло сливочное	3,5	3,5	0	2,2	0	20,4
вода	45,8	45,8	0	0	0	0
Клецки готовые:		100				
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>9</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>	<b>373,4</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,1</b>	<b>16,4</b>	<b>57</b>	<b>467,7</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	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4	
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	265	0,07	2,9	0,2	0,6	0,02	36	0	0	
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
яйцо куриное	0	0,03	13,7	0,19	0	8,96	10,2	4,3	0,9	15	0,19	1,8	2,38	4,84	
мука пшеничная высший сорт	0,04	0,01	0	0	0	0,7	31,2	4,9	4,3	23	0,32	0,5	1,63	6,78	
масло сливочное	0	0	9,45	0,05	0	0,4	0,87	0,7	0	0,9	0,01	0	0,03	0,1	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>507</b>	<b>0,24</b>	<b>18,4</b>	<b>290</b>	<b>1111</b>	<b>52</b>	<b>64</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>51</b>	<b>4,73</b>	<b>106</b>	
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>507</b>	<b>0,24</b>	<b>18,4</b>	<b>290</b>	<b>1111</b>	<b>52</b>	<b>64</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>51</b>	<b>4,73</b>	<b>106</b>	

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

В кипящий бульон (или воду) кладут нарезанный кубиками картофель и варят 5 минут, затем добавляют нарезанную морковь, лук, припущенные с добавлением масла и варят еще 10 минут.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист.

Тесто для клецок – яйца взбивают, добавляют соль, воду, растопленное масло; подготовленную массу вливают в муку, размешивают, получается тесто консистенцией как на оладьи. Тесто массой по 5- 10 г, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки порционно.

В тарелки с разложенными клецками наливают суп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель и овощи сохранили форму нарезки, клецки одинакового размера; консистенция - картофель и овощи – мягкие, клецки - упругие; цвет бульона - прозрачный; вкус - свойственный картофельному супу; запах – овощей и картофеля.

## **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ**

**Номер рецептуры: 54-7с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>12,6</b>	<b>10,8</b>	<b>90,6</b>	<b>510</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>25,8</b>	<b>13,9</b>	<b>92,5</b>	<b>598</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	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>	<b>488</b>	<b>0</b>	<b>34,4</b>	<b>465</b>	<b>2052</b>	<b>69</b>	<b>104</b>	<b>273</b>	<b>4,32</b>	<b>84</b>	<b>1,16</b>	<b>164</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>	<b>488</b>	<b>0</b>	<b>34,4</b>	<b>465</b>	<b>2052</b>	<b>69</b>	<b>104</b>	<b>273</b>	<b>4,32</b>	<b>84</b>	<b>1,16</b>	<b>164</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки; консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

**СУП ГОРОХОВЫЙ**

**Номер рецептуры: 54-8с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**



Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
картофель	340	250	4,7	0,9	37,1	175,1								
горох	80	80	15,4	1,4	36	218,5								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	650	650	12,2 (0)	2,9 (0)	1,8 (0)	81,7 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>21,2</b>	<b>20,1</b>	<b>79,6</b>	<b>584</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>33,4</b>	<b>23</b>	<b>81,4</b>	<b>665,7</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	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
картофель	0,22	0,14	4,5	0	20	9,5	1179	22	50	126	1,96	13	0,59	75
горох	0,47	0,1	0,96	0	0	20,1	580	81	74	229	4,73	4,1	9,22	24
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,73</b>	<b>0,28</b>	<b>486</b>	<b>0</b>	<b>23,8</b>	<b>479</b>	<b>1912</b>	<b>135</b>	<b>145</b>	<b>402</b>	<b>7,38</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>144</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,73</b>	<b>0,28</b>	<b>486</b>	<b>0</b>	<b>23,8</b>	<b>479</b>	<b>1912</b>	<b>135</b>	<b>145</b>	<b>402</b>	<b>7,38</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>144</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

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

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на масле.

Подготовленный горох кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный; консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона – желтоватый; вкус и запах – свойственные гороху.

**СУП ФАСОЛЕВЫЙ****Номер рецептуры: 54-9с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140								
фасоль	80	80	15,8	1,4	34,2	212,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>20,7</b>	<b>19,8</b>	<b>70,1</b>	<b>541,5</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>33,9</b>	<b>22,9</b>	<b>72</b>	<b>629,5</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
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
фасоль	0,29	0,12	0	0	0	24,3	730	106	72	334	4,11	9,7	17,5	35,2
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,49</b>	<b>0,27</b>	<b>604</b>	<b>0</b>	<b>18,6</b>	<b>482</b>	<b>1815</b>	<b>152</b>	<b>134</b>	<b>481</b>	<b>6,37</b>	<b>83</b>	<b>18,2</b>	<b>135</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,49</b>	<b>0,27</b>	<b>604</b>	<b>0</b>	<b>18,6</b>	<b>482</b>	<b>1815</b>	<b>152</b>	<b>134</b>	<b>481</b>	<b>6,37</b>	<b>83</b>	<b>18,2</b>	<b>135</b>

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

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

Подготовленную фасоль кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, фасоль - в виде цельных, не разваренных зерен; консистенция – картофель, фасоль и овощи – мягкие; цвет бульона – соответствует цвету фасоли; вкус и запах – свойственные фасоли.

## СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ)

Номер рецептуры: 54-10с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
крупа перловая	40	40	3,5	0,4	24,4	114,9								
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>9,6</b>	<b>25,2</b>	<b>51,5</b>	<b>471</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>25,6</b>	<b>28,9</b>	<b>53,8</b>	<b>577,9</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
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
крупа перловая	0,03	0,02	0	0	0	3,04	57,1	13	14	112	0,63	0	13,3	0
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>32,1</b>	<b>483</b>	<b>1001</b>	<b>138</b>	<b>73</b>	<b>262</b>	<b>2,76</b>	<b>76</b>	<b>14,2</b>	<b>83,4</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>32,1</b>	<b>483</b>	<b>1001</b>	<b>138</b>	<b>73</b>	<b>262</b>	<b>2,76</b>	<b>76</b>	<b>14,2</b>	<b>83,4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**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.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупку перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

Крупку после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящий бульон (или воду) кладут подготовленную крупку, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупка хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупка - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупки.

### **СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ (КРУПКА РИСОВАЯ)**

**Номер рецептуры: 54-11с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70
крупка рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>8,7</b>	<b>25,2</b>	<b>54</b>	<b>477,5</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>24,7</b>	<b>28,9</b>	<b>56,3</b>	<b>584,4</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	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30	
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3,65	33,2	2,8	17	52	0,35	0,6	5,32	20	
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4	
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22	
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0	
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>32,1</b>	<b>483</b>	<b>977</b>	<b>128</b>	<b>77</b>	<b>202</b>	<b>2,48</b>	<b>77</b>	<b>6,28</b>	<b>103</b>	
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>32,1</b>	<b>483</b>	<b>977</b>	<b>128</b>	<b>77</b>	<b>202</b>	<b>2,48</b>	<b>77</b>	<b>6,28</b>	<b>103</b>	

**Способ термической обработки:** варка.

**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.

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящий бульон (или воду) кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют капусту, картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук, варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, крупа хорошо разварена, но не потеряла форму; консистенция: картофель, овощи, крупа - мягкие; цвет - бульон светлый, полупрозрачный; запах - овощей и крупы.

**СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)**  
**Номер рецептуры: 54-12с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	380,8	280	5,3	1	41,5	196,1								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
лук репчатый	40	32	0,4	0,1	2,4	11,7								
морковь	80	64	0,8	0,1	4	19,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
горбуша консерв.	180,8	160	31,4	8,2	0	199,2								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	800	800	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>39,5</b>	<b>19,2</b>	<b>62,2</b>	<b>578,3</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
картофель	0,24	0,16	5,04	0	22,4	10,6	1320	25	56	141	2,19	14	0,66	84
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,28	0,97	46,5	8,7	3,9	16	0,22	1	0,14	9,92
морковь	0,03	0,04	768	0	1,28	10,2	106	15	21	31	0,39	3,2	0,06	35,2
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
горбуша консерв.	0,03	0,18	19,2	17,4	0	844	345	260	78	320	1,25	80	56,3	688
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>873</b>	<b>17,6</b>	<b>29,2</b>	<b>1312</b>	<b>1886</b>	<b>335</b>	<b>173</b>	<b>545</b>	<b>4,48</b>	<b>159</b>	<b>60</b>	<b>844</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла.

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция – овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус и запах - рыбы, овощей и риса.

### ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ

Номер рецептуры: 54-13с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
капуста белокочанная	246,4	197,1	3,3	0,2	8,4	48,6								
лук репчатый	25	20	0,3	0	1,5	7,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
томат	56,1	44,9	0,5	0,1	1,6	8,8								
масло подсолнечное	17,1	17,1	0	15	0	135,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	883	883	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>6,7</b>	<b>15,7</b>	<b>29,3</b>	<b>285,4</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	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,55	0	35,5	19,5	491	83	27	53	1,03	5,9	0,52	19,7
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,8	0,61	29,1	5,5	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
томат	0,02	0,01	35,8	0	4,49	1,02	108	5,5	7,8	10	0,35	0,9	0,16	8,98
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>561</b>	<b>0</b>	<b>53,8</b>	<b>474</b>	<b>1212</b>	<b>133</b>	<b>76</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>75</b>	<b>1,06</b>	<b>103</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

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, припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, слегка бланшируют и пассеруют на масле.

В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, зелень, припущенные морковь, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, мелко нарезанные томаты и варят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция - овощи мягкие; вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

## БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

Номер рецептуры: 54-14с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
картофель	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	800	800	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>6,5</b>	<b>18,2</b>	<b>43,8</b>	<b>364,9</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
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>645</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>519</b>	<b>1147</b>	<b>136</b>	<b>85</b>	<b>173</b>	<b>3,77</b>	<b>82</b>	<b>1,62</b>	<b>120</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками).

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.

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой.

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



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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, зелень, пассерованный лук с морковью и варят до готовности овощей.

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

## РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ

Номер рецептуры: 54-15с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	139,9	102,9	1,9	0,4	15,3	72,1								
огурец	75	60	0,5	0,1	1,4	7,7								
морковь	64,2	51,4	0,6	0	3,2	15,8								
крупа рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4								
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло подсолнечное	8,6	8,6	0	7,6	0	68								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	900	900	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>5,9</b>	<b>8,5</b>	<b>48</b>	<b>291,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,85	0	8,23	3,91	485	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	30,9
огурец	0,01	0,02	3,6	0	2,4	3,65	70,2	12	7,3	22	0,31	1,8	0,16	10,2
морковь	0,02	0,03	617	0	1,03	8,2	85,3	12	17	25	0,31	2,6	0,05	28,3
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3,65	33,2	2,8	17	52	0,35	0,6	5,32	20
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
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>662</b>	<b>0</b>	<b>16,3</b>	<b>463</b>	<b>735</b>	<b>59</b>	<b>69</b>	<b>163</b>	<b>2,01</b>	<b>71</b>	<b>5,82</b>	<b>109</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками или кубиками.

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

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла и воды.

Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками, припускают в небольшом количестве воды 10-15 мин.

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Крупку рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупку закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают.

В кипящую воду кладут полупроваренную крупку, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук, зелень и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы.

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

Температура подачи: не менее 75 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая, крупка хорошо разварена, но не потеряла форму; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

### СУП СЛИВОЧНЫЙ С РЫБОЙ (ГОРБУША)

Номер рецептуры: 54-16с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	374	275	5,2	1	40,8	192,6								
горбуша (филе)	169,5	150	28,9	8,6	0	192,8								
молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1								
лук репчатый	31,2	25	0,3	0	1,9	9,2								
морковь	31,2	25	0,3	0	1,6	7,7								
масло сливочное	25	25	0,2	15,9	0,3	145,5								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	825	825	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>36,9</b>	<b>27,2</b>	<b>47,9</b>	<b>584,2</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
картофель	0,24	0,15	4,95	0	22	10,5	1296	24	55	139	2,15	14	0,65	82,5
горбуша (филе)	0,22	0,19	27	0,01	0,54	79,8	417	26	39	261	0,78	75	58,9	645
молоко	0,02	0,09	9,9	0	0,39	28,5	90,9	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
лук репчатый	0,01	0	0	0	1	0,76	36,3	6,8	3	13	0,17	0,8	0,11	7,75
морковь	0,01	0,01	300	0	0,5	3,99	41,5	5,9	8,3	12	0,15	1,3	0,02	13,8
масло сливочное	0	0,02	67,5	0,33	0	2,85	6,22	5,3	0	6,5	0,04	0	0,22	0,7
лавровый лист	0	0	0,19	0	0,02	0,02	0,44	0,7	0,1	0,1	0,04	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,5</b>	<b>0,46</b>	<b>410</b>	<b>0,34</b>	<b>24,5</b>	<b>568</b>	<b>1889</b>	<b>153</b>	<b>115</b>	<b>491</b>	<b>3,44</b>	<b>158</b>	<b>61,2</b>	<b>765</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс плюс 12 °С, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками).

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

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

Морковь и лук пассеруют. Рыбное филе припускают с добавлением соли. Готовое филе вынимают.

В процеженный рыбный бульон кладут нарезанный картофель, пассерованные лук и морковь и варят. В конце варки кладут отварное филе горбуши, соль и лавровый лист вводят молоко и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель порезан брусочками или кубиками; консистенция овощей - мягкая; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат молока, рыбы и овощей.

### СУП ИЗ ОВОЩЕЙ

Номер рецептуры: 54-17с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
горошек зеленый консерв.	46,5	30	0,9	0,1	1,8	11,1								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	750	750	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>7,1</b>	<b>18,6</b>	<b>40,4</b>	<b>356</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	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
горошек зеленый консерв.	0,02	0,01	9	0	1,2	82,1	24,7	5,3	5,5	16	0,18	0	0,34	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>494</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>546</b>	<b>1291</b>	<b>82</b>	<b>75</b>	<b>179</b>	<b>2,73</b>	<b>76</b>	<b>1,2</b>	<b>102</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). 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, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают,

промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. В кипящий воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения и варят 10 мин, затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей.

## СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ

Номер рецептуры: 54-18с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	243,9	195,1	2,8	0,2	15,6	75,1								
картофель	265,4	195,1	3,7	0,7	28,9	136,6								
лук репчатый	48,8	39	0,5	0,1	2,9	14,3								
морковь	24,4	19,5	0,2	0	1,2	6								
томатное пюре	36,1	36,1	1,2	0	3,9	20,4								
сметана	24,4	24,4	0,6	3,2	0,8	34,6								
масло подсолнечное	19,5	19,5	0	17,2	0	154,4								
лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	682,9	682,9	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>9</b>	<b>21,4</b>	<b>53,3</b>	<b>441,5</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
свекла	0,03	0,06	2,34	0	7,8	68,2	466	64	37	73	2,38	14	1,2	39
картофель	0,17	0,11	3,51	0	15,6	7,41	920	17	39	98	1,53	9,8	0,46	58,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,56	1,19	56,7	11	4,8	20	0,27	1,2	0,17	12,1
морковь	0,01	0,01	234	0	0,39	3,11	32,4	4,6	6,5	9,3	0,12	1	0,02	10,7
томатное пюре	0,01	0,01	43,3	0	3,75	2,74	201	6,4	14	22	0,63	0	0,22	0
сметана	0,01	0,02	15,7	0	0,04	7,41	23,5	19	1,9	13	0,04	2,2	0,09	3,41
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,09	0	0,01	0,01	0,21	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>299</b>	<b>0</b>	<b>29,2</b>	<b>531</b>	<b>1700</b>	<b>126</b>	<b>104</b>	<b>237</b>	<b>5,03</b>	<b>88</b>	<b>2,2</b>	<b>124</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, вареную свеклу, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей. За 5

минут до готовности заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон темно-розового цвета, на поверхности жидкой части сметана, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей.

## БОРЩ С ФАСОЛЬЮ;

Номер рецептуры: 54-19с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
фасоль	40	40	7,9	0,7	17,1	106,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
сахар-песок	6	6	0	0	5,4	21,8								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>15,4</b>	<b>25,6</b>	<b>61,3</b>	<b>537,3</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>30,4</b>	<b>29,1</b>	<b>63,5</b>	<b>637,9</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
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
фасоль	0,14	0,06	0	0	0	12,2	365	53	36	167	2,05	4,8	8,76	17,6
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
томатное пюре	0,01	0,01	36	0	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>552</b>	<b>0</b>	<b>21,4</b>	<b>539</b>	<b>1587</b>	<b>189</b>	<b>123</b>	<b>369</b>	<b>6,03</b>	<b>89</b>	<b>10,6</b>	<b>132</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>552</b>	<b>0</b>	<b>21,4</b>	<b>539</b>	<b>1587</b>	<b>189</b>	<b>123</b>	<b>369</b>	<b>6,03</b>	<b>89</b>	<b>10,6</b>	<b>132</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа, отваривают. Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой, тушат. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают картофель, доводят до кипения, варят 10-15 минут, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи и петрушку, за 5-10 минут до окончания варки кладут отваренную фасоль, добавляют сахар, соль, сметану и доводят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

## СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (МИНТАЙ)

Номер рецептуры: 54-20с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	612	450	8,5	1,6	66,7	315,1								
минтай (филе)	242,9	215	32,1	1,7	0	143,9								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	700	700	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>41,9</b>	<b>13</b>	<b>73</b>	<b>576,9</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
картофель	0,39	0,25	8,1	0	36	17,1	2121	40	90	227	3,52	23	1,06	135
минтай (филе)	0,17	0,19	12,9	0,43	0,43	65,4	749	76	103	449	1,5	323	30,1	1505
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,59</b>	<b>0,48</b>	<b>582</b>	<b>0,63</b>	<b>43,1</b>	<b>535</b>	<b>3047</b>	<b>160</b>	<b>217</b>	<b>726</b>	<b>5,8</b>	<b>409</b>	<b>31,5</b>	<b>1691</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, затем

добавляют морковь, лук, зелень и куски рыбного филе. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, овощи сохранили форму; консистенция – овощей и рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус и запах - рыбы и овощей.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (ТРЕСКА)**

**Номер рецептуры: 54-21с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	612	450	8,5	1,6	66,7	315,1								
треска (филе)	242,9	215	32,3	1,1	0	139,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	700	700	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>42,1</b>	<b>12,4</b>	<b>73</b>	<b>572,6</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
картофель	0,39	0,25	8,1	0	36	17,1	2121	40	90	227	3,52	23	1,06	135
треска (филе)	0,14	0,12	12,9	1,94	0,86	89,9	607	47	56	393	0,94	290	43,3	1505
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,56</b>	<b>0,41</b>	<b>582</b>	<b>2,14</b>	<b>43,5</b>	<b>559</b>	<b>2904</b>	<b>132</b>	<b>170</b>	<b>670</b>	<b>5,24</b>	<b>376</b>	<b>44,8</b>	<b>1691</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, затем добавляют морковь, лук, зелень и куски рыбного филе. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, овощи сохранили форму; консистенция – овощей и рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус и запах - рыбы и овощей.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАМИНАРИЕЙ И ЯЙЦОМ****Номер рецептуры: 54-22с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	353,6	260	4,9	0,9	38,6	182,1								
морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2								
лук репчатый	25	20	0,3	0	1,5	7,3								
яйцо куриное	13,8	12,5	1,5	1,3	0,1	17,7								
зелень сушеная	0,5	0,5	0	0	0	0,2								
ламинария листовая	7,9	7	0,1	0	5,2	21,2								
сметана	20	20	0,5	2,6	0,7	28,3								
масло подсолнечное	30	30	0	26,4	0	237,4								
лавровый лист	0,5	0,5	0	0	0,2	1,4								
соль поваренная йодированная	2	2	0	0	0	0								
вода	850	850	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>7,5</b>	<b>31,2</b>	<b>47,6</b>	<b>501,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,22	0,15	4,68	0	20,8	9,9	1226	23	52	131	2,04	13	0,61	78
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	0,01	0	0	0	0,8	0,6	29,1	5,5	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,2
яйцо куриное	0,01	0,04	19,5	0,28	0	13	14,5	6,1	1,3	21	0,27	2,5	3,38	6,9
зелень сушеная	0	0	2,25	0	0,2	0,2	1,39	1	0,3	0,4	0,01	0,01	0,01	0,1
ламинария листовая	0,02	0,06	0,81	0,7	0	238	7,43	31	22	2,2	0,5	8330	0,62	0
сметана	0	0,02	12,8	0	0,03	6,1	19,3	15	1,6	10	0,03	1,8	0,07	2,8
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,93	0	0,09	0,1	2,2	3,7	0,5	0,5	0,19	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	588	0,15	6,5	0,4	1,3	0,05	80	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	262	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>281</b>	<b>0,98</b>	<b>22,3</b>	<b>859</b>	<b>1333</b>	<b>359</b>	<b>88</b>	<b>187</b>	<b>3,35</b>	<b>8429</b>	<b>4,81</b>	<b>105</b>

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

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют, пассеруют с морковью. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Картофель кладут в кипящую воду, доводят до кипения и варят 10-15 мин. Затем кладут пассерованные нарезанные соломкой лук, морковь, зелень и подготовленную ламинарию. В конце варки кладут соль, специи, сметану и доводят до готовности. Яйца обрабатывают, погружают в кипящую подсоленную воду и



варят вкрутую 8-10 мин с момента закипания. После варки яйца погружают в холодную воду. При отпуске в тарелку кладут предварительно нарезанное вареное яйцо.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, овощи сохранили форму; консистенция – овощей и ламинарии - мягкая, овощи сохранили форму; цвет - бульона - светлый; вкус и запах – соответствует входящим в состав продуктам.

**СВЕКОЛЬНИК (ВАРИАНТ 2);**

**Номер рецептуры: 54-23с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность									
	брутто	нетто	г	г	г	ккал									
картофель	267,4	172,5	3,2	0,6	25,6	120,8									
томатное пюре	5,5	5,5	0,2	0	0,6	3,1									
лук репчатый	55,6	44,5	0,6	0,1	3,3	16,3									
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3									
свекла	312,5	250	3,5	0,2	20	96,2									
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1									
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5									
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0									
бульон или вода	800	800	15	3,5	2,2	100,6									
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>8</b>	<b>9,7</b>	<b>52,1</b>	<b>328,3</b>									
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23</b>	<b>13,2</b>	<b>54,3</b>	<b>428,9</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	
картофель	0,15	0,1	3,1	0	13,8	6,55	813	15	35	87	1,35	8,6	0,41	51,8	
томатное пюре	0	0	6,6	0	0,57	0,42	30,6	1	2,2	3,4	0,1	0	0,03	0	
лук репчатый	0,02	0,01	0	0	1,78	1,35	64,6	12	5,4	22	0,31	1,3	0,2	13,8	
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22	
свекла	0,04	0,08	3	0	10	87,4	598	81	48	94	3,04	18	1,54	50	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0	
бульон или вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>493</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>543</b>	<b>1573</b>	<b>126</b>	<b>104</b>	<b>227</b>	<b>5,15</b>	<b>89</b>	<b>2,22</b>	<b>138</b>	
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>493</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>543</b>	<b>1573</b>	<b>126</b>	<b>104</b>	<b>227</b>	<b>5,15</b>	<b>89</b>	<b>2,22</b>	<b>138</b>	

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают подготовленные морковь и лук, варят 10 минут. Затем кладут свеклу, картофель и пассерованное томатное пюре, варят до готовности. За 5 минут

до готовности заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - на поверхности блестки жира, овощи сохранили форму нарезки; цвет - от ярко-красного до темно малинового; вкус - сладковатый; запах - приятный.

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ВАРИАНТ 2);  
Номер рецептуры: 54-24с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	465	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
макаронные изделия высшего с	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
масло подсолнечное	7	7	0	6,2	0	55,4								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон или вода	700	700	13,2	3,1	1,9	88								
Выход (на воде):		1000	10,7	7,9	75,8	416,3								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,9</b>	<b>11</b>	<b>77,7</b>	<b>504,3</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
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
макаронные изделия высшего с	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон или вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,34	0,21	486	0	26,4	461	1581	60	84	222	3,54	79	0,93	134
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,34</b>	<b>0,21</b>	<b>486</b>	<b>0</b>	<b>26,4</b>	<b>461</b>	<b>1581</b>	<b>60</b>	<b>84</b>	<b>222</b>	<b>3,54</b>	<b>79</b>	<b>0,93</b>	<b>134</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки. Консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

**СУП ГОРОХОВЫЙ (ВАРИАНТ 2);**

**Номер рецептуры: 54-25с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	310	200	3,8	0,7	29,7	140								
горох	80	80	15,4	1,4	36	218,5								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон или вода	650	650	12,2	2,9	1,8	81,7								
<b>Выход (на воде):</b>		1000	20,4	11,1	72,8	472,9								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>32,6</b>	<b>14</b>	<b>74,6</b>	<b>554,6</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
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
горох	0,47	0,1	0,96	0	0	20,1	580	81	74	229	4,73	4,1	9,22	24
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон или вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,68</b>	<b>0,26</b>	<b>605</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>479</b>	<b>1693</b>	<b>133</b>	<b>138</b>	<b>382</b>	<b>7,05</b>	<b>78</b>	<b>9,92</b>	<b>135</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,68</b>	<b>0,26</b>	<b>605</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>479</b>	<b>1693</b>	<b>133</b>	<b>138</b>	<b>382</b>	<b>7,05</b>	<b>78</b>	<b>9,92</b>	<b>135</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на масле. Подготовленный горох кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – картофель и овощи сохранили форму нарезки, горох разваренный. Консистенция – картофель, горох и овощи – мягкие; цвет бульона – желтоватый; вкус свойственный гороху; запах – гороха.

**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (ВАРИАНТ 2);**  
**Номер рецептуры: 54-26с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
картофель	310	200	3,8	0,7	29,7	140								
горошек зеленый консерв.	49,6	32	0,9	0,1	1,9	11,8								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	750	750	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>7,1</b>	<b>9,8</b>	<b>40,5</b>	<b>277,6</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
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
горошек зеленый консерв.	0,03	0,01	9,6	0	1,28	87,6	26,3	5,6	5,9	17	0,19	0	0,37	0
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>495</b>	<b>0</b>	<b>34,1</b>	<b>552</b>	<b>1293</b>	<b>82</b>	<b>75</b>	<b>180</b>	<b>2,74</b>	<b>76</b>	<b>1,27</b>	<b>102</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). 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, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. В кипящую воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения и варят 10 мин, затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат овощей.

**СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА);**  
**Номер рецептуры: 54-27с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	434	280	5,3	1	41,5	196,1								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
петрушка (корень)	8,8	7	0,1	0	0,6	3,3								
сайра консерв.	141,2	125	21,5	25,6	0	316,7								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	80	64	0,8	0,1	4	19,7								
масло подсолнечное	7,8	7,8	0	6,8	0	61,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	750	750	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>29,5</b>	<b>33,8</b>	<b>62,7</b>	<b>673</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,24	0,16	5,04	0	22,4	10,6	1320	25	56	141	2,19	14	0,66	84
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
петрушка (корень)	0	0,01	0,08	0	0,98	0,43	19,9	3,5	1,3	4,5	0,04	0	0,01	7,7
сайра консерв.	0,03	0	0	3,5	0	515	296	17	22	239	0,69	63	0	538
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,03	0,04	768	0	1,28	10,2	106	15	21	31	0,39	3,2	0,06	35,2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>773</b>	<b>3,5</b>	<b>26,3</b>	<b>981</b>	<b>1818</b>	<b>79</b>	<b>114</b>	<b>463</b>	<b>3,87</b>	<b>141</b>	<b>3,57</b>	<b>687</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Петрушку (корень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают. Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму; консистенция – овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус - рыбы, овощей и риса.

**БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (ВАРИАНТ 2);**  
**Номер рецептуры: 54-28с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
картофель	124	80	1,5	0,3	11,9	56								
томатное пюре	7,5	7,5	0,3	0	0,8	4,2								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
масло подсолнечное	15	15	0	13,2	0	118,7								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон или вода	800	800	15	3,5	2,2	100,6								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>6,6</b>	<b>13,8</b>	<b>35,1</b>	<b>290,7</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>21,6</b>	<b>17,3</b>	<b>37,3</b>	<b>391,3</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
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24
томатное пюре	0	0	9	0	0,78	0,57	41,7	1,3	3	4,6	0,13	0	0,05	0
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон или вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>614</b>	<b>0</b>	<b>30,6</b>	<b>518</b>	<b>1143</b>	<b>123</b>	<b>83</b>	<b>172</b>	<b>3,82</b>	<b>81</b>	<b>1,66</b>	<b>104</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>614</b>	<b>0</b>	<b>30,6</b>	<b>518</b>	<b>1143</b>	<b>123</b>	<b>83</b>	<b>172</b>	<b>3,82</b>	<b>81</b>	<b>1,66</b>	<b>104</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). 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. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - на поверхности блески жира светло-желтого цвета, овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

### ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЛАМИНАРИЕЙ И СМЕТАНОЙ; Номер рецептуры: 54-29с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	350	280	4,7	0,2	12	69,1								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
ламинария листовая	7,9	7	0,1	0	5,18	21,2								
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9								
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4								
мука пшеничная высший сорт	10	10	1	0,1	6,4	30,5								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>8,2</b>	<b>24,6</b>	<b>31,6</b>	<b>381,6</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,2</b>	<b>28,1</b>	<b>33,8</b>	<b>482,2</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,06	0,09	5,04	0	50,4	27,7	697	118	39	76	1,46	8,4	0,74	28
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
ламинария листовая	0,02	0,06	0,81	0,7	0	238	7,4	31	22	2,2	0,5	8330	0,6	0
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,62	0,46	33,4	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,23	10,1	1,6	1,4	7,5	0,1	0,15	0,53	2,2
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>526</b>	<b>0,7</b>	<b>53,8</b>	<b>731</b>	<b>927</b>	<b>219</b>	<b>88</b>	<b>157</b>	<b>2,89</b>	<b>8406</b>	<b>2,31</b>	<b>73,8</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>526</b>	<b>0,7</b>	<b>53,8</b>	<b>731</b>	<b>927</b>	<b>219</b>	<b>88</b>	<b>157</b>	<b>2,89</b>	<b>8406</b>	<b>2,31</b>	<b>73,8</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. 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.

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

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

Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности.

Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассеруют на масле.

В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук, подготовленную ламинарию и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности.

За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

## **БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ЛАМИНАРИЕЙ И СМЕТАНОЙ** Номер рецептуры: 54-30с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5
картофель	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
ламинария листовая	7,9	7	0,1	0	5,18	21,2
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>8,6</b>	<b>21,3</b>	<b>53,58</b>	<b>472,4</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,6</b>	<b>24,8</b>	<b>55,78</b>	<b>573</b>



Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11,2	0,99	32	
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24	
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8	
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5	
ламинария листовая	0,02	0,06	0,81	0,7	0	238	7,4	31	22	2,2	0,5	8330	0,6	0	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4	
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2	
томатное пюре	0,01	0,01	36	0	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18	0	
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
кислота лимонная	0	0	0,02	0	0,52	0,05	1,33	1,2	0,1	0,1	0,01	0	0,01	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0	
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>674</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>	<b>773</b>	<b>1331</b>	<b>200</b>	<b>119</b>	<b>215</b>	<b>4,85</b>	<b>8416</b>	<b>2,58</b>	<b>113</b>	
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>674</b>	<b>0,7</b>	<b>33,8</b>	<b>773</b>	<b>1331</b>	<b>200</b>	<b>119</b>	<b>215</b>	<b>4,85</b>	<b>8416</b>	<b>2,58</b>	<b>113</b>	

**Способ термической обработки:** варка.

#### **Технология приготовления:**

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). 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. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, подготовленную ламинарию, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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

Внешний вид - на поверхности блески жира светло-желтого цвета, овощи аккуратно нашинкованы, нарезка сохранилась; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

## СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ

Номер рецептуры: 54-31с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	612	450	8,5	1,6	66,8	315,1								
Лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
Морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
Минтай (филе)	242,9	215	32,1	1,7	0	143,9								
Масло сливочное	20	20	0,2	12,8	0,2	116,4								
Лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
Соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0	0	0	0								
Бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>54,9</b>	<b>19,2</b>	<b>74,5</b>	<b>690,9</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
Картофель	0,4	0,3	8,1	0	36,0	17,1	2121	40	90	227	3,5	22,5	1,1	135
Лук репчатый	0	0	0	0	1,6	1,2	58,1	11	4,9	20	0,3	1,2	0,2	12,4
Морковь	0	0	480	0	0,8	6,4	66,4	9,5	13	19	0,2	2	0	22
Минтай (филе)	0,2	0,2	12,9	0,4	0,4	65,4	749	76	103	449	1,5	323	30,1	1505
Масло сливочное	0	0	54	0,3	0	2,3	5	4,2	0	5,2	0	0	0,2	0,6
Лавровый лист	0	0	0,4	0	0	0	0,9	1,5	0,2	0,2	0,1	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	706	0,2	7,8	0,5	1,6	0,1	96	0	0
Бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>555</b>	<b>0,7</b>	<b>38,9</b>	<b>798</b>	<b>3002</b>	<b>149</b>	<b>212</b>	<b>722</b>	<b>5,7</b>	<b>444</b>	<b>31,6</b>	<b>1675</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Филе рыбы дефростируют, промывают проточной водой, нарезают на куски. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, делят на две части. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук и морковь припускают с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. доводят до кипения, добавляют припущенную морковь и лук, подготовленную рыбу. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Овощи сохранили форму нарезки, мягкие; рыба проварена, мягкая, кусочки не крупные; вкус и аромат свежесваренной рыбы и овощей.

## УХА РОСТОВСКАЯ

Номер рецептуры: 54-32с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
Лук репчатый	62,5	50	0,7	0,1	3,7	18,3								
Петрушка (зелень)	25	20	0,7	0,1	1,4	8,9								
Горбуша (филе)	141,2	125	24,1	7,2	0	160,7								
Масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
Лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3								
Соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
Вода	1100	1100	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>31,2</b>	<b>14,8</b>	<b>49,8</b>	<b>456,5</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
Картофель	0,3	0,2	5,4	0	24,0	11	1414	26	60	151	2,4	15	0,7	90
Лук репчатый	0	0	0	0	2	1,5	72,6	14	6,1	25	0,4	1,5	0,2	15,5
Петрушка (зелень)	0	0	114	0	12	5,2	133	43	15	17	0,3	0,9	0	46
Горбуша (филе)	0,2	0,2	22,5	0	0,5	66,5	348	22	33	218	0,7	62,5	49,1	538
Масло сливочное	0	0	27	0,1	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0	0	0,1	0,3
Лавровый лист	0	0	0,2	0	0	0	0,4	0,7	0,1	0,1	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,1	4,9	0,3	1	0	60	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	339	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>169</b>	<b>0,1</b>	<b>38,5</b>	<b>527</b>	<b>1970</b>	<b>452</b>	<b>114</b>	<b>414</b>	<b>3,8</b>	<b>140</b>	<b>50,1</b>	<b>689</b>

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют мелким кубиком. Из голов и костей варят бульон и процеживают. В кипящий бульон закладывают картофель и варят. За 15 минут до готовности ухи кладут подготовленные порции рыбы, лук, заправляют солью и доводят до готовности. Петрушку или укроп (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. По окончании варки в уху кладут сливочное масло, посыпают зеленью. Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – на поверхности блески жира, рубленая зелень, бульон прозрачный, картофель порезан брусочками или кубиками; овощи не деформированные, мягкие; вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат рыбы и овощей.

## СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ

Номер рецептуры: 54-33с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Говядина 1 категории	161,6	143	25,0	20,1	0,0	281,2								
Лук репчатый	106,2	85	1,1	0,2	6,3	31,2								
Огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6,0								
Томатное пюре	25	25	0,9	0,0	2,7	14,1								
Маслины, без косточки	20	20	0,3	2,9	1,0	31,0								
Лимон	8,6	8	0,1	0,0	0,2	1,2								
Сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
Масло сливочное	20	20	0,2	12,8	0,2	116,4								
Лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5								
Соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
Бульон	850	850	16,0	3,7	2,3	106,9								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>45,2</b>	<b>46,3</b>	<b>15,4</b>	<b>659,3</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	0,06	0,17	0	0	0	70,6	387	11	27	234	3,36	10,3	0	90,1
Лук репчатый	0,03	0,01	0	0	3,4	2,58	123,5	23	10	43	0,59	2,5	0,4	26,3
Огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
Томатное пюре	0,01	0,01	30	0	2,6	1,9	139	4,4	10	15	0,43	0	0,2	0
Маслины, без косточки	0	0	3	0	0	342	15,1	11	3,8	3	0,17	0	0,2	0
Лимон	0	0	0,1	0	1,28	0,67	10,8	2,8	0,8	1,5	0,04	0	0	0,8
Сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,2	7
Масло сливочное	0	0,02	54	0,26	0	2,28	4,98	4,2	0	5,2	0,03	0	0,2	0,6
Лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
Бульон	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>121</b>	<b>0,26</b>	<b>8,6</b>	<b>1383</b>	<b>800</b>	<b>114</b>	<b>64</b>	<b>342</b>	<b>5,13</b>	<b>77,3</b>	<b>1,2</b>	<b>125</b>

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

Мясные продукты (мясо, язык, колбасу) отваривают и нарезают мелкими ломтиками. Соленые огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками. Подготовленные огурцы припускают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют на сливочном масле. в конце пассерования добавляют томатное пюре. Маслины промывают. Лимоны очищают от кожицы и нарезают кружочками. В кипящий бульон закладывают пассерованный лук, томатное пюре, припущенные огурцы, подготовленные мясные продукты и варят 10 минут. За 5 минут до готовности заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. При отпуске в солянку кладут маслины и кружочек лимона. Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - на поверхности блески жира светло-желтого цвета, кусочки мясных продуктов сохранили форму; вкус - в меру соленый с кислинкой; запах - приятный, свойственный вареным продуктам.

## СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ РЫБНЫМИ

Номер рецептуры: 54-34с (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
Лук репчатый	62,5	50	0,7	0,1	3,7	18,3								
Морковь	50	40	0,5	0,0	2,5	12,3								
Петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
Томатное пюре	10	10	0,3	0	1,1	5,6								
Масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
Лавровый лист	0,2	0,2	0,0	0,0	0,1	0,5								
Соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0	0	0	0								
Бульон	700	700	13,2	3,1	1,9	88								
Треска (филе)	126,6	112	16,8	0,6	0	72,7								
Яйцо куриное	8,8	8	1,0	0,8	0,1	11,3								
Вода	10	10	0	0	0	0								
Фрикадельки готовые:		100												
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>40,1</b>	<b>14,9</b>	<b>69,6</b>	<b>572,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,9	120
Лук репчатый	0,02	0,01	0	0	2	1,52	72,6	14	6,1	25	0,35	1,5	0,2	15,5
Морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0	22
Петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0	11
Томатное пюре	0	0	12	0	1,04	0,76	55,6	1,8	4	6,1	0,17	0	0,1	0
Масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
Лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	706	0,18	7,8	0,5	1,6	0,06	96	0	0
Бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Треска (филе)	0,07	0,06	6,72	1,01	0,45	46,8	316	25	29	205	0,49	151	22,6	784
Яйцо куриное	0	0,03	12,5	0,18	0	8,15	9,3	3,9	0,8	13	0,17	1,6	2,2	4,4
Вода	0	0	0	0	0	0	0,0	3,1	0	0	0	0	0	0
Фрикадельки готовые:														
<b>Выход:</b>	<b>0,47</b>	<b>0,35</b>	<b>519</b>	<b>1,19</b>	<b>37,7</b>	<b>786</b>	<b>2435</b>	<b>106</b>	<b>136</b>	<b>479</b>	<b>4,74</b>	<b>272</b>	<b>26</b>	<b>957</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют, делят на две части. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Одну часть лука бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой, вторую часть (1/5 часть) лука бланшируют отдельно для добавления в мясо. Филе рыбы дефростируют, промывают проточной водой, нарезают на куски и пропускают через мясорубку (2-3 раза), добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль (1/3 часть) и воду, перемешивают и выбивают, затем разделяют на

шарики по 7-10 г, укладывают на смоченную кипяченой водой решетку паровой коробки и готовят на пару 15-20 минут, или варят в кастрюле – 15-20 минут. Готовые фрикадельки хранят в бульоне, перед отпуском еще раз доводят до кипения. В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп. Температура подачи: не менее 75 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, форма овощей сохранена, консистенция мягкая, фрикадельки – сочные; вкус – соответствует наименованию блюда; запах – аромат рыбы и овощей.

### БУЛЬОН ИЗ КУР

#### Номер рецептуры: 54-Бульон (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Куриная грудка (филе)	214,7	190	42,15	3,18	0,69	200								
Лук репчатый	12,5	10	0,13	0,02	0,75	3,7								
Морковь	12,5	10	0,12	0,01	0,63	3,1								
Петрушка (корень)	12,5	10	0,14	0,05	0,92	4,7								
Соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
Вода	1250	1250	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>29</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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)	0,1	0,11	10,3	0	1,37	86,6	460	13	142	283	2,31	11,4	38,1	247
Лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,07	0,3	0	3,1
Морковь	0	0,01	120	0	0,2	1,6	16,6	2,4	3,3	4,8	0,06	0,5	0	5,5
Петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0	11
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	385	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>120</b>	<b>0</b>	<b>3,37</b>	<b>443</b>	<b>60</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>2,54</b>	<b>62</b>	<b>38,1</b>	<b>20</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### Технология приготовления:

Бульон из кур готовят, если в меню включено блюдо из отварной птицы. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют на ломтики. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют на ломтики. Овощи подпекают до золотистого цвета. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Промывают в проточной воде. Подготовленное мясо закладывают в кипящую воду и варят при слабом кипении, снимая пену и жир – 50-60 минут. За 40 минут до готовности добавляют коренья, подпеченные до золотистого цвета, ломтики моркови и лука, йодированную соль. Готовый бульон процеживают.

Бульон из кур используют для приготовления рассольников, картофельных супов, супов с крупами и макаронными изделиями. Температура подачи: не менее 75 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, без наличия жира; консистенция – жидкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах – аромат курицы и овощей.

### БУЛЬОН МЯСНОЙ

#### Номер рецептуры: 54-2бульон (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Говядина 1 категории	180,8	160	27,97	22,53	0	314,6								
Лук репчатый	10	8	0,11	0,01	0,6	2,9								
Морковь	10	8	0,1	0,01	0,5	2,5								
Петрушка (корень)	6,2	5	0,07	0,03	0,46	2,4								
Соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
Вода	1250	1250	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>18,6</b>	<b>4,3</b>	<b>2,7</b>	<b>124,3</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	0,07	0,19	0	0	0	79	433	13	31	262	3,76	11,5	0	101
Лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,24	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0	2,5
Морковь	0	0	96	0	0,16	1,28	13,3	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0	4,4
Петрушка (корень)	0	0	0,06	0	0,7	0,3	14,2	2,5	1	3,2	0,03	0	0	5,5
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	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>0,19</b>	<b>96,1</b>	<b>0</b>	<b>1,18</b>	<b>443</b>	<b>39</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>78</b>	<b>0,18</b>	<b>61,6</b>	<b>0</b>	<b>12</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### Технология приготовления:

Бульон из мяса готовят, если в меню включено блюдо из отварного мяса. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют на ломтики. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют на ломтики. Овощи подпекают до золотистого цвета. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Промывают в проточной воде. Подготовленное мясо закладывают в холодную воду, доводят до кипения, снимают пену и жир и варят при очень слабом кипении 2-2,5 часа, периодически снимая жир и пену. Для аромата в бульон за 40 минут до его готовности кладут коренья, добавляют соль. Готовый бульон процеживают и используют для приготовления супов. Температура подачи: не менее 75 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – бульон прозрачный, без наличия жира; консистенция – жидкая; вкус – соответствует наименованию блюда; запах – аромат мяса и овощей.

### 2.3. БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

**КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ****Номер рецептуры: 54-1к (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	40	40	3,1	0,4	25,8	119,7								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	68	68	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>33</b>	<b>207,9</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
крупа кукурузная	0,04	0,02	7,92	0	0	2,1	48,8	7	10	38	0,94	0	5,98	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>34,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,52</b>	<b>335</b>	<b>171</b>	<b>117</b>	<b>23</b>	<b>118</b>	<b>1,08</b>	<b>49</b>	<b>7,78</b>	<b>20</b>

**Номер рецептуры: 54-1к (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	50	50	3,9	0,5	32,3	149,6								
молоко	125	125	3,4	2,8	5,5	60,3								
масло сливочное	6,3	6,3	0	4	0,1	36,4								
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	85	85	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>7,3</b>	<b>7,3</b>	<b>41,3</b>	<b>259,9</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
крупа кукурузная	0,05	0,03	9,9	0	0	2,7	61	8,8	13	47	1,18	0	7,48	0
молоко	0,04	0,15	16,5	0	0,65	48	151	132	15	98	0,11	11	2,2	25
масло сливочное	0	0	16,9	0,09	0	0,7	1,56	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,18</b>	<b>43,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0,65</b>	<b>419</b>	<b>214</b>	<b>146</b>	<b>29</b>	<b>148</b>	<b>1,35</b>	<b>61</b>	<b>9,73</b>	<b>25</b>

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

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**



Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ

Номер рецептуры: 54-2к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	57	57	4,4	0,6	36,8	170,5								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	65	65	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>9,2</b>	<b>44</b>	<b>287,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа кукурузная	0,05	0,03	11,3	0	0	3	69,6	10	15	54	1,34	0	8,53	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
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	0,07	0,1	0	0	0,01	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>51,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,52</b>	<b>336</b>	<b>193</b>	<b>121</b>	<b>27</b>	<b>136</b>	<b>1,49</b>	<b>49</b>	<b>10,4</b>	<b>20</b>

Номер рецептуры: 54-2к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	71,3	71,3	5,5	0,8	46	213,1								
молоко	125	125	3,4	2,8	5,5	60,3								
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8								
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	81,3	81,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>9</b>	<b>11,5</b>	<b>55</b>	<b>359,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа кукурузная	0,06	0,04	14,1	0	0	3,8	86,9	13	19	68	1,68	0	10,7	0
молоко	0,04	0,15	16,5	0	0,65	48	151	132	15	98	0,11	11	2,2	25
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>64,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,65</b>	<b>420</b>	<b>242</b>	<b>151</b>	<b>34</b>	<b>170</b>	<b>1,86</b>	<b>61</b>	<b>13</b>	<b>25</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КУРАГОЙ

Номер рецептуры: 54-3к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупя кукурузная	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	61,9	61,9	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>8,8</b>	<b>46,4</b>	<b>293,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
крупя кукурузная	0,05	0,03	10,8	0	0	2,9	66,2	9,6	14	51	1,28	0	8,12	0
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>82,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,65</b>	<b>322</b>	<b>320</b>	<b>129</b>	<b>35</b>	<b>141</b>	<b>1,68</b>	<b>47</b>	<b>9,88</b>	<b>19</b>

Номер рецептуры: 54-3к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупя кукурузная	67,9	67,9	5,3	0,8	43,9	203
молоко	119	119	3,3	2,6	5,3	57,4
курага	12,8	11,9	0,6	0	5,5	24,8
масло сливочное	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,3
сахар-песок	3,6	3,6	0	0	3,3	13
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0
вода	77,4	77,4	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>9,3</b>	<b>11</b>	<b>58</b>	<b>367,4</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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 кукурузная	0,06	0,04	13,4	0	0	3,6	82,8	12	18	64	1,6	0	10,2
молоко	0,04	0,14	15,7	0	0,63	45	144	126	15	93	0,1	11	2,1	24
курага	0,01	0,03	41,6	0	0,19	1,5	170	17	11	15	0,34	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	32,1	0,15	0	1,4	2,96	2,5	0	3,1	0,03	0	0,1	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	350	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>103</b>	<b>0,15</b>	<b>0,81</b>	<b>402</b>	<b>400</b>	<b>161</b>	<b>43</b>	<b>177</b>	<b>2,1</b>	<b>58</b>	<b>12,4</b>	<b>24</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С ИЗЮМОМ

**Номер рецептуры: 54-4к (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
крупа кукурузная	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	61,9	61,9	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>8,8</b>	<b>47,7</b>	<b>298,1</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
	крупя кукурузная	0,05	0,03	10,8	0	0	2,9	66,2	9,6	14	51	1,28	0	8,12
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>49,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>329</b>	<b>250</b>	<b>122</b>	<b>29</b>	<b>140</b>	<b>1,66</b>	<b>47</b>	<b>9,93</b>	<b>42</b>

### Номер рецептуры: 54-4к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупя кукурузная	67,9	67,9	5,3	0,8	43,9	203
молоко	119	119	3,3	2,6	5,3	57,4
изюм	12,1	11,9	0,3	0	7,1	30
масло сливочное	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,3
сахар-песок	3,6	3,6	0	0	3,3	13
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0
вода	77,4	77,4	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>11</b>	<b>59,6</b>	<b>372,6</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
	крупя кукурузная	0,06	0,04	13,4	0	0	3,6	82,8	12	18	64	1,6	0	10,2
молоко	0,04	0,14	15,7	0	0,63	45	144	126	15	93	0,1	11	2,1	24
изюм	0,01	0,01	0,43	0	0	11	82	8,4	4,4	13	0,31	0,1	0,06	28
масло сливочное	0	0,01	32,1	0,15	0	1,4	2,96	2,5	0	3,1	0,03	0	0,1	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	350	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,2</b>	<b>61,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,63</b>	<b>411</b>	<b>312</b>	<b>152</b>	<b>37</b>	<b>175</b>	<b>2,08</b>	<b>58</b>	<b>12,4</b>	<b>52</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупя перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупя засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупя набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ

Номер рецептуры: 54-5к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	54,3	54,3	4,2	0,6	35,1	162,4								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
клюква	10,2	9,5	0	0	0,3	1,6								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	61,9	61,9	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>8,8</b>	<b>42,3</b>	<b>275,7</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
крупа кукурузная	0,05	0,03	10,8	0	0	2,9	66,2	9,6	14	51	1,28	0	8,12	0
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
клюква	0	0	0	0	0,57	0,1	9,41	1,2	1,2	0,9	0,05	0	0,01	1
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	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>0,15</b>	<b>49</b>	<b>0,12</b>	<b>1,07</b>	<b>320</b>	<b>194</b>	<b>116</b>	<b>27</b>	<b>130</b>	<b>1,46</b>	<b>47</b>	<b>9,89</b>	<b>20</b>

Номер рецептуры: 54-5к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа кукурузная	67,9	67,9	5,3	0,8	43,9	203								
молоко	119	119	3,3	2,6	5,3	57,4								
клюква	12,8	11,9	0	0	0,4	2								
масло сливочное	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,3								
сахар-песок	3,6	3,6	0	0	3,3	13								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	77,4	77,4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>8,6</b>	<b>11</b>	<b>52,9</b>	<b>344,6</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 кукурузная	0,06	0,04	13,4	0	0	3,6	82,8	12	18	64	1,6	0	10,2	0
молоко	0,04	0,14	15,7	0	0,63	45	144	126	15	93	0,1	11	2,1	24
клюква	0	0	0	0	0,71	0,1	11,8	1,5	1,6	1,1	0,06	0	0,01	1,2
масло сливочное	0	0,01	32,1	0,15	0	1,4	2,96	2,5	0	3,1	0,03	0	0,1	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	350	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,19</b>	<b>61,3</b>	<b>0,15</b>	<b>1,34</b>	<b>401</b>	<b>242</b>	<b>146</b>	<b>34</b>	<b>163</b>	<b>1,83</b>	<b>58</b>	<b>12,4</b>	<b>25</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении, помешивая, через 15-20 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределены ягоды; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ

Номер рецептуры: 54-6к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7								
молоко	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	52	52	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>10,2</b>	<b>37,6</b>	<b>274,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,15	0,02	0,9	0	0	3,8	87,6	12	36	101	1,17	2,3	1,19	14
молоко	0,03	0,12	13,7	0	0,54	40	126	110	13	81	0,09	9,4	1,83	21
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	0,07	0,1	0	0	0,01	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>41,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>339</b>	<b>216</b>	<b>127</b>	<b>49</b>	<b>186</b>	<b>1,32</b>	<b>52</b>	<b>3,11</b>	<b>35</b>

Номер рецептуры: 54-6к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	62,5	62,5	6,8	1,9	37,9	194,6								
молоко	130	130	3,5	2,9	5,6	62,6								
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8								
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	65	65	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>12,8</b>	<b>47</b>	<b>343,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,19	0,03	1,13	0	0	4,8	109	15	45	127	1,46	2,8	1,49	18
молоко	0,04	0,15	17,2	0	0,68	49	158	137	16	102	0,11	12	2,29	26
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,68</b>	<b>423</b>	<b>270</b>	<b>159</b>	<b>61</b>	<b>233</b>	<b>1,65</b>	<b>65</b>	<b>3,89</b>	<b>44</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 °С), затем горячей водой (60-70 °С), пшено после промывания ошпаривают.

В кипящую воду с молоком добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

**КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ****Номер рецептуры: 54-7к (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшенная	47,6	47,6	5,1	1,4	28,8	148,3								
молоко	99	99	2,7	2,2	4,3	47,7								
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	49,5	49,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>9,7</b>	<b>41,5</b>	<b>285,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшенная	0,14	0,02	0,86	0	0	3,6	83,4	11	34	97	1,12	2,1	1,13	13
молоко	0,03	0,12	13,1	0	0,52	38	120	105	12	78	0,09	8,9	1,74	20
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,52</b>	<b>331</b>	<b>272</b>	<b>128</b>	<b>50</b>	<b>188</b>	<b>1,51</b>	<b>49</b>	<b>3</b>	<b>56</b>

**Номер рецептуры: 54-7к (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшенная	59,5	59,5	6,4	1,8	36	185,4
молоко	123,8	123,8	3,4	2,8	5,4	59,6
изюм	12,1	11,9	0,3	0	7,1	30
масло сливочное	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,3
сахар-песок	3,6	3,6	0	0	3,3	13
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0
вода	61,9	61,9	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>12,1</b>	<b>51,9</b>	<b>357,3</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 пшеничная	0,18	0,03	1,08	0	0	4,5	104	14	43	121	1,4	2,7	1,41
молоко	0,04	0,15	16,3	0	0,65	47	150	131	15	97	0,11	11	2,18	25
изюм	0,01	0,01	0,43	0	0	11	82	8,4	4,4	13	0,31	0,1	0,06	28
масло сливочное	0	0,01	32,1	0,15	0	1,4	2,96	2,5	0	3,1	0,03	0	0,1	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	350	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2</b>	<b>50</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>414</b>	<b>339</b>	<b>160</b>	<b>63</b>	<b>235</b>	<b>1,89</b>	<b>62</b>	<b>3,75</b>	<b>70</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### **Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 °С), затем горячей водой (60-70 °С), пшено после промывания ошпаривают.

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

В кипящую воду с молоком добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## **КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С КУРАГОЙ**

**Номер рецептуры: 54-8к (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшеничная	47,6	47,6	5,1	1,4	28,8	148,3
молоко	99	99	2,7	2,2	4,3	47,7
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	49,5	49,5	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,4</b>	<b>9,7</b>	<b>40,2</b>	<b>281,6</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 пшеничная	0,14	0,02	0,86	0	0	3,6	83,4	11	34	97	1,12	2,1	1,13
молоко	0,03	0,12	13,1	0	0,52	38	120	105	12	78	0,09	8,9	1,74	20
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>73</b>	<b>0,12</b>	<b>0,67</b>	<b>324</b>	<b>342</b>	<b>134</b>	<b>55</b>	<b>189</b>	<b>1,53</b>	<b>49</b>	<b>2,95</b>	<b>33</b>

### Номер рецептуры: 54-8к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшеничная	59,5	59,5	6,4	1,8	36	185,4
молоко	123,8	123,8	3,4	2,8	5,4	59,6
курага	12,8	11,9	0,6	0	5,5	24,8
масло сливочное	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,3
сахар-песок	3,6	3,6	0	0	3,3	13
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0
вода	61,9	61,9	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,5</b>	<b>12,1</b>	<b>50,3</b>	<b>352</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 пшеничная	0,18	0,03	1,08	0	0	4,5	104	14	43	121	1,4	2,7	1,41
молоко	0,04	0,15	16,3	0	0,65	47	150	131	15	97	0,11	11	2,18	25
курага	0,01	0,03	41,6	0	0,19	1,5	170	17	11	15	0,34	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	32,1	0,15	0	1,4	2,96	2,5	0	3,1	0,03	0	0,1	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	350	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>91,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,84</b>	<b>405</b>	<b>427</b>	<b>168</b>	<b>69</b>	<b>237</b>	<b>1,91</b>	<b>61</b>	<b>3,69</b>	<b>42</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 °С), затем горячей водой (60-70 °С), пшено после промывания ошпаривают.

Курагу перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

В кипящую воду с молоком добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, перемешивают.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша мягкая, однородная, в каше равномерно распределена курага; консистенция - мягкая, однородная; цвет - желтоватый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ

### Номер рецептуры: 54-9к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	50	50	5,8	2,7	27,1	155,6								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	60	60	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>11,3</b>	<b>34,3</b>	<b>272,9</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
крупа овсяная	0,18	0,04	0	0	0	13	150	28	50	152	1,7	2,3	12,7	42
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
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	0,07	0,1	0	0	0,01	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>40,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,52</b>	<b>347</b>	<b>274</b>	<b>139</b>	<b>63</b>	<b>233</b>	<b>1,85</b>	<b>51</b>	<b>14,6</b>	<b>62</b>

### Номер рецептуры: 54-9к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	62,5	62,5	7,3	3,4	33,9	194,5								
молоко	125	125	3,4	2,8	5,5	60,3								
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8								
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	75	75	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>14,1</b>	<b>42,9</b>	<b>341,1</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
крупа овсяная	0,23	0,05	0	0	0	17	188	35	63	190	2,13	2,8	15,9	53
молоко	0,04	0,15	16,5	0	0,65	48	151	132	15	98	0,11	11	2,2	25
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>50,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,65</b>	<b>433</b>	<b>343</b>	<b>174</b>	<b>79</b>	<b>292</b>	<b>2,31</b>	<b>64</b>	<b>18,2</b>	<b>78</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет, добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет – серовато-белый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ Номер рецептуры: 54-10к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупя овсяная	47,6	47,6	5,5	2,6	25,8	148,2								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	57,1	57,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,4</b>	<b>10,8</b>	<b>38,4</b>	<b>283,9</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
крупя овсяная	0,17	0,04	0	0	0	13	143	27	48	145	1,62	2,1	12,1	40
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>38,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>339</b>	<b>327</b>	<b>139</b>	<b>63</b>	<b>233</b>	<b>2</b>	<b>49</b>	<b>13,9</b>	<b>82</b>

### Номер рецептуры: 54-10к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупя овсяная	59,5	59,5	6,9	3,3	32,3	185,3								
молоко	119	119	3,3	2,6	5,3	57,4								
изюм	12,1	11,9	0,3	0	7,1	30								
масло сливочное	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,3								
сахар-песок	3,6	3,6	0	0	3,3	13								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	71,4	71,4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,5</b>	<b>13,5</b>	<b>48</b>	<b>354,9</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
крупя овсяная	0,21	0,05	0	0	0	16	179	34	60	181	2,03	2,7	15,1	50
молоко	0,04	0,14	15,7	0	0,63	45	144	126	15	93	0,1	11	2,1	24
изюм	0,01	0,01	0,43	0	0	11	82	8,4	4,4	13	0,31	0,1	0,06	28
масло сливочное	0	0,01	32,1	0,15	0	1,4	2,96	2,5	0	3,1	0,03	0	0,1	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	350	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>48,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,63</b>	<b>423</b>	<b>408</b>	<b>174</b>	<b>79</b>	<b>291</b>	<b>2,5</b>	<b>61</b>	<b>17,4</b>	<b>102</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупку перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупку засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупки набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах - соответствуют наименованию каши и изюма.

## КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ

### Номер рецептуры: 54-11к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупка овсяная	47,6	47,6	5,5	2,6	25,8	148,2								
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9								
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	57,1	57,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,7</b>	<b>10,8</b>	<b>37,1</b>	<b>279,7</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
крупка овсяная	0,17	0,04	0	0	0	13	143	27	48	145	1,62	2,1	12,1	40
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>0,18</b>	<b>71,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0,65</b>	<b>331</b>	<b>397</b>	<b>146</b>	<b>69</b>	<b>234</b>	<b>2,02</b>	<b>49</b>	<b>13,9</b>	<b>59</b>

### Номер рецептуры: 54-11к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
крупка овсяная	59,5	59,5	6,9	3,3	32,3	185,3	
молоко	119	119	3,3	2,6	5,3	57,4	
курага	12,8	11,9	0,6	0	5,5	24,8	
масло сливочное	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,3	
сахар-песок	3,6	3,6	0	0	3,3	13	
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0	
вода	71,4	71,4	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,9</b>	<b>13,5</b>	<b>46,4</b>	<b>349,6</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 овсяная	0,21	0,05	0	0	0	16	179	34	60	181	2,03	2,7	15,1
молоко	0,04	0,14	15,7	0	0,63	45	144	126	15	93	0,1	11	2,1	24
курага	0,01	0,03	41,6	0	0,19	1,5	170	17	11	15	0,34	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	32,1	0,15	0	1,4	2,96	2,5	0	3,1	0,03	0	0,1	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	350	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>89,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,81</b>	<b>414</b>	<b>496</b>	<b>182</b>	<b>86</b>	<b>293</b>	<b>2,53</b>	<b>61</b>	<b>17,3</b>	<b>74</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; цвет - серовато белый; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КЛЮКВОЙ

**Номер рецептуры: 54-12к (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа овсяная	47,6	47,6	5,5	2,6	25,8	148,2
молоко	95,2	95,2	2,6	2,1	4,2	45,9
клюква	10,2	9,5	0	0	0,3	1,6
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	57,1	57,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>10,8</b>	<b>33</b>	<b>261,5</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
	крупа овсяная	0,17	0,04	0	0	0	13	143	27	48	145	1,62	2,1	12,1
молоко	0,03	0,11	12,6	0	0,5	36	115	101	12	75	0,08	8,6	1,68	19
клюква	0	0	0	0	0,57	0,1	9,41	1,2	1,2	0,9	0,05	0	0,01	1
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,16</b>	<b>38,3</b>	<b>0,12</b>	<b>1,07</b>	<b>330</b>	<b>270</b>	<b>134</b>	<b>61</b>	<b>223</b>	<b>1,8</b>	<b>49</b>	<b>13,9</b>	<b>60</b>

### Номер рецептуры: 54-12к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	59,5	59,5	6,9	3,3	32,3	185,3								
молоко	119	119	3,3	2,6	5,3	57,4								
клюква	12,8	11,9	0	0	0,4	2								
масло сливочное	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,3								
сахар-песок	3,6	3,6	0	0	3,3	13								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	71,4	71,4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>13,5</b>	<b>41,3</b>	<b>326,9</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
крупа овсяная	0,21	0,05	0	0	0	16	179	34	60	181	2,03	2,7	15,1	50
молоко	0,04	0,14	15,7	0	0,63	45	144	126	15	93	0,1	11	2,1	24
клюква	0	0	0	0	0,71	0,1	11,8	1,5	1,6	1,1	0,06	0	0,01	1,2
масло сливочное	0	0,01	32,1	0,15	0	1,4	2,96	2,5	0	3,1	0,03	0	0,1	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	350	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>47,9</b>	<b>0,15</b>	<b>1,34</b>	<b>413</b>	<b>338</b>	<b>167</b>	<b>76</b>	<b>279</b>	<b>2,25</b>	<b>61</b>	<b>17,4</b>	<b>75</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Клюкву перебирают, промывают в воде, размораживают.

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 2-3 минуты до готовности добавляют клюкву, растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена клюква; консистенция - однородная, вязкая, зерна - мягкие; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

### КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ

#### Номер рецептуры: 54-13к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшеничная	50	50	5,2	0,5	31,2	150,1
молоко	106	106	2,9	2,3	4,6	51,1
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	54	54	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>9,2</b>	<b>38,6</b>	<b>270,3</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 пшеничная	0,11	0,04	0	0	0	6,5	95,5	18	26	120	2,04	0	31,1
молоко	0,03	0,13	14	0	0,55	40	128	112	13	83	0,09	9,5	1,87	21
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	0,07	0,1	0	0	0,01	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>41</b>	<b>0,13</b>	<b>0,55</b>	<b>342</b>	<b>227</b>	<b>135</b>	<b>39</b>	<b>206</b>	<b>2,19</b>	<b>50</b>	<b>33,1</b>	<b>21</b>

### Номер рецептуры: 54-13к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа пшеничная	62,5	62,5	6,5	0,6	39	187,6
молоко	132,5	132,5	3,6	2,9	5,8	63,9
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0
вода	67,5	67,5	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>11,5</b>	<b>48,3</b>	<b>337,9</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
	крупа пшеничная	0,14	0,05	0	0	0	8,1	119	22	33	150	2,55	0	38,9
молоко	0,04	0,16	17,5	0	0,69	50	161	140	16	104	0,11	12	2,34	27
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>51,2</b>	<b>0,16</b>	<b>0,69</b>	<b>428</b>	<b>283</b>	<b>169</b>	<b>49</b>	<b>258</b>	<b>2,74</b>	<b>62</b>	<b>41,3</b>	<b>27</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 °С), затем горячей водой (60-70 °С), после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком, добавляют йодированную соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: зерна полностью набухшие, мягкие консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

## КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ИЗЮМОМ

### Номер рецептуры: 54-14к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	47,6	47,6	4,9	0,5	29,7	143								
молоко	101	101	2,8	2,2	4,4	48,6								
изюм	9,7	9,5	0,2	0	5,7	24								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	51,4	51,4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>8,8</b>	<b>42,5</b>	<b>281,4</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
крупа пшеничная	0,1	0,04	0	0	0	6,2	90,9	17	25	114	1,95	0	29,6	0
молоко	0,03	0,12	13,3	0	0,52	38	122	107	12	79	0,09	9,1	1,78	20
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,5	65,6	6,7	3,5	11	0,25	0,1	0,05	22
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>39,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,52</b>	<b>334</b>	<b>281</b>	<b>135</b>	<b>41</b>	<b>207</b>	<b>2,34</b>	<b>47</b>	<b>31,5</b>	<b>43</b>

### Номер рецептуры: 54-14к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	59,5	59,5	6,1	0,6	37,1	178,8								
молоко	126,3	126,3	3,5	2,8	5,5	60,8								
изюм	12,1	11,9	0,3	0	7,1	30								
масло сливочное	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,3								
сахар-песок	3,6	3,6	0	0	3,3	13								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	64,3	64,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>53,1</b>	<b>351,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,13	0,05	0	0	0	7,7	114	21	31	143	2,44	0	37	0
молоко	0,04	0,15	16,7	0	0,65	48	153	133	15	99	0,11	11	2,23	25
изюм	0,01	0,01	0,43	0	0	11	82	8,4	4,4	13	0,31	0,1	0,06	28
масло сливочное	0	0,01	32,1	0,15	0	1,4	2,96	2,5	0	3,1	0,03	0	0,1	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	350	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>49,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,65</b>	<b>418</b>	<b>352</b>	<b>169</b>	<b>51</b>	<b>259</b>	<b>2,93</b>	<b>59</b>	<b>39,4</b>	<b>53</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Изюм перебирают, промывают в воде, воду несколько раз меняют, распаривают в небольшом количестве воды.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 °С), затем горячей водой (60-70 °С), после промывания ошпаривают.



Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют изюм, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределен изюм; консистенция - однородная, вязкая, зерна – мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ

Номер рецептуры: 54-15к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	47,6	47,6	4,9	0,5	29,7	143								
молоко	101	101	2,8	2,2	4,4	48,6								
курага	10,2	9,5	0,5	0	4,4	19,8								
масло сливочное	9,5	9,5	0,1	6,1	0,1	55,4								
сахар-песок	2,9	2,9	0	0	2,6	10,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	51,4	51,4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>41,2</b>	<b>277,2</b>								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; 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
крупа пшеничная	0,1	0,04	0	0	0	6,2	90,9	17	25	114	1,95	0	29,6	0
молоко	0,03	0,12	13,3	0	0,52	38	122	107	12	79	0,09	9,1	1,78	20
курага	0,01	0,02	33,3	0	0,15	1,2	136	13	8,7	12	0,27	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	25,7	0,12	0	1,1	2,37	2	0	2,5	0,02	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	280	0,07	3,1	0,2	0,6	0,02	38	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,19</b>	<b>72,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,67</b>	<b>327</b>	<b>351</b>	<b>142</b>	<b>46</b>	<b>209</b>	<b>2,36</b>	<b>47</b>	<b>31,5</b>	<b>20</b>

Номер рецептуры: 54-15к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
крупа пшеничная	59,5	59,5	6,1	0,6	37,1	178,8	
молоко	126,3	126,3	3,5	2,8	5,5	60,8	
курага	12,8	11,9	0,6	0	5,5	24,8	
масло сливочное	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,3	
сахар-песок	3,6	3,6	0	0	3,3	13	
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0	
вода	64,3	64,3	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>11</b>	<b>51,5</b>	<b>346,5</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
	крупа пшеничная	0,13	0,05	0	0	0	7,7	114	21	31	143	2,44	0	37
молоко	0,04	0,15	16,7	0	0,65	48	153	133	15	99	0,11	11	2,23	25
курага	0,01	0,03	41,6	0	0,19	1,5	170	17	11	15	0,34	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	32,1	0,15	0	1,4	2,96	2,5	0	3,1	0,03	0	0,1	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	350	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>90,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,84</b>	<b>409</b>	<b>439</b>	<b>177</b>	<b>58</b>	<b>261</b>	<b>2,95</b>	<b>59</b>	<b>39,4</b>	<b>26</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Курагу перебирают, распаривают в небольшом количестве воды, измельчают.

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 °С), затем горячей водой (60-70 °С), после промывания ошпаривают.

Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, помешивая, пока каша не загустеет.

За 10 минут до готовности добавляют курагу, растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, зерна - мягкие; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## КАША «ДРУЖБА»

Номер рецептуры: 54-16к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	15	15	1	0,1	10,1	45,5
крупа пшеничная	11	11	1,2	0,3	6,7	34,3
молоко	102	102	2,8	2,2	4,5	49,1
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	70	70	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>5</b>	<b>5,8</b>	<b>24,1</b>	<b>168,9</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
	крупа рисовая	0,01	0	0	0	0	1,4	12,5	1,1	6,5	20	0,13	0,2	1,99
крупа пшеничная	0,03	0	0,2	0	0	0,8	19,3	2,6	7,9	22	0,26	0,5	0,26	3,1
молоко	0,03	0,12	13,5	0	0,53	39	124	108	12	80	0,09	9,2	1,8	20
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	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
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>27,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,53</b>	<b>336</b>	<b>157</b>	<b>116</b>	<b>27</b>	<b>124</b>	<b>0,53</b>	<b>50</b>	<b>4,09</b>	<b>31</b>

### Номер рецептуры: 54-16к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	18,8	18,8	1,3	0,1	12,6	56,9								
крупа пшеничная	13,8	13,8	1,5	0,4	8,4	42,9								
молоко	127,5	127,5	3,5	2,8	5,6	61,4								
масло сливочное	6,3	6,3	0	4	0,1	36,4								
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	87,5	87,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>7,3</b>	<b>30,1</b>	<b>211,1</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
крупа рисовая	0,01	0	0	0	0	1,7	15,6	1,3	8,2	24	0,16	0,3	2,49	9,4
крупа пшеничная	0,04	0	0,25	0	0	1,1	24,1	3,3	9,9	28	0,33	0,6	0,33	3,9
молоко	0,04	0,15	16,8	0	0,66	48	155	135	16	100	0,11	11	2,25	26
масло сливочное	0	0	16,9	0,09	0	0,7	1,56	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,66</b>	<b>420</b>	<b>196</b>	<b>145</b>	<b>34</b>	<b>155</b>	<b>0,66</b>	<b>62</b>	<b>5,11</b>	<b>39</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Пшено перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 °С), затем горячей водой (60-70 °С), пшено после промывания ошпаривают.

Рис перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Пшеничную крупу промывают, несколько раз меняя воду.

Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду, до полуготовности.

Крупы соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы.

За 10 минут до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

### СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ

Номер рецептуры: 54-17к (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа гречневая	80	80	9,5	2,3	41,6	225,1
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>28,7</b>	<b>24,1</b>	<b>79,6</b>	<b>649,6</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
	крупя гречневая	0,25	0,13	0,96	0	0	1,8	252	14	139	207	4,66	2,6	4,01
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
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	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,45</b>	<b>0,98</b>	<b>120</b>	<b>0,13</b>	<b>3,64</b>	<b>563</b>	<b>1103</b>	<b>759</b>	<b>225</b>	<b>759</b>	<b>5,34</b>	<b>106</b>	<b>16,4</b>	<b>159</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупы перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупы варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах соответствуют наименованию супа.

## СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ

**Номер рецептуры: 54-18к (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупя рисовая	80	80	5,3	0,7	53,9	242,9
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	300	300	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>24,5</b>	<b>22,5</b>	<b>91,9</b>	<b>667,4</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
	крупя рисовая	0,05	0,03	0	0	0	7,3	66,4	5,6	35	104	0,7	1,1	10,6
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
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	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,25</b>	<b>0,88</b>	<b>119</b>	<b>0,13</b>	<b>3,64</b>	<b>569</b>	<b>917</b>	<b>750</b>	<b>120</b>	<b>656</b>	<b>1,38</b>	<b>104</b>	<b>23</b>	<b>180</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупы перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупы варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, растопленное сливочное масло, сахар, соль и варят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - крупа хорошо набухла, но не разварилась; консистенция, цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию супа.

## СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

Номер рецептуры: 54-19к (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия	80	80	8,3	0,9	51,3	246,6								
молоко	700	700	19,1	15,4	30,6	337,2								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	300	300	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>27,5</b>	<b>22,7</b>	<b>89,3</b>	<b>671,1</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
макаронные изделия	0,1	0,03	0	0	0	1,8	81,7	13	11	61	1,11	1,2	0	18
молоко	0,2	0,84	92,4	0	3,64	266	848	739	85	548	0,61	63	12,3	140
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	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,3</b>	<b>0,88</b>	<b>119</b>	<b>0,13</b>	<b>3,64</b>	<b>563</b>	<b>933</b>	<b>758</b>	<b>97</b>	<b>612</b>	<b>1,79</b>	<b>104</b>	<b>12,4</b>	<b>159</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Макаронные варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, воду сливают.

Полуготовые макаронные изделия закладывают в кипящую воду, добавляют горячее молоко, соль, сахар, растопленное сливочное масло и варят до готовности помешивая.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - макаронные изделия сохранили форму; консистенция, цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию супа.

## КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ

Номер рецептуры: 54-20к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа гречневая	38	38	4,5	1,1	19,7	106,9
молоко	96	96	2,6	2,1	4,2	46,2
масло сливочное	4	4	0	2,6	0	23,3
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	64	64	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>5,8</b>	<b>26,6</b>	<b>187,3</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 гречневая	0,12	0,06	0,46	0	0	0,9	120	6,7	66	99	2,22	1,3	1,91
молоко	0,03	0,12	12,7	0	0,5	36	116	101	12	75	0,08	8,6	1,69	19
масло сливочное	0	0	10,8	0,05	0	0,5	1	0,8	0	1	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>23,9</b>	<b>0,05</b>	<b>0,5</b>	<b>332</b>	<b>237</b>	<b>112</b>	<b>78</b>	<b>175</b>	<b>2,35</b>	<b>50</b>	<b>3,64</b>	<b>28</b>

### Номер рецептуры: 54-20к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа гречневая	47,5	47,5	5,6	1,4	24,6	133,6
молоко	120	120	3,3	2,6	5,3	57,8
масло сливочное	5	5	0	3,3	0	29,1
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0
вода	80	80	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>8,9</b>	<b>7,3</b>	<b>33,3</b>	<b>234,1</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
	крупа гречневая	0,15	0,08	0,58	0	0	1,1	150	8,4	83	123	2,78	1,6	2,39
молоко	0,04	0,15	15,8	0	0,63	46	145	127	15	94	0,1	11	2,11	24
масло сливочное	0	0	13,5	0,06	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,05	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,19</b>	<b>0,23</b>	<b>29,9</b>	<b>0,06</b>	<b>0,63</b>	<b>415</b>	<b>297</b>	<b>140</b>	<b>98</b>	<b>219</b>	<b>2,94</b>	<b>62</b>	<b>4,55</b>	<b>35</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар.

За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши и масла.

## КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ

### Номер рецептуры: 54-21к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа ячневая	44,4	44,4	4,2	0,5	26,4	127								
молоко	110	110	3	2,4	4,8	53								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	54	54	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>9,3</b>	<b>34</b>	<b>249,1</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
крупа ячневая	0,09	0,03	0	0	0	5,1	75,6	31	19	132	0,7	0	14,7	40
молоко	0,03	0,13	14,5	0	0,57	42	133	116	13	86	0,1	9,9	1,94	22
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	0,07	0,1	0	0	0,01	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>41,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,57</b>	<b>342</b>	<b>211</b>	<b>157</b>	<b>33</b>	<b>222</b>	<b>0,86</b>	<b>50</b>	<b>16,8</b>	<b>62</b>

### Номер рецептуры: 54-21к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа ячневая	55,5	55,5	5,3	0,6	33	158,8								
молоко	137,5	137,5	3,8	3	6	66,3								
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8								
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	67,5	67,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>11,6</b>	<b>42,5</b>	<b>311,4</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
крупа ячневая	0,11	0,04	0	0	0	6,3	94,4	39	24	166	0,88	0	18,4	50
молоко	0,04	0,16	18,2	0	0,71	52	167	145	17	108	0,13	12	2,43	28
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>51,9</b>	<b>0,16</b>	<b>0,71</b>	<b>428</b>	<b>264</b>	<b>196</b>	<b>41</b>	<b>277</b>	<b>1,08</b>	<b>62</b>	<b>21</b>	<b>78</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 °С), затем горячей водой (60-70 °С). Крупу всыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая, до загустения. Затем вливают кипящее молоко и варят до загустения. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой. За 2-3 мин до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают и упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша мягкая, держится на тарелке горкой; консистенция - вязкая, однородная; цвет - белый, с сероватым оттенком; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

**КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ****Номер рецептуры: 54-22к (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	30,8	30,8	3,6	1,7	16,7	95,8								
молоко	118	118	3,2	2,6	5,2	56,8								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	58	58	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>7,5</b>	<b>24,7</b>	<b>192,6</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 овсяная	0,11	0,03	0	0	0	8,2	92,5	17	31	94	1,05	1,4	7,83	26
молоко	0,03	0,14	15,6	0	0,61	45	143	125	14	92	0,1	11	2,08	24
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>29,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,61</b>	<b>348</b>	<b>237</b>	<b>146</b>	<b>46</b>	<b>188</b>	<b>1,2</b>	<b>52</b>	<b>9,95</b>	<b>50</b>

**Номер рецептуры: 54-22к (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа овсяная	38,5	38,5	4,5	2,1	20,9	119,8								
молоко	147,5	147,5	4	3,3	6,5	71								
масло сливочное	6,3	6,3	0	4	0,1	36,4								
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	72,5	72,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>9,4</b>	<b>30,9</b>	<b>240,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа овсяная	0,14	0,04	0	0	0	10	116	22	39	117	1,31	1,7	9,79	32
молоко	0,04	0,18	19,5	0	0,76	56	179	156	18	115	0,13	13	2,6	30
масло сливочное	0	0	16,9	0,09	0	0,7	1,56	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>36,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,76</b>	<b>435</b>	<b>296</b>	<b>183</b>	<b>57</b>	<b>235</b>	<b>1,5</b>	<b>65</b>	<b>12,4</b>	<b>62</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу засыпают в кипящую смесь молока и воды, предварительно добавив сахар и



соль. При высыпании крупы активно помешивают сверху вниз, и варят при непрерывном помешивании 20 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные; консистенция - однородная, каша растекается на тарелке, зерна – мягкие; цвет – серовато-белый; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

## КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ

**Номер рецептуры: 54-23к (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	40	40	4,1	0,4	24,9	120,1								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	68	68	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5,8</b>	<b>32,1</b>	<b>208,3</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,09	0,03	0	0	0	5,2	76,4	14	21	96	1,64	0	24,9	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	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
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>	<b>26,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,52</b>	<b>338</b>	<b>199</b>	<b>124</b>	<b>33</b>	<b>176</b>	<b>1,78</b>	<b>49</b>	<b>26,7</b>	<b>20</b>

**Номер рецептуры: 54-23к (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	50	50	5,1	0,5	31,1	150,1								
молоко	125	125	3,4	2,8	5,5	60,3								
масло сливочное	6,3	6,3	0	4	0,1	36,4								
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	85	85	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>7,25</b>	<b>40,1</b>	<b>260,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,11	0,04	0	0	0	6,5	95,5	18	26	120	2,05	0	31,1	0
молоко	0,04	0,15	16,5	0	0,65	48	151	132	15	98	0,11	11	2,2	25
масло сливочное	0	0	16,9	0,09	0	0,7	1,56	1,3	0	1,6	0,01	0	0,05	0,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,15</b>	<b>0,19</b>	<b>33,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,65</b>	<b>422</b>	<b>249</b>	<b>155</b>	<b>42</b>	<b>220</b>	<b>2,23</b>	<b>61</b>	<b>33,4</b>	<b>25</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупы засыпают в кипящую воду и варят 20-30 мин, после этого лишнюю воду сливают, добавляют молоко (предварительно доведенное до температуры кипения), соль, сахар и варят кашу до загустения. Затем упаривают на водяной бане при плотно закрытой крышке. За 2-3 мин. до готовности в кашу вливают растопленное сливочное масло и тщательно перемешивают. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна полностью набухшие, мягкие; консистенция - однородная, текучая; цвет - от кремового до желтоватого; вкус и запах - соответствуют наименованию каши.

### КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ

**Номер рецептуры: 54-24к (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупя пшеничная	50	50	5,4	1,5	30,3	155,7								
молоко	104	104	2,8	2,3	4,5	50,1								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	52	52	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>10,1</b>	<b>37,6</b>	<b>274,9</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
крупя пшеничная	0,15	0,02	0,9	0	0	3,8	87,6	12	36	101	1,17	2,2	1,2	14
молоко	0,03	0,12	13,7	0	0,54	40	126	110	13	81	0,09	9,4	1,8	21
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
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
вода	0	0	0	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>41,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>339</b>	<b>216</b>	<b>143</b>	<b>49</b>	<b>186</b>	<b>1,32</b>	<b>52</b>	<b>3,1</b>	<b>35</b>

**Номер рецептуры: 54-24к (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
крупя пшеничная	62,5	62,5	6,8	1,8	37,8	194,6	
молоко	130	130	3,6	2,9	5,7	62,6	
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6	
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8,0	0,2	72,8	
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0	
вода	65	65	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,4</b>	<b>12,7</b>	<b>47,1</b>	<b>343,6</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
	крупя пшеничная	0,19	0,03	1,13	0	0	4,8	109	15	45	127	1,46	2,8	1,5
молоко	0,04	0,15	17,2	0	0,68	49	158	137	16	102	0,11	12	2,25	26
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,13	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,68</b>	<b>423</b>	<b>270</b>	<b>179</b>	<b>61</b>	<b>233</b>	<b>1,65</b>	<b>65</b>	<b>3,88</b>	<b>44</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупы перебирают, многократно промывают в холодной, затем в теплой воде, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящей водой, через 1 мин. воду сливают и снова заливают кипящей водой, доводят до кипения, варят 2-5 мин., воду сливают. Заливают кипящей водой, по расчету рецептуры, и варят до загустения. Вливают в кашу кипящее молоко, соль, сахар, продолжают варить до загустения. За 2-3 мин. до готовности в кашу вливают растопленное сливочное масло и тщательно перемешивают, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - жидкая, текучая, однородная; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

## КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ

Номер рецептуры: 54-25к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупя рисовая	30,8	30,8	2,03	0,27	20,74	93,5
молоко	118	118	3,22	2,6	5,15	56,8
сахар-песок	3	3	0	0	2,72	10,9
масло сливочное	4	4	0,03	2,55	0,05	23,3
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	58	58	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>5,4</b>	<b>28,7</b>	<b>184,5</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
	крупя рисовая	0,02	0,01	0	0	0	2,8	25,6	2,2	13	40	0,27	0,4	4,1
молоко	0,03	0,14	15,6	0	0,61	45	143	125	14	92	0,1	11	2,1	24
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	10,8	0,05	0	0,5	1	0,8	0	1	0,01	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>26,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,61</b>	<b>342</b>	<b>170</b>	<b>149</b>	<b>28</b>	<b>134</b>	<b>0,42</b>	<b>51</b>	<b>6,2</b>	<b>39</b>

### Номер рецептуры: 54-25к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	38,5	38,5	2,5	0,4	25,9	116,9								
молоко	147,5	147,5	4	3,3	6,5	71								
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6								
масло сливочное	5	5	0	3,3	0	29,1								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
вода	72,5	72,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>6,5</b>	<b>6,9</b>	<b>35,8</b>	<b>230,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	3,5	32	2,7	17	50	0,34	0,5	5,11	19
молоко	0,04	0,18	19,5	0	0,76	56	179	156	18	115	0,13	13	2,6	30
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,09	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,06	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	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,19</b>	<b>33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,76</b>	<b>428</b>	<b>212</b>	<b>164</b>	<b>35</b>	<b>168</b>	<b>0,53</b>	<b>64</b>	<b>7,76</b>	<b>49</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Рисовую крупу перебирают, промывают под проточной водой.

В кипящую воду добавляют соль, сахар, всыпают подготовленный рис и варят, слегка помешивая, около 20 мин. при слабом кипении, до размягчения. Добавляют горячее молоко и продолжают варить кашу при слабом кипении до загустения, затем упаривают при закрытой крышке на водяной бане.

В конце варки добавляют сливочное масло и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – белый; вкус и запах – каши и масла.

### КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ (ВАРИАНТ 2);

#### Номер рецептуры: 54-26к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	25	25	1,6	0,2	16,8	75,9
молоко	106,5	106,5	2,9	2,3	4,7	51,3
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
вода	75	75	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>5,7</b>	<b>24,3</b>	<b>167,2</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
	крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	2,3	20,8	1,8	11	33	0,22	0,4	3,32
молоко	0,03	0,13	14,1	0	0,55	40	129	112	13	83	0,09	9,6	1,87	21
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>27,6</b>	<b>0,07</b>	<b>0,55</b>	<b>279</b>	<b>151</b>	<b>141</b>	<b>24</b>	<b>118</b>	<b>0,35</b>	<b>42</b>	<b>5,23</b>	<b>34</b>

### Номер рецептуры: 54-26к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	31,3	31,3	2	0,3	21	94,9
молоко	133,1	133,1	3,6	2,9	5,9	64,1
сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6
масло сливочное	6,3	6,3	0	4	0,1	36,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
вода	93,8	93,8	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>5,6</b>	<b>7,1</b>	<b>30,4</b>	<b>209</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	0	0	0	0	2,9	25,9	2,2	14	41	0,3	0,4	4,2
молоко	0	0,2	17,6	0	0,7	51	161	141	16	104	0,1	12	2,3	27
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	16,9	0,1	0	0,7	1,6	1,3	0	1,6	0	0	0,1	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	29	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>34,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>348</b>	<b>189</b>	<b>176</b>	<b>30</b>	<b>147</b>	<b>0,4</b>	<b>52</b>	<b>6,5</b>	<b>42</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Рисовую крупу перебрать, промыть под проточной водой, засыпать в кипящее молоко с водой, варить при периодическом помешивании пока зерна крупы не набухнут, затем добавить соль, перемешать и продолжать варить под закрытой крышкой при слабом кипении до готовности, в конце варки добавить сливочное масло и довести до кипения.

Температура подачи: не менее 65 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая, зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – белый; вкус и запах – каши и масла.

## КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ; Номер рецептуры: 54-27к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа манная	25	25	2,4	0,2	16,1	75,9								
молоко	106	106	2,9	2,3	4,6	51,1								
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,2								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
вода	75	75	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>5,3</b>	<b>5,7</b>	<b>25,3</b>	<b>174,3</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 манная	0,03	0,01	0	0	0	0,6	27	4,4	3,9	18	0,22	0	0	5
молоко	0,03	0,13	14	0	0,55	40	128	112	13	83	0,09	9,5	1,87	21
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,12	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	177	0,04	1,9	0,1	0,4	0,02	24	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,14</b>	<b>27,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,55</b>	<b>218</b>	<b>157</b>	<b>143</b>	<b>17</b>	<b>103</b>	<b>0,35</b>	<b>34</b>	<b>1,91</b>	<b>26</b>

## Номер рецептуры: 54-27к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа манная	31,3	31,3	3	0,3	20,1	94,9								
молоко	132,5	132,5	3,6	2,9	5,8	63,9								
сахар-песок	6,3	6,3	0	0	5,6	22,8								
масло сливочное	6,3	6,3	0	4	0,1	36,4								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	93,8	93,8	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>6,6</b>	<b>7,1</b>	<b>31,6</b>	<b>217,9</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
крупа манная	0	0	0	0	0	0,7	33,7	5,5	4,9	23	0,3	0	0	6,3
молоко	0	0,2	17,5	0	0,7	50	161	140	16	104	0,1	12	2,3	27
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	16,9	0,1	0	0,7	1,6	1,3	0	1,6	0	0	0,1	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	221	0,1	2,4	0,1	0,5	0	30	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	29	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>34,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>272</b>	<b>196</b>	<b>178</b>	<b>21</b>	<b>129</b>	<b>0,4</b>	<b>42</b>	<b>2,4</b>	<b>33</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Молоко доводят до кипения, добавляют в него кипящую воду, йодированную соль, сахар, когда смесь закипит, быстро всыпают, при постоянном помешивании, тонкой струей манную крупу. Варят 15 минут. Манная крупа заваривается через 20-30 сек и, если не всыпать крупу за это время, образуются комки. Сливочное масло необходимо добавить в кашу за 2 минуты до готовности и тщательно перемешать.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие; консистенция - жидкая, каша растекается по тарелке; цвет - белый; вкус и запах - без посторонних привкусов и запахов.

**КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ (ВАРИАНТ 2);****Номер рецептуры: 54-28к (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупя пшеничная	30	30	3,2	0,9	18,2	93,4								
молоко	100,8	100,8	2,7	2,2	4,4	48,6								
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,2								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	70	70	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>6,3</b>	<b>27,2</b>	<b>189,3</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
крупя пшеничная	0,09	0,01	0,54	0	0	2,3	52,5	7,1	22	61	0,7	1,4	0,71	8,4
молоко	0,03	0,12	13,3	0	0,52	38	122	106	12	79	0,09	9,1	1,77	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,12	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	22	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>27,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,52</b>	<b>277</b>	<b>176</b>	<b>139</b>	<b>34</b>	<b>142</b>	<b>0,83</b>	<b>42</b>	<b>2,52</b>	<b>29</b>

**Номер рецептуры: 54-28к (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупя пшеничная	37,5	37,5	4	1,1	22,8	116,8								
молоко	126	126	3,4	2,8	5,5	60,8								
сахар-песок	6,3	6,3	0	0	5,6	22,8								
масло сливочное	6,3	6,3	0	4	0,1	36,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	87,5	87,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>7,9</b>	<b>34</b>	<b>236,6</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
крупя пшеничная	0,1	0	0,7	0	0	2,9	65,7	8,9	27	76	0,9	1,7	0,9	11
молоко	0	0,2	16,6	0	0,7	48	153	133	15	99	0,1	11	2,2	25
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	16,9	0,1	0	0,7	1,6	1,3	0	1,6	0	0	0,1	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	27	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>34,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>346</b>	<b>220</b>	<b>174</b>	<b>43</b>	<b>177</b>	<b>1</b>	<b>53</b>	<b>3,2</b>	<b>36</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупку перебирают, многократно промывают в холодной, затем в теплой воде, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящей водой, через 1 мин воду

сливают и снова заливают кипящей водой, доводят до кипения, варят 2-5 мин, воду сливают. Заливают кипящей водой, по расчету рецептуры, и варят до загустения. Вливают в кашу кипящее молоко, соль, сахар, продолжают варить до загустения. За 2-3 мин до готовности в кашу вливают растопленное сливочное масло и тщательно перемешивают, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша мягкая, однородная; консистенция - жидкая, текучая, однородная; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

### КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"

#### Номер рецептуры: 54-29к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Хлопья Геркулес	44	44	5,1	2,4	24,7	140,9								
Молоко	110	110	3	2,4	4,8	53								
Сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
Масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
Соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Вода	54	54	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>11,2</b>	<b>32,4</b>	<b>263</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
Хлопья Геркулес	0,1	0	0	0	0	6,7	121	20	49	126	1,4	2,6	11	20
Молоко	0	0,1	14,5	0	0,6	42	133	116	13	86	0,1	9,9	1,9	22
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0	27	0,1	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0	0	0,1	0,3
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0	40	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>41,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>344</b>	<b>256</b>	<b>158</b>	<b>63</b>	<b>215</b>	<b>1,5</b>	<b>53</b>	<b>13</b>	<b>42</b>

#### Номер рецептуры: 54-29к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Хлопья Геркулес	55	55	6,4	3	30,9	176,1
Молоко	137,5	137,5	3,8	3	6	66,3
Сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6
Масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,2	72,8
Соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0
Вода	67,5	67,5	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>10,2</b>	<b>14</b>	<b>40,5</b>	<b>328,8</b>



Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Хлопья Геркулес	0,2	0,1	0	0	0	8,4	151	25	62	157	1,7	3,3	14	25
Молоко	0	0,2	18,2	0	0,7	52	167	145	17	108	0,1	12	2,4	28
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0	33,8	0,2	0	1,4	3,1	2,6	0	3,3	0	0	0,1	0,4
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,1	4,1	0,2	0,8	0	50	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	21	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>51,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>430</b>	<b>321</b>	<b>198</b>	<b>79</b>	<b>269</b>	<b>1,9</b>	<b>66</b>	<b>17</b>	<b>53</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу просеивают, перебирают и всыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят при слабом кипении, периодически помешивая, до загустевания. Затем вливают кипящее молоко и варят до загустевания. Кашу доводят до готовности при умеренном нагреве, плотно закрыв посуду крышкой. За 2-3 мин до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают и упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - каша мягкая, зерна полностью набухшие и разваренные; консистенция - густая; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

## КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ

Номер рецептуры: 54-30к (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Крупа рисовая	38	38	2,5	0,3	25,9	116,6
Молоко	110	110	3	2,4	4,8	53
Тыква	87,5	70	0,7	0,1	2,8	14,4
Сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9
Масло сливочное	4	4	0	2,6	0,1	23,3
Соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
Вода	54	54	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>5,4</b>	<b>36,2</b>	<b>218,2</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
Крупа рисовая	0,0	0,0	0	0	0	4	32	3	17	50	0,3	0,5	5	19
Молоко	0	0,1	14,5	0	0,6	42	133	116	13	86	0,1	9,9	1,9	22
Тыква	0	0	105	0	2,2	2,1	119	15	8,5	15	0,2	0,7	0,2	60
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0	10,8	0,1	0	0,5	1	0,8	0	1	0	0	0	0,1
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,1	3,2	0,2	0,7	0	40	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>130</b>	<b>0,1</b>	<b>2,8</b>	<b>342</b>	<b>285</b>	<b>155</b>	<b>39</b>	<b>153</b>	<b>0,7</b>	<b>51</b>	<b>7</b>	<b>102</b>

### Номер рецептуры: 54-30к (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Крупа рисовая	48	48	3,2	0,4	32,3	145,8								
Молоко	137,5	137,5	3,8	3	6	66,3								
Тыква	109,4	87,5	0,8	0,1	3,5	18								
Сахар-песок	3,8	3,8	0	0	3,4	13,6								
Масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
Соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
Вода	67,5	67,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>7,8</b>	<b>6,7</b>	<b>45,3</b>	<b>272,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Крупа рисовая	0,0	0,0	0	0	0	4	40	3	21	63	0,4	0,6	6	24
Молоко	0	0,2	18,2	0	0,7	52	167	145	17	108	0,1	12	2,4	28
Тыква	0	0	131	0	2,8	2,7	148	19	11	19	0,3	0,9	0,3	75
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0	13,5	0,1	0	0,6	1,3	1,1	0	1,3	0	0	0	0,1
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,1	4,1	0,2	0,8	0	50	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	21	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>163</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>428</b>	<b>356</b>	<b>194</b>	<b>49</b>	<b>191</b>	<b>0,9</b>	<b>64</b>	<b>9</b>	<b>127</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Рисовую крупу перебирают, промывают под проточной водой. Тыкву моют, очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками или мелкими ломтиками кладут в кипящую воду с молоком, добавляют соль и сахар, доводят до кипения. Затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности при слабом кипении. В конце варки добавляют сливочное масло и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - зерна крупы хорошо набухшие; консистенция – консистенция мягкая однородная; цвет – от кремового до желтого; запах – соответствует виду крупы и тыквы.

## 2.4. ГАРНИРЫ

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

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

**Номер рецептуры: 54-1г (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия	68	68	7,1	0,8	43,6	209,6								
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	408	408	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>6,5</b>	<b>43,7</b>	<b>262,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,08	0,03	0	0	0	1,5	69,4	11	9,5	51	0,95	1	0	16
масло сливочное	0	0,01	24,5	0,12	0	1	2,25	1,9	0	2,4	0,01	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	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>0,04</b>	<b>24,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>199</b>	<b>71,7</b>	<b>15</b>	<b>9,6</b>	<b>54</b>	<b>0,97</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>	<b>16</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

**Номер рецептуры: 54-2г (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия	49,1	49,1	5,1	0,5	31,5	151,2								
морковь	34,9	28	0,4	0	1,7	8,7								
томатное пюре	12	12	0,4	0	1,3	6,8								
горошек зеленый консервированный	12,5	11,1	0,3	0	0,7	4,1								
укроп	1,2	1,1	0	0	0	0,4								
масло сливочное	12	12	0,1	7,6	0,1	69,9								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	294	294	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>8,1</b>	<b>35,3</b>	<b>241,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,07	0,01	0	0	0	1,1	50,1	8,2	6,8	37	0,68	0,7	0	11
морковь	0,01	0,01	336	0	0,56	4,5	46,5	6,7	9,3	13	0,17	1,4	0,03	15
томатное пюре	0	0	14,4	0	1,25	0,9	66,7	2,1	4,8	7,3	0,21	0	0,08	0
горошек зеленый консервированный	0,01	0	3,32	0	0,44	30	9,09	1,9	2	6	0,07	0	0,12	0
укроп	0	0	4,8	0	0,43	0,3	2,96	2,1	0,7	0,9	0,01	0	0,03	0,2
масло сливочное	0	0,01	32,4	0,16	0	1,4	2,99	2,5	0	3,1	0,03	0	0,11	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>391</b>	<b>0,16</b>	<b>2,68</b>	<b>235</b>	<b>178</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>68</b>	<b>1,19</b>	<b>29</b>	<b>0,36</b>	<b>27</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Укроп перебирают, промывают, шинкуют.

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия	44,6	44,6	4,6	0,5	28,6	137,5								
сыр полутвердый	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	98,2	98,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>7,9</b>	<b>6,8</b>	<b>28,6</b>	<b>207,7</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
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	1	45,5	7,5	6,2	34	0,62	0,7	0	10
сыр полутвердый	0	0,04	23,4	0,14	0,04	92	11	116	4,6	65	0,13	0	1,91	0
масло сливочное	0	0	10,3	0,05	0	0,4	0,95	0,8	0	1	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>33,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>241</b>	<b>57,5</b>	<b>126</b>	<b>11</b>	<b>100</b>	<b>0,77</b>	<b>21</b>	<b>1,94</b>	<b>10</b>

**Номер рецептуры: 54-3г (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия	59,5	59,5	6,1	0,7	38,1	183,3								
сыр полутвердый	20,8	20	4,4	5,2	0	64,1								
масло сливочное	5,1	5,1	0	3,2	0	29,5								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	130,9	130,9	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>10,5</b>	<b>9,1</b>	<b>38,1</b>	<b>276,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия	0,07	0,01	0	0	0	1,3	60,7	10	8,3	45	0,83	0,9	0	13
сыр полутвердый	0	0,05	31,2	0,19	0,05	123	14,7	155	6,1	87	0,17	0	2,55	0
масло сливочное	0	0	13,7	0,07	0	0,5	1,27	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,1	0,1	0,4	0,01	27	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>0,07</b>	<b>44,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>321</b>	<b>76,7</b>	<b>168</b>	<b>15</b>	<b>133</b>	<b>1,03</b>	<b>28</b>	<b>2,59</b>	<b>13</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа гречневая	69	69	8,2	2	35,9	194,1
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	102	102	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>8,3</b>	<b>6,3</b>	<b>36</b>	<b>233,7</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
крупа гречневая	0,21	0,11	0,83	0	0	1,6	218	12	120	179	4,02	2,3	3,46	16
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>0,12</b>	<b>19,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>149</b>	<b>219</b>	<b>15</b>	<b>120</b>	<b>181</b>	<b>4,04</b>	<b>22</b>	<b>3,52</b>	<b>16</b>

### Номер рецептуры: 54-4г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа гречневая	92	92	10,9	2,7	47,9	258,8
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	136	136	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>11,1</b>	<b>8,4</b>	<b>48</b>	<b>311,6</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 гречневая	0,28	0,15	1,11	0	0	2,1	290	16	160	239	5,36	3	4,61	21
масло сливочное	0	0,01	24,5	0,12	0	1	2,25	1,9	0	2,4	0,01	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>25,6</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>199</b>	<b>292</b>	<b>20</b>	<b>160</b>	<b>241</b>	<b>5,39</b>	<b>30</b>	<b>4,69</b>	<b>21</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Номер рецептуры: 54-5г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	160	160	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>7</b>	<b>40,6</b>	<b>249,5</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
крупа перловая	0,06	0,03	0	0	0	5,1	95,1	22	23	187	1,04	0	22,1	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>27</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>97,6</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>190</b>	<b>1,07</b>	<b>20</b>	<b>22,2</b>	<b>0,3</b>

### Номер рецептуры: 54-5г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа перловая	66,6	66,6	5,8	0,6	40,5	191,3
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	160	160	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>7</b>	<b>40,6</b>	<b>249,5</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
крупа перловая	0,06	0,03	0	0	0	5,1	95,1	22	23	187	1,04	0	22,1	0
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>27</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>97,6</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>190</b>	<b>1,07</b>	<b>20</b>	<b>22,2</b>	<b>0,3</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### РИС ОТВАРНОЙ

#### Номер рецептуры: 54-6г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	54	54	3,6	0,5	36,4	163,9
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	324	324	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>4,8</b>	<b>36,5</b>	<b>203,5</b>



Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	4,9	44,8	3,8	23	70	0,47	0,8	7,18	27
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>18,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>46,6</b>	<b>6,9</b>	<b>24</b>	<b>73</b>	<b>0,49</b>	<b>21</b>	<b>7,24</b>	<b>27</b>

### Номер рецептуры: 54-6г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	72	72	4,8	0,7	48,5	218,5
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	432	432	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>6,4</b>	<b>48,7</b>	<b>271,3</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,04	0,03	0	0	0	6,6	59,8	5,1	31	94	0,63	1	9,57	36
масло сливочное	0	0,01	24,5	0,12	0	1	2,25	1,9	0	2,4	0,01	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	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>0,04</b>	<b>24,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>204</b>	<b>62,1</b>	<b>9,1</b>	<b>31</b>	<b>97</b>	<b>0,65</b>	<b>28</b>	<b>9,65</b>	<b>36</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 °С 5-7 мин. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

### РИС ПРИПУЩЕННЫЙ

#### Номер рецептуры: 54-7г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	51,8	51,8	3,4	0,5	34,9	157,3
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	263,9	263,9	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>4,8</b>	<b>35</b>	<b>196,9</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
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	4,7	43	3,7	23	68	0,45	0,7	6,88	26
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>18,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>44,7</b>	<b>6,7</b>	<b>23</b>	<b>70</b>	<b>0,47</b>	<b>21</b>	<b>6,94</b>	<b>26</b>

### Номер рецептуры: 54-7г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	69,1	69,1	4,5	0,7	46,5	209,7
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	351,9	351,9	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>6,4</b>	<b>46,7</b>	<b>262,5</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
крупа рисовая	0,04	0,03	0	0	0	6,3	57,3	4,9	30	90	0,6	1	9,17	35
масло сливочное	0	0,01	24,5	0,12	0	1	2,25	1,9	0	2,4	0,01	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	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>0,04</b>	<b>24,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>203</b>	<b>59,6</b>	<b>8,9</b>	<b>30</b>	<b>93</b>	<b>0,63</b>	<b>28</b>	<b>9,25</b>	<b>35</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### КАПУСТА ТУШЕНАЯ

#### Номер рецептуры: 54-8г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
капуста белокочанная	178	157,5	2,7	0,1	6,7	38,9
лук репчатый	10,2	9	0,1	0	0,7	3,3
морковь	7,5	6	0,1	0	0,4	1,8
томатное пюре	12	12	0,4	0	1,3	6,8
петрушка (зелень)	3,4	3	0,1	0	0,2	1,3
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6
сахар-песок	4,5	4,5	0	0	4,1	16,3
мука пшеничная высший сорт	1,8	1,8	0,2	0	1,1	5,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	204,8	204,8	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>3,7</b>	<b>4,4</b>	<b>14,6</b>	<b>113,5</b>

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

### Номер рецептуры: 54-8г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
капуста белокочанная	237,3	210	3,6	0,1	8,9	51,9
лук репчатый	13,6	12	0,1	0	0,9	4,4
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,4
томатное пюре	16	16	0,5	0	1,7	9,1
петрушка (зелень)	4,5	4	0,1	0	0,3	1,7
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
сахар-песок	6	6	0	0	5,5	21,7
мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,3
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	273,1	273,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,9</b>	<b>5,9</b>	<b>19,5</b>	<b>151,3</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
капуста белокочанная	0,04	0,07	3,77	0	37,8	21	523	89	29	57	1,09	6,3	0,56	21
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17,4	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,05	3,7
морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13,3	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4
томатное пюре	0	0	19,2	0	1,67	1,2	89	2,8	6,4	9,7	0,28	0	0,09	0
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	24,5	0,12	0	1	2,25	1,9	0	2,4	0,01	0	0,08	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,15	0,1	0	0	0,01	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,43	0,4	0,3	1,8	0,03	0	0,13	0,5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	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>0,08</b>	<b>166</b>	<b>0,12</b>	<b>42,5</b>	<b>222</b>	<b>674</b>	<b>110</b>	<b>43</b>	<b>84</b>	<b>1,64</b>	<b>34</b>	<b>0,93</b>	<b>39</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	65,3	48	0,9	0,2	7,1	33,6								
капуста белокочанная	37,5	30	0,5	0	1,3	7,4								
репа (или брюква)	30	24	0,3	0	1,4	7								
морковь	30	24	0,3	0	1,5	7,4								
лук репчатый	15	12	0,2	0	0,9	4,4								
сметана	22,5	22,5	0,5	3	0,7	31,9								
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0	0,7	3,5								
масло сливочное	1,1	1,1	0	0,7	0	6,6								
масло подсолнечное	4	4	0	3,5	0	31,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	24,6	24,6	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>7,4</b>	<b>13,6</b>	<b>133,4</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	0,04	0,03	0,86	0	3,84	1,8	226	4,2	9,6	24	0,38	2,4	0,11	14
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,54	0	5,4	3	74,7	13	4,2	8,1	0,16	0,9	0,08	3
репа (или брюква)	0,01	0,01	2,45	0	1,92	3,1	47,4	10	3,6	7,1	0,19	0,1	0,15	2,9
морковь	0,01	0,01	288	0	0,48	3,8	39,8	5,7	7,9	11	0,15	1,2	0,02	13
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17,4	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,05	3,7
сметана	0	0,02	14,5	0	0,04	6,8	21,7	17	1,8	12	0,04	2	0,08	3,2
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,14	0,2	0,2	0,9	0,01	0	0,06	0,3
масло сливочное	0	0	3,05	0,01	0	0,1	0,28	0,2	0	0,3	0	0	0,01	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	150	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>309</b>	<b>0,01</b>	<b>12,2</b>	<b>169</b>	<b>429</b>	<b>56</b>	<b>29</b>	<b>70</b>	<b>1,02</b>	<b>27</b>	<b>0,56</b>	<b>41</b>

### Номер рецептуры: 54-9г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	87,1	64	1,2	0,3	9,5	44,8
капуста белокочанная	50	40	0,7	0	1,7	9,9
репа (или брюква)	40	32	0,4	0	1,9	9,3
морковь	40	32	0,4	0	2	9,9
лук репчатый	20	16	0,3	0	1,2	5,9
сметана	30	30	0,7	4	0,9	42,5
мука пшеничная высший сорт	1,5	1,5	0,1	0	0,9	4,7
масло сливочное	1,5	1,5	0	0,9	0	8,8
масло подсолнечное	5,3	5,3	0	4,7	0	42,1
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	32,8	32,8	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>3,7</b>	<b>9,9</b>	<b>18,1</b>	<b>177,9</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	
картофель	0,05	0,04	1,15	0	5,12	2,4	302	5,6	13	32	0,51	3,2	0,15	19	
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,72	0	7,2	3,9	99,6	17	5,6	11	0,21	1,2	0,11	4	
репа (или брюква)	0,01	0,01	3,27	0	2,56	4,1	63,2	14	4,7	9,5	0,25	0,1	0,2	3,8	
морковь	0,01	0,01	384	0	0,64	5,1	53,1	7,6	11	15	0,2	1,6	0,03	18	
лук репчатый	0	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	1,9	8,1	0,11	0,5	0,07	5	
сметана	0	0,03	19,3	0	0,05	9,1	28,9	23	2,3	16	0,05	2,7	0,11	4,2	
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,52	0,2	0,2	1,1	0,01	0	0,08	0,3	
масло сливочное	0	0	4,07	0,01	0	0,2	0,37	0,3	0	0,4	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	200	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>412</b>	<b>0,01</b>	<b>16,2</b>	<b>225</b>	<b>572</b>	<b>74</b>	<b>38</b>	<b>94</b>	<b>1,36</b>	<b>37</b>	<b>0,75</b>	<b>54</b>	

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, припускают в половине масла, указанного в технологии.

Морковь перебирают, промывают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Репу моют, очищают, нарезают кубиками, затем бланшируют.

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют.

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ

### Номер рецептуры: 54-10г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	181,6	133,5	2,5	0,5	19,8	93,5								
молоко	45	45	1,2	1	2	21,7								
мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5	0,8	0,1	4,8	22,9								
масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4	0	35,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>5,6</b>	<b>26,6</b>	<b>173,7</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	0,12	0,07	2,4	0	10,7	5,1	629	12	27	67	1,05	6,7	0,31	40
молоко	0,01	0,05	5,94	0	0,23	17	54,5	48	5,5	35	0,04	4,1	0,79	9
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	7,59	1,2	1	5,6	0,08	0,1	0,4	1,7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>8,34</b>	<b>0</b>	<b>10,9</b>	<b>169</b>	<b>692</b>	<b>62</b>	<b>33</b>	<b>109</b>	<b>1,18</b>	<b>31</b>	<b>1,5</b>	<b>51</b>

### Номер рецептуры: 54-10г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	242,1	178	3,3	0,7	26,4	124,7								
молоко	60	60	1,6	1,3	2,7	28,9								
мука пшеничная высший сорт	10	10	1,1	0,1	6,4	30,5								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7,5</b>	<b>35,5</b>	<b>231,6</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
картофель	0,16	0,09	3,2	0	14,2	6,8	839	16	36	90	1,4	8,9	0,41	53
молоко	0,01	0,07	7,92	0	0,31	23	72,7	63	7,3	47	0,05	5,4	1,05	12
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	10,1	1,6	1,4	7,5	0,11	0,1	0,53	2,2
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	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,19</b>	<b>0,16</b>	<b>11,1</b>	<b>0</b>	<b>14,5</b>	<b>226</b>	<b>922</b>	<b>83</b>	<b>44</b>	<b>145</b>	<b>1,57</b>	<b>41</b>	<b>2</b>	<b>68</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### **Технология приготовления:**

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

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

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ**

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	171,4	126	2,4	0,4	18,7	88,2								
молоко	24	24	0,7	0,5	1	11,6								
масло сливочное	6,8	6,8	0,1	4,3	0,1	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>3,2</b>	<b>5,2</b>	<b>19,8</b>	<b>139,4</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	0,11	0,07	2,27	0	10,1	4,8	594	11	25	64	0,99	6,3	0,3	38
молоко	0,01	0,03	3,17	0	0,12	9,1	29,1	25	2,9	19	0,02	2,2	0,42	4,8
масло сливочное	0	0,01	18,4	0,09	0	0,8	1,69	1,4	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>23,8</b>	<b>0,09</b>	<b>10,2</b>	<b>162</b>	<b>625</b>	<b>39</b>	<b>28</b>	<b>84</b>	<b>1,03</b>	<b>28</b>	<b>0,78</b>	<b>43</b>

**Номер рецептуры: 54-11г (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	228,5	168	3,2	0,5	24,9	117,6								
молоко	32	32	0,9	0,7	1,3	15,5								
масло сливочное	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>6,9</b>	<b>26,4</b>	<b>185,9</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
картофель	0,15	0,09	3,03	0	13,4	6,4	792	15	34	85	1,32	8,4	0,4	50
молоко	0,01	0,04	4,23	0	0,16	12	38,8	34	3,9	25	0,03	2,9	0,56	6,4
масло сливочное	0	0,01	24,5	0,12	0	1	2,25	1,9	0	2,4	0,01	0	0,08	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>31,7</b>	<b>0,12</b>	<b>13,6</b>	<b>216</b>	<b>833</b>	<b>53</b>	<b>38</b>	<b>113</b>	<b>1,37</b>	<b>38</b>	<b>1,04</b>	<b>57</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	58,5	58,5	6,3	1,7	35,4	182,2								
масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	103,5	103,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>6,4</b>	<b>6,5</b>	<b>35,5</b>	<b>225,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
крупа пшеничная	0,18	0,02	1,05	0	0	4,5	102	14	42	119	1,37	2,6	1,39	16
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,87	1,6	0	2	0,01	0	0,07	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>	<b>21,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>152</b>	<b>104</b>	<b>17</b>	<b>42</b>	<b>121</b>	<b>1,39</b>	<b>23</b>	<b>1,46</b>	<b>17</b>

**Номер рецептуры: 54-12г (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа пшеничная	78	78	8,4	2,3	47,2	242,9								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,1								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	138	138	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,5</b>	<b>8,7</b>	<b>47,3</b>	<b>301,1</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
крупа пшеничная	0,24	0,03	1,4	0	0	5,9	137	19	56	158	1,83	3,5	1,85	22
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,01	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>	<b>28,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>203</b>	<b>139</b>	<b>23</b>	<b>56</b>	<b>161</b>	<b>1,85</b>	<b>30</b>	<b>1,95</b>	<b>22</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**



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

### ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ

Номер рецептуры: 54-13г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
фасоль	72,8	72,8	14,4	1,3	31,1	193,6								
петрушка (зелень)	3,4	3	0,1	0	0,2	1,3								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	180	180	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>14,5</b>	<b>1,3</b>	<b>31,3</b>	<b>194,9</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
фасоль	0,26	0,1	0	0	0	22	665	96	65	304	3,74	8,8	16	32
петрушка (зелень)	0	0	17,1	0	1,8	0,8	19,9	6,5	2,2	2,5	0,05	0,1	0	6,9
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,26</b>	<b>0,1</b>	<b>17,1</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>170</b>	<b>685</b>	<b>104</b>	<b>68</b>	<b>307</b>	<b>3,8</b>	<b>29</b>	<b>16</b>	<b>39</b>

Номер рецептуры: 54-13г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
фасоль	97,1	97,1	19,2	1,7	41,5	258,1								
петрушка (зелень)	4,5	4	0,1	0	0,3	1,7								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	240	240	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>19,3</b>	<b>1,7</b>	<b>41,7</b>	<b>259,9</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
фасоль	0,35	0,13	0	0	0	30	886	128	87	405	4,99	12	21,3	43
петрушка (зелень)	0	0	22,8	0	2,4	1	26,6	8,6	3	3,3	0,07	0,2	0	9,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,35</b>	<b>0,13</b>	<b>22,8</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>227</b>	<b>913</b>	<b>139</b>	<b>90</b>	<b>409</b>	<b>5,07</b>	<b>39</b>	<b>21,3</b>	<b>52</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа.

Затем воду сливают. Перед варкой заливают холодной водой и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того, как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют на 15-20 минут в отваре, затем отвар сливают.

Перед отпуском бобовые посыпают рубленой зеленью.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – однородная масса; вкус - в меру соленая, без посторонних привкусов; запах – без посторонних запахов.

## КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ

### Номер рецептуры: 54-15г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста цветная	202,5	162	3,8	0,4	6,2	43,8								
масло подсолнечное	4,5	4,5	0	4,0	0	35,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	150	150	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>3,8</b>	<b>4,4</b>	<b>6,2</b>	<b>79,4</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 цветная	0,12	0,13	2,92	0	45,4	12	282	37	24	72	1,97	4,9	0,9	1,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>2,92</b>	<b>0</b>	<b>45,4</b>	<b>159</b>	<b>282</b>	<b>85</b>	<b>24</b>	<b>72</b>	<b>1,98</b>	<b>24,9</b>	<b>0,9</b>	<b>1,6</b>

### Номер рецептуры: 54-15г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста цветная	270	216	5,1	0,6	8,3	58,4								
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,9</b>	<b>8,3</b>	<b>105,9</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 цветная	0,16	0,17	3,89	0	60,5	16	376	49	32	96	2,63	6,53	1,2	2,1
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	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	26,7	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	62	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,17</b>	<b>3,89</b>	<b>0</b>	<b>60,5</b>	<b>213</b>	<b>377</b>	<b>113</b>	<b>32</b>	<b>96</b>	<b>2,64</b>	<b>33,2</b>	<b>1,2</b>	<b>2,1</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### **Технология приготовления:**

Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия. Подготовленную цветную капусту припускают в кипяченой воде с добавлением растительного масла. Добавляют соль и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 °С.

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

Внешний вид – капуста сохраняет форму; консистенция капусты – мягкая, сочная; цвет - кремовый; вкус и запах - свойственный овощам и растительному маслу.

**РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЛАМИНАРИЕЙ И КАБАЧКАМИ**  
**Номер рецептуры: 54-16г (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	65,3	48	0,9	0,2	7,1	33,6
капуста белокочанная	37,5	30	0,5	0,03	1,3	7,4
кабачок	30	24	0,1	0,1	1	5,1
морковь	30	24	0,3	0,02	1,5	7,4
ламинария листовая	1,2	1,1	0,02	0	0,8	3,3
горошек зеленый консервированный	11,6	7,5	0,2	0,01	0,4	2,8
сметана	22,5	22,5	0,6	3,0	0,7	31,9
мука пшеничная высший сорт	1,1	1,1	0,1	0,01	0,7	3,4
масло сливочное	1,1	1,1	0,01	0,7	0,01	6,5
масло подсолнечное	6	6	0	5,3	0	47,5
соль поваренная йодированная	0,53	0,53	0	0	0	0
вода	24,8	24,8	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>9,3</b>	<b>13,6</b>	<b>148,9</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
картофель	0,04	0,03	0,86	0	3,84	1,8	226	4,2	9,6	24	0,38	2,4	0,1	14
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,54	0	5,4	3	74,7	13	4,2	8,1	0,16	0,9	0,1	3
кабачок	0,01	0,01	0,72	0	1,44	0,4	47,4	3,2	1,9	2,5	0,08	0	0	1,1
морковь	0,01	0,01	288	0	0,48	3,8	39,8	5,7	7,9	11	0,15	1,2	0	13
ламинария листовая	0	0,01	0,13	0,11	0	37	1,17	4,9	3,5	0,4	0,08	1309	0,1	0
горошек зеленый консервированный	0,01	0	2,25	0	0,3	21	6,16	1,3	1,4	4,1	0,05	0	0,1	0
сметана	0	0,02	14,5	0	0,04	6,8	21,7	17	1,8	12	0,04	2	0,1	3,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,14	0,2	0,2	0,8	0,01	0	0,1	0,2
масло сливочное	0	0	3,04	0,01	0	0,1	0,28	0,2	0	0,3	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	154	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	21	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	7,6	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>310,0</b>	<b>0,1</b>	<b>11,5</b>	<b>228</b>	<b>419</b>	<b>59,1</b>	<b>30,5</b>	<b>64,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1337</b>	<b>0,6</b>	<b>35</b>

**Номер рецептуры: 54-16г (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	87,1	64	1,2	0,2	9,5	44,8
капуста белокочанная	50	40	0,7	0,0	1,7	9,9
кабачок	40	32	0,2	0,1	1,3	6,8
морковь	40	32	0,4	0,0	2,0	9,9
ламинария листовая	1,6	1,5	0,03	0,0	1,1	4,4
горошек зеленый консервированный	15,5	10	0,3	0,0	0,6	3,7
сметана	30	30	0,7	4,0	1,0	42,5
мука пшеничная высший сорт	1,5	1,5	0,1	0,0	1,0	4,5
масло сливочное	1,5	1,5	0,0	1,0	0,0	8,7
масло подсолнечное	8	8	0	7,0	0	63,3
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	33,1	33,1	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>3,7</b>	<b>12,3</b>	<b>18,2</b>	<b>198,5</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,05	0,04	1,15	0	5,12	2,4	302	5,6	13	32	0,51	3,2	0,13	19
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,72	0	7,2	3,9	99,6	17	5,6	11	0,21	1,2	0,13	4
кабачок	0,01	0,01	0,96	0	1,92	0,5	63,2	4,2	2,5	3,3	0,11	0	0	1,5
морковь	0,01	0,01	384	0	0,64	5,1	53,1	7,6	11	15	0,2	1,6	0	18
ламинария листовая	0	0,01	0,17	0,15	0	50	1,56	6,5	4,7	0,5	0,11	1745	0,13	0
горошек зеленый консервированный	0,01	0	3	0	0,4	27	8,21	1,8	1,8	5,4	0,07	0	0,13	0
сметана	0	0,03	19,3	0	0,05	9,1	28,9	23	2,3	16	0,05	2,67	0,13	4,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,52	0,2	0,2	1,1	0,01	0	0,13	0,3
масло сливочное	0	0	4,05	0,01	0	0,2	0,37	0,3	0	0,4	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	206	0,05	2,3	0,1	0,5	0,01	28	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>413,3</b>	<b>0,2</b>	<b>15,3</b>	<b>305</b>	<b>558</b>	<b>78,8</b>	<b>40,7</b>	<b>85,4</b>	<b>1,3</b>	<b>1782</b>	<b>0,8</b>	<b>47</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ОВОЩНОЕ РАГУ С ЛАМИНАРИЕЙ БАКЛАЖАНАМИ

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
баклажан	127,5	102	1,2	0,1	4,2	22,1
картофель	73,4	54	1,0	0,19	8,0	37,8
томат	37,5	30	0,3	0,05	1,0	5,9
ламинария листовая	1,2	1,1	0,02	0	0,8	3,3
лук репчатый	21,2	17	0,2	0,03	1,3	6,2
петрушка (зелень)	7,5	6	0,21	0,0	0,41	2,7
масло сливочное	10	10	0,08	6,4	0,12	58,2
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	45	45	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>6,8</b>	<b>15,8</b>	<b>136,2</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
баклажан	0,03	0,04	1,84	0	2,04	4,7	201	13	8	30	0,35	2	0,3	14
картофель	0,05	0,03	0,97	0	4,32	2,1	255	4,8	11	27	0,42	2,7	0,1	16
томат	0,01	0,01	23,9	0	3	0,7	72,2	3,7	5,2	6,8	0,23	0,6	0,1	6
ламинария листовая	0	0,01	0,13	0,11	0	37	1,17	4,9	3,5	0,4	0,08	1309	0,1	0
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,68	0,5	24,7	4,6	2,1	8,6	0,12	0,5	0,1	5,3
петрушка (зелень)	0	0	34,2	0	3,6	1,6	39,8	13	4,4	5	0,1	0,3	0	14
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>88,1</b>	<b>0,2</b>	<b>13,6</b>	<b>195</b>	<b>597</b>	<b>62,0</b>	<b>34,2</b>	<b>81,0</b>	<b>1,3</b>	<b>1335</b>	<b>0,8</b>	<b>56</b>

### Номер рецептуры: 54-17г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
баклажан	170	136	1,5	0,12	5,6	29,5
картофель	97,9	72	1,36	0,3	10,7	50,4
томат	50	40	0,4	0,1	1,4	7,9
ламинария листовая	1,6	1,5	0,03	0,0	1,1	4,4
лук репчатый	28,3	22,7	0,3	0,04	1,7	8,3
петрушка (зелень)	10	8	0,3	0,0	0,5	3,6
масло сливочное	13,3	13,3	0,1	8,5	0,16	77,6
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,0</b>	<b>9,0</b>	<b>21,1</b>	<b>181,6</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
баклажан	0,04	0,05	2,45	0	2,72	6,2	269	18	11	40	0,47	2,67	0,4	19
картофель	0,07	0,04	1,29	0	5,76	2,7	339	6,3	14	36	0,56	3,6	0,13	22
томат	0,01	0,01	31,9	0	4	0,9	96,3	4,9	7	9,1	0,31	0,8	0,13	8
ламинария листовая	0	0,01	0,17	0,15	0	50	1,56	6,5	4,7	0,5	0,11	1745	0,13	0
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,91	0,7	32,9	6,2	2,8	11	0,16	0,67	0,13	7,1
петрушка (зелень)	0	0	45,6	0	4,8	2,1	53,1	17	5,9	6,6	0,13	0,4	0	18
масло сливочное	0	0,01	36	0,17	0	1,5	3,32	2,8	0	3,5	0,03	0	0,13	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	26,7	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>117,4</b>	<b>0,3</b>	<b>18,2</b>	<b>260</b>	<b>795</b>	<b>82,6</b>	<b>45,5</b>	<b>108</b>	<b>1,8</b>	<b>1780</b>	<b>1,1</b>	<b>75</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### МАКАРОНЫ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЕ ОТВАРНЫЕ

Номер рецептуры: 54-18г (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

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

Номер рецептуры: 54-18г (12 лет и старше) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
макаронные изделия безглютеновые	69,3	69,3	4,7	0,9	45,7	210								
масло подсолнечное	6,7	6,7	0	5,9	0	52,8								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	412	412	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>6,8</b>	<b>45,7</b>	<b>262,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
макаронные изделия безглютеновые	0,2	0,07	13,7	0	0	93	14,4	4,3	3,6	14	0,36	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,07</b>	<b>13,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>289</b>	<b>14,4</b>	<b>6,4</b>	<b>3,7</b>	<b>15</b>	<b>0,37</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ;**

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

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

**Номер рецептуры: 54-19г (12 лет и старше) – для детей с целиакией**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	256,7	205,3	3,5	0,1	8,8	50,7								
морковь	16,7	13,3	0,1	0	0,8	4,1								
томат	13,3	10,7	0,1	0	0,4	2,1								
лук репчатый	13,3	10,7	0,1	0	0,8	3,9								
масло подсолнечное	40	40	0	35,2	0	316,5								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>3,9</b>	<b>35,3</b>	<b>10,8</b>	<b>377,3</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
капуста белокочанная	0,04	0,07	3,69	0	37	20	511	87	29	55	1,07	6,2	0,55	21
морковь	0	0,01	160	0	0,27	2,1	22,1	3,2	4,4	6,4	0,08	0,7	0,01	7,3
томат	0	0	8,51	0	1,07	0,2	25,7	1,3	1,9	2,4	0,08	0,2	0,04	2,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	15,5	2,9	1,3	5,4	0,08	0,3	0,05	3,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,7	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	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>0,08</b>	<b>172</b>	<b>0</b>	<b>38,7</b>	<b>219</b>	<b>575</b>	<b>96</b>	<b>36</b>	<b>71</b>	<b>1,32</b>	<b>34</b>	<b>0,65</b>	<b>33</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, и шинкуют.

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ГОРОШНИЦА

### Номер рецептуры: 54-21г (от 7 до 11 лет)

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

### Номер рецептуры: 54-21г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
горох	100	100	19,3	1,7	45,1	273,1
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	205,3	205,3	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>19,3</b>	<b>1,7</b>	<b>45,1</b>	<b>273,1</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
горох	0,59	0,12	1,2	0	0	25	725	101	93	286	5,92	5,1	11,5	30
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,59</b>	<b>0,12</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>221</b>	<b>725</b>	<b>103</b>	<b>93</b>	<b>287</b>	<b>5,93</b>	<b>32</b>	<b>11,5</b>	<b>30</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## БУЛГУР ОТВАРНОЙ

**Номер рецептуры: 54-22г (от 7 до 11 лет)**

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

**Номер рецептуры: 54-22г (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
булгур	80	80	9,2	0,9	46,1	229,9
масло сливочное	6,7	6,7	0	4,3	0,1	38,8
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
вода	160	160	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>9,2</b>	<b>5,2</b>	<b>46,3</b>	<b>268,7</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
булгур	0,12	0,07	0	0	0	10	272	25	114	209	1,71	0	1,61	0
масло сливочное	0	0	18	0,09	0	0,8	1,67	1,4	0	1,7	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>18</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>207</b>	<b>274</b>	<b>28</b>	<b>114</b>	<b>211</b>	<b>1,73</b>	<b>27</b>	<b>1,67</b>	<b>0,2</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

При подаче поливают растопленным сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

## ТЫКВА ОТВАРНАЯ

**Номер рецептуры: 54-23г (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
тыква	226,9	181,5	1,71	0,16	7,27	37,3								
масло сливочное	5	5	0,04	3,19	0,06	29,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>1,8</b>	<b>3,4</b>	<b>7,3</b>	<b>66,4</b>								

  

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
тыква	0,07	0,09	272	0	5,8	5,5	307	40	22	39	0,63	1,8	0,5	156
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>286</b>	<b>0,07</b>	<b>5,81</b>	<b>153</b>	<b>309</b>	<b>43</b>	<b>22</b>	<b>41</b>	<b>0,65</b>	<b>22</b>	<b>0,5</b>	<b>156</b>

**Номер рецептуры: 54-23г (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
тыква	302,5	242	2,28	0,2	9,7	49,7								
масло сливочное	6,7	6,7	0,1	4,3	0,08	38,8								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>2,3</b>	<b>4,5</b>	<b>9,8</b>	<b>88,5</b>								

  

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
тыква	0,09	0,12	363	0	7,73	7,4	410	53	29	53	0,84	2,4	0,67	208
масло сливочное	0	0	18	0,09	0	0,8	1,67	1,4	0	1,7	0,01	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>381</b>	<b>0,09</b>	<b>7,75</b>	<b>204</b>	<b>411</b>	<b>57</b>	<b>30</b>	<b>55</b>	<b>0,87</b>	<b>29</b>	<b>0,67</b>	<b>208</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

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

### Номер рецептуры: 54-24г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	87,1	64	1,2	0,2	9,5	44,8								
капуста белокочанная	50	40	0,7	0,0	1,7	9,9								
кабачок	40	32	0,2	0,1	1,3	6,8								
морковь	40	32	0,4	0,0	2,0	9,9								
горошек зеленый консервированный	15,5	10	0,3	0,0	0,6	3,7								
сметана	30	30	0,7	4,0	1,0	42,5								
мука пшеничная высший сорт	1,5	1,5	0,1	0,0	1,0	4,5								
масло сливочное	1,5	1,5	0,0	1,0	0,0	8,7								
масло подсолнечное	8	8	0	7,0	0	63,3								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	33,1	33,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>3,6</b>	<b>12,3</b>	<b>17,1</b>	<b>194,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,05	0,04	1,15	0	5,12	2,4	302	5,6	13	32	0,51	3,2	0,13	19
капуста белокочанная	0,01	0,01	0,72	0	7,2	3,9	99,6	17	5,6	11	0,21	1,2	0,13	4
кабачок	0,01	0,01	0,96	0	1,92	0,5	63,2	4,2	2,5	3,3	0,11	0	0	1,5
морковь	0,01	0,01	384	0	0,64	5,1	53,1	7,6	11	15	0,2	1,6	0	18
горошек зеленый консервированный	0,01	0	3	0	0,4	27	8,21	1,8	1,8	5,4	0,07	0	0,13	0
сметана	0	0,03	19,3	0	0,05	9,1	28,9	23	2,3	16	0,05	2,7	0,13	4,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,52	0,2	0,2	1,1	0,01	0	0,13	0,3
масло сливочное	0	0	4,05	0,01	0	0,2	0,37	0,3	0	0,4	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	206	0,05	2,3	0,1	0,5	0,01	28	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>413</b>	<b>0,01</b>	<b>15,3</b>	<b>255</b>	<b>557</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>85</b>	<b>1,17</b>	<b>37</b>	<b>0,67</b>	<b>47</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ

### Номер рецептуры: 54-25г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
баклажан	127,5	102	1,2	0,1	4,2	22,1								
картофель	73,4	54	1,0	0,19	8,0	37,8								
томат	37,5	30	0,3	0,05	1,0	5,9								
лук репчатый	21,2	17	0,2	0,03	1,3	6,2								
петрушка (зелень)	7,5	6	0,21	0,0	0,41	2,7								
масло сливочное	10	10	0,08	6,4	0,12	58,2								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	45	45	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>3,0</b>	<b>6,8</b>	<b>15,0</b>	<b>132,9</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
баклажан	0,03	0,04	1,84	0	2,04	4,7	201	13	8	30	0,35	2	0,3	14
картофель	0,05	0,03	0,97	0	4,32	2,1	255	4,8	11	27	0,42	2,7	0,1	16
томат	0,01	0,01	23,9	0	3	0,7	72,2	3,7	5,2	6,8	0,23	0,6	0,1	6
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,68	0,5	24,7	4,6	2,1	8,6	0,12	0,5	0,1	5,3
петрушка (зелень)	0	0	34,2	0	3,6	1,6	39,8	13	4,4	5	0,1	0,3	0	14
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,02	0	0,1	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>88</b>	<b>0,13</b>	<b>13,6</b>	<b>158</b>	<b>595</b>	<b>57</b>	<b>31</b>	<b>81</b>	<b>1,25</b>	<b>26</b>	<b>0,7</b>	<b>56</b>

### Номер рецептуры: 54-25г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
баклажан	170	136	1,5	0,12	5,6	29,5								
картофель	97,9	72	1,36	0,3	10,7	50,4								
томат	50	40	0,4	0,1	1,4	7,9								
лук репчатый	28,3	22,7	0,3	0,04	1,7	8,3								
петрушка (зелень)	10	8	0,3	0,0	0,5	3,6								
масло сливочное	13,3	13,3	0,1	8,5	0,16	77,6								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	60	60	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,0</b>	<b>9,0</b>	<b>20,0</b>	<b>177,2</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
баклажан	0,04	0,05	2,45	0	2,72	6,2	269	18	11	40	0,47	2,7	0,4	19
картофель	0,07	0,04	1,29	0	5,76	2,7	339	6,3	14	36	0,56	3,6	0,13	22
томат	0,01	0,01	31,9	0	4	0,9	96,3	4,9	7	9,1	0,31	0,8	0,13	8
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,91	0,7	32,9	6,2	2,8	11	0,16	0,7	0,13	7,1
петрушка (зелень)	0	0	45,6	0	4,8	2,1	53,1	17	5,9	6,6	0,13	0,4	0	18
масло сливочное	0	0,01	36	0,17	0	1,5	3,32	2,8	0	3,5	0,03	0	0,13	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>117</b>	<b>0,17</b>	<b>18,2</b>	<b>210</b>	<b>794</b>	<b>76</b>	<b>41</b>	<b>108</b>	<b>1,67</b>	<b>35</b>	<b>0,93</b>	<b>75</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЛАМИНАРИЕЙ

Номер рецептуры: 54-26г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
капуста белокочанная	160,4	128,3	2,2	0,15	5,5	31,7
лук репчатый	6,4	5,1	0,1	0	0,4	1,9
морковь	4,9	3,9	0,1	0	0,2	1,2
томатная паста	3,6	3,6	0,15	0	0,6	3,2
ламинария листовая	1,3	1,1	0	0	0,8	3,3
масло подсолнечное	9,6	9,6	0	8,5	0	76,0
лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	60	60	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>8,6</b>	<b>7,5</b>	<b>117,3</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
	капуста белокочанная	0,03	0,04	2,31	0	23,1	13	319	54	18	35	0,67	3,85	0,34
лук репчатый	0	0	0	0	0,2	0,2	7,41	1,4	0,6	2,6	0,04	0,15	0,02	1,6
морковь	0	0	46,8	0	0,08	0,6	6,47	0,9	1,3	1,9	0,02	0,2	0	2,1
томатная паста	0	0	4,32	0	0,38	0,3	20	0,6	1,4	2,2	0,06	0	0,02	0
ламинария листовая	0	0,01	0,13	0,11	0	37	1,17	4,9	3,5	0,4	0,08	1309	0,1	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,09	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	154	0,04	1,7	0,1	0,3	0,02	21	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>53,6</b>	<b>0,11</b>	<b>23,7</b>	<b>206</b>	<b>355</b>	<b>82</b>	<b>25</b>	<b>42</b>	<b>0,89</b>	<b>1334</b>	<b>0,48</b>	<b>17</b>

Номер рецептуры: 54-26г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
капуста белокочанная	213,9	171,1	2,9	0,1	7,32	42,1
лук репчатый	8,5	6,8	0,1	0,0	0,5	2,5
морковь	6,5	5,2	0,1	0	0,32	1,6
томатное пюре	4,8	4,8	0,2	0,0	0,8	4,4
ламинария листовая	1,6	1,5	0,0	0	1,08	4,4
масло подсолнечное	12,8	12,8	0	11,3	0	101,3
лавровый лист	0,027	0,027	0	0	0,0	0,1
соль поваренная йодированная	0,71	0,71	0	0	0	0
вода	80	80	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>11,4</b>	<b>10,1</b>	<b>156,5</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,04	0,05	3,08	0	30,8	17	426	72	24	46	0,89	5,07	0,4	17
лук репчатый	0	0	0	0	0,27	0,2	9,88	1,9	0,8	3,4	0,05	0,27	0	2,1
морковь	0	0	62,4	0	0,11	0,8	8,63	1,2	1,7	2,5	0,03	0,27	0	2,8
томатное пюре	0	0	5,76	0	0,49	0,4	26,7	0,8	1,9	2,9	0,08	0	0	0
ламинария листовая	0	0,01	0,17	0,15	0	50	1,56	6,5	4,7	0,5	0,11	1745	0,13	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,05	0	0	0	0,12	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	206	0,05	2,3	0,1	0,5	0,01	28	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>71,5</b>	<b>0,15</b>	<b>31,7</b>	<b>274</b>	<b>473</b>	<b>110</b>	<b>33</b>	<b>56</b>	<b>1,19</b>	<b>1779</b>	<b>0,53</b>	<b>22</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. Сухую ламинарию, измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением воды. Нарезанную соломкой капусту кладут в котел, добавляют воду, масло подсолнечное, томатную пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь и лук, лавровый лист, подготовленную ламинарию, соль и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид: кусочки овощей одинаковой формы и размера; консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая; цвет: коричневый; вкус: кисло-сладкий; запах: присущий входящим в состав продуктам.

## КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ

**Номер рецептуры: 54-27г (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
капуста белокочанная	200	160	2,7	0,1	6,8	39,5
молоко	30	30	0,8	0,7	1,3	14,5
яйцо куриное	22	20	2,4	2,0	0,1	28,3
крупа манная	15	15	1,5	0,1	9,6	45,5
мука пшеничная высший сорт	12	12	1,2	0,1	7,6	36,6
масло сливочное	5	5	0,0	3,2	0,1	29,1
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		80,8×3				
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>8,6</b>	<b>6,3</b>	<b>25,6</b>	<b>193,5</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,88	0	28,8	16	398	68	22	43	0,84	4,8	0,4	16
молоко	0,01	0,04	3,96	0	0,16	11	36,4	32	3,7	23	0,03	2,7	0,5	6
яйцо куриное	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20	23,2	9,7	2,1	33	0,43	4	5,4	11
крупа манная	0,02	0	0	0	0	0,3	16,2	2,6	2,4	11	0,13	0	0	3
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,3	12,2	1,9	1,7	9	0,13	0,2	0,6	2,6
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>51,5</b>	<b>0,51</b>	<b>29</b>	<b>196</b>	<b>488</b>	<b>116</b>	<b>32</b>	<b>122</b>	<b>1,58</b>	<b>32</b>	<b>6,9</b>	<b>39</b>

### Номер рецептуры: 54-27г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
капуста белокочанная	266,7	213,3	3,6	0,2	9,1	52,7
молоко	40	40	1,1	0,9	1,7	19,3
яйцо куриное	29,3	26,7	3,2	2,7	0,2	37,7
крупа манная	20	20	1,9	0,2	12,9	60,7
мука пшеничная высший сорт	16	16	1,6	0,2	10,2	48,8
масло сливочное	6,7	6,7	0,1	4,3	0,08	38,8
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		80,8×4				
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>11,5</b>	<b>8,4</b>	<b>34,1</b>	<b>258</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	0,07	3,84	0	38,4	21	531	90	30	58	1,12	6,4	0,53	21
молоко	0,01	0,05	5,28	0	0,21	15	48,5	42	4,9	31	0,04	3,6	0,67	8
яйцо куриное	0,01	0,09	41,6	0,59	0	27	31	13	2,8	45	0,57	5,3	7,2	15
крупа манная	0,03	0	0	0	0	0,5	21,6	3,5	3,1	15	0,17	0	0	4
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,4	16,2	2,5	2,2	12	0,17	0,3	0,8	3,5
масло сливочное	0	0	18	0,09	0	0,8	1,67	1,4	0	1,7	0,01	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>68,7</b>	<b>0,68</b>	<b>38,6</b>	<b>261</b>	<b>650</b>	<b>155</b>	<b>43</b>	<b>162</b>	<b>2,11</b>	<b>42</b>	<b>9,2</b>	<b>52</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

### Технология приготовления:

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, мелко рубят или нарезают тонкой соломкой, припускают в молоке с маслом до полуготовности, затем всыпают манную крупу и варят, помешивая 10 минут, охлаждают до 40-50 °С.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с капустой, добавляют соль, вымешивают и дозируют котлеты по 3-4 шт. на порцию (по 80 г.), панируют в муке и формируют.

Готовые полуфабрикаты запекают до готовности в жарочном шкафу (или пароконвектомате) при температуре 250 °С в течение 10 минут. Температура подачи: не менее 65 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность ровная с румяной корочкой; консистенция - пышная; цвет, вкус, запах - соответствуют наименованию блюда.



## СВЕКЛА ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ С ЛАМИНАРИЕЙ

### Номер рецептуры: 54-30г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	112,5	90	1,3	0,1	7,2	34,7								
лук репчатый	37,5	30	0,4	0,1	2,3	11,0								
ламинария листовая	0,7	0,6	0	0	0,5	1,8								
сметана	22,5	22,5	0,5	3	0,8	31,9								
масло подсолнечное	7,5	7,5	0	6,6	0	59,3								
лавровый лист	0,15	0,15	0	0	0,1	0,4								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	18,8	18,8	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>2,2</b>	<b>9,8</b>	<b>10,7</b>	<b>139,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,03	1,08	0	3,6	31	215	29	17	34	1,1	6,3	0,56	18
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,2	0,9	44	8,2	3,7	15	0,21	0,9	0,14	9,3
ламинария листовая	0	0,01	0,07	0,06	0	20	0,6	2,7	1,9	0,2	0,05	714	0,05	0
сметана	0,01	0,02	14,4	0	0,04	6,8	22	17	1,8	12	0,04	2	0,08	3,2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,28	0	0,03	0	0,7	1,1	0,2	0,2	0,05	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	154	0	1,7	0,1	0,3	0,02	21	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	5,8	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>15,9</b>	<b>0,06</b>	<b>4,87</b>	<b>214</b>	<b>282</b>	<b>66</b>	<b>25</b>	<b>61</b>	<b>1,46</b>	<b>744</b>	<b>0,83</b>	<b>30</b>

### Номер рецептуры: 54-30г (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	150	120	1,7	0,1	9,6	46,2								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
ламинария листовая	0,9	0,8	0	0	0,6	2,4								
сметана	30	30	0,7	4	1	42,5								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	25	25	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>2,9</b>	<b>13</b>	<b>14,3</b>	<b>185,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,04	1,44	0	4,8	42	287	39	23	45	1,46	8,4	0,74	24
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,2	58	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12
ламинария листовая	0	0,01	0,09	0,08	0	27	0,9	3,6	2,6	0,3	0,06	952	0,07	0
сметана	0,01	0,02	19,3	0	0,05	9,1	29	23	2,4	16	0,05	2,7	0,11	4,2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0	0,9	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	206	0,1	2,3	0,1	0,5	0,02	28	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	7,7	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>21,2</b>	<b>0,08</b>	<b>6,49</b>	<b>286</b>	<b>376</b>	<b>88</b>	<b>33</b>	<b>82</b>	<b>1,94</b>	<b>992</b>	<b>1,1</b>	<b>41</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают соломкой, пассеруют. Отварную очищенную свеклу нарезают соломкой, добавляют пассерованный нарезанный соломкой репчатый лук, подготовленную ламинарию, соль, специи и тушат в сметане с водой 10-15 мин.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - ингредиенты аккуратно нарезаны; консистенция – сочная; вкус, цвет и запах - свойственные продуктам входящим в состав.

## 2.5. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

### ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

#### Номер рецептуры: 54-1о (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								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>12,7</b>	<b>18</b>	<b>3,3</b>	<b>225,5</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,4</b>	<b>183</b>	<b>2,18</b>	<b>0,3</b>	<b>254</b>	<b>180</b>	<b>110</b>	<b>17</b>	<b>203</b>	<b>2,1</b>	<b>42</b>	<b>26,1</b>	<b>63</b>

#### Номер рецептуры: 54-1о (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	135,4	123,1	14,7	12,5	0,8	174								
молоко	76,9	76,9	2,1	1,7	3,4	37,1								
масло сливочное	15,4	15,4	0,1	9,8	0,2	89,5								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>16,9</b>	<b>24</b>	<b>4,4</b>	<b>300,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,06	0,43	192	2,71	0	125	143	60	13	206	2,68	25	33,3	68
молоко	0,02	0,09	10,2	0	0,4	29	93,2	81	9,4	60	0,07	6,9	1,35	15
масло сливочное	0	0,01	41,5	0,2	0	1,8	3,83	3,3	0	4	0,03	0	0,14	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	182	0,05	2	0,1	0,4	0,02	25	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,53</b>	<b>244</b>	<b>2,91</b>	<b>0,4</b>	<b>339</b>	<b>240</b>	<b>146</b>	<b>22</b>	<b>270</b>	<b>2,8</b>	<b>56</b>	<b>34,7</b>	<b>84</b>

**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 °С 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 °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 (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								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>9,8</b>	<b>10,7</b>	<b>4,8</b>	<b>153,5</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
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
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>124</b>	<b>1,39</b>	<b>1,48</b>	<b>281</b>	<b>168</b>	<b>100</b>	<b>19</b>	<b>164</b>	<b>1,55</b>	<b>33</b>	<b>17,6</b>	<b>45</b>

**Номер рецептуры: 54-2о (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
яйцо куриное	88	80	9,6	8,1	0,5	113,1	
молоко	80	80	2,2	1,8	3,5	38,5	
горошек зеленый консерв.	59,9	38,7	1,1	0,1	2,3	14,3	
масло сливочное	6,7	6,7	0,1	4,3	0,1	38,8	
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>13</b>	<b>14,3</b>	<b>6,4</b>	<b>204,7</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	
	яйцо куриное	0,04	0,28	125	1,76	0	81	93	39	8,4	134	1,74	16	21,6	44
молоко	0,02	0,1	10,6	0	0,42	30	96,9	84	9,7	63	0,07	7,2	1,41	16	
горошек зеленый консерв.	0,03	0,02	11,6	0	1,55	106	31,8	6,8	7,1	21	0,24	0	0,44	0	
масло сливочное	0	0,01	18	0,09	0	0,8	1,66	1,4	0	1,7	0,01	0	0,06	0,2	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	156	0,04	1,7	0,1	0,4	0,01	21	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>165</b>	<b>1,85</b>	<b>1,97</b>	<b>374</b>	<b>223</b>	<b>133</b>	<b>25</b>	<b>219</b>	<b>2,07</b>	<b>44</b>	<b>23,5</b>	<b>60</b>	

**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 °С 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 °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 (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									
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>11,1</b>	<b>15</b>	<b>5,2</b>	<b>201</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	
	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	
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>618</b>	<b>1,83</b>	<b>1,03</b>	<b>219</b>	<b>215</b>	<b>101</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	<b>1,99</b>	<b>37</b>	<b>21,9</b>	<b>74</b>	

**Номер рецептуры: 54-3о (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яйцо куриное	113,6	103,2	12,3	10,4	0,7	145,9								
молоко	64,5	64,5	1,8	1,4	2,8	31,1								
морковь	64,5	51,6	0,6	0	3,2	15,9								
масло сливочное	12,9	12,9	0,1	8,2	0,2	75,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>14,8</b>	<b>20</b>	<b>6,9</b>	<b>268</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
яйцо куриное	0,05	0,36	161	2,27	0	105	120	50	11	172	2,25	21	27,9	57
молоко	0,02	0,08	8,52	0	0,34	25	78,2	68	7,9	51	0,06	5,8	1,14	13
морковь	0,02	0,03	619	0	1,03	8,2	85,7	12	17	25	0,31	2,6	0,05	28
масло сливочное	0	0,01	34,8	0,17	0	1,5	3,21	2,7	0	3,4	0,02	0	0,11	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	153	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	21	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,48</b>	<b>824</b>	<b>2,44</b>	<b>1,37</b>	<b>292</b>	<b>287</b>	<b>135</b>	<b>36</b>	<b>251</b>	<b>2,65</b>	<b>50</b>	<b>29,2</b>	<b>98</b>

**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 °С 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 °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 (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
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>19,0</b>	<b>25,4</b>	<b>3</b>	<b>316,0</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
	яйцо куриное	0,05	0,3	134	1,88	0	87	99,6	41	8,9	143	1,87	17	23,2
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
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,46</b>	<b>222</b>	<b>2,35</b>	<b>0,37</b>	<b>439</b>	<b>191</b>	<b>359</b>	<b>26</b>	<b>333</b>	<b>2,23</b>	<b>39</b>	<b>28,4</b>	<b>58</b>

### Номер рецептуры: 54-4о (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
яйцо куриное	125,7	114,3	13,6	11,6	0,7	161,6
молоко	71,4	71,4	1,9	1,6	3,1	34,4
сыр полутвердый	46,1	44,3	9,7	11,5	0	142,1
масло сливочное	14,3	14,3	0,1	9,1	0,2	83,2
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>25,3</b>	<b>33,8</b>	<b>4</b>	<b>421,3</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
	яйцо куриное	0,06	0,4	178	2,51	0	116	133	55	12	191	2,49	23	30,9
молоко	0,02	0,09	9,43	0	0,37	27	86,6	75	8,7	56	0,06	6,4	1,26	14
сыр полутвердый	0,01	0,11	69,1	0,43	0,12	273	32,4	343	13	193	0,39	0	5,65	0
масло сливочное	0	0,01	38,6	0,19	0	1,6	3,56	3	0	3,7	0,02	0	0,13	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	168	0,04	1,9	0,1	0,4	0,01	23	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>295</b>	<b>3,13</b>	<b>0,49</b>	<b>586</b>	<b>255</b>	<b>479</b>	<b>34</b>	<b>444</b>	<b>2,97</b>	<b>52</b>	<b>37,9</b>	<b>78</b>

**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 °С 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 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ЯЙЦО ВАРЕНОЕ****Номер рецептуры: 54-60 (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал								
	брутто	нетто												
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

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

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 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ****Номер рецептуры: 54-70 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал								
	брутто	нетто												
Молоко	45	45	1,2	1	2	21,7								
Капуста цветная	63,8	51	1,2	0,1	2	13,8								
Яйцо куриное	89,1	81	9,7	8,2	0,5	114,5								
Масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6								
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>12,2</b>	<b>14,1</b>	<b>4,5</b>	<b>193,6</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
	Молоко	0	0,1	5,9	0	0,2	17	54,5	48	5,5	35	0	4	0,8
Капуста цветная	0	0	0,9	0	14,3	3,9	88,9	12	7,5	23	0,6	1,5	0,3	0,5
Яйцо куриное	0	0,3	126	1,8	0	82	94,1	39	8,5	135	1,8	16	21,9	45
Масло сливочное	0	0	20,3	0,1	0	0,9	1,9	1,6	0	2	0	0	0,1	0,2
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0	1,2	0,1	0,2	0	15	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>153</b>	<b>1,9</b>	<b>14,5</b>	<b>215</b>	<b>239</b>	<b>101</b>	<b>22</b>	<b>195</b>	<b>2,4</b>	<b>37</b>	<b>23,1</b>	<b>54</b>

**Номер рецептуры: 54-70 (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
Молоко	60	60	1,6	1,3	2,6	28,9
Капуста цветная	85,1	68	1,6	0,2	2,6	18,4
Яйцо куриное	118,8	108	12,9	10,9	0,7	152,7
Масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,1
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>16,2</b>	<b>18,8</b>	<b>6</b>	<b>258,1</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
	Молоко	0	0,1	7,9	0	0,3	23	72,7	63	7,3	47	0,1	5,3	1,1
Капуста цветная	0,1	0,1	1,2	0	19	5,2	119	16	10	30	0,8	2	0,4	0,7
Яйцо куриное	0,1	0,4	168	2,4	0	110	125	52	11	180	2,3	22	29,2	59
Масло сливочное	0	0	27,0	0,1	0	1,1	2,5	2,1	0	2,6	0	0	0,1	0,3
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0	1,6	0,1	0,3	0	20	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>205</b>	<b>2,5</b>	<b>19,3</b>	<b>286</b>	<b>319</b>	<b>135</b>	<b>29</b>	<b>260</b>	<b>3,3</b>	<b>49</b>	<b>30,8</b>	<b>72</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Капусту цветную перебирают, разбирают на соцветия, промывают проточной водой не менее 5 минут, отваривают, мелко рубят. Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт., добавляют молоко и соль, перемешивают и взбивают до образования пены. Подготовленную цветную капусту смешивают с массой омлетной, маслом сливочным растопленным. Полученную смесь выливают на смазанный маслом противень слоем 2,5-3,0 см и варят на пару в паровой коробке в течении 20-25 минут. Перед подачей нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 °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.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА

Номер рецептуры: 54-1г (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
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
		<b>150</b>	<b>29.7</b>	<b>10.7</b>	<b>21.7</b>	<b>301.2</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
	творог	0.04	0.29	27.6	0	0.28	43	130	201	28	267	0.49	13	36.8
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
<b>Выход:</b>	<b>0.06</b>	<b>0.3</b>	<b>51.1</b>	<b>0.16</b>	<b>0.29</b>	<b>181</b>	<b>159</b>	<b>224</b>	<b>32</b>	<b>291</b>	<b>0.86</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>50</b>

### Номер рецептуры: 54-1т (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
творог	186	186	36,7	8,2	5,1	240,8
крупа манная	12,9	12,9	1,2	0,1	8,3	39,2
сахар-песок	12,9	12,9	0	0	11,7	46,9
сухари панировочные	6,9	6,9	0,7	0,1	4,2	20,6
сметана	6,9	6,9	0,2	0,9	0,2	9,8
масло сливочное	6,9	6,9	0,1	4,4	0,1	40,2
яйцо куриное	5,8	5,3	0,6	0,5	0	7,5
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
вода	48	48	0	0	0	0
ванилин	0,01	0,01	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>39,5</b>	<b>14,2</b>	<b>29,6</b>	<b>405</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
	творог	0,05	0,39	36,8	0	0,37	58	173	268	37	356	0,65	17	49,1
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,3	13,9	2,3	2	9,5	0,11	0	0	2,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,32	0,2	0	0	0,03	0	0	0
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	28	10,9	1,9	2,8	7,4	0,2	0	1,53	0
сметана	0	0,01	4,43	0	0,01	2,1	6,64	5,3	0,5	3,6	0,01	0,6	0,02	1
масло сливочное	0	0,01	18,6	0,09	0	0,8	1,72	1,5	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
яйцо куриное	0	0,02	8,27	0,12	0	5,4	6,16	2,6	0,6	8,9	0,12	1,1	1,43	2,9
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,43</b>	<b>68,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,38</b>	<b>242</b>	<b>213</b>	<b>284</b>	<b>43</b>	<b>388</b>	<b>1,14</b>	<b>38</b>	<b>52,1</b>	<b>66</b>

**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 °С до образования корочки, затем при температуре 180-200 °С 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 °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 (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								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>15,5</b>	<b>9,2</b>	<b>26,3</b>	<b>249,5</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
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
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>1174</b>	<b>0,23</b>	<b>2,12</b>	<b>176</b>	<b>271</b>	<b>140</b>	<b>50</b>	<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>28</b>	<b>17,9</b>	<b>81</b>

### Номер рецептуры: 54-2т (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	74,7	74,7	14,7	3,3	2	96,7								
морковь	156,6	125,3	1,5	0,1	7,9	38,6								
молоко	30,7	30,7	0,8	0,7	1,3	14,8								
крупа манная	20	20	1,9	0,2	12,8	60,7								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
яйцо куриное	8,8	8	1	0,8	0,1	11,3								
сухари панировочные	5,3	5,3	0,6	0,1	3,3	15,8								
сметана	5,3	5,3	0,1	0,7	0,2	7,5								
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>20,7</b>	<b>12,3</b>	<b>35</b>	<b>332,7</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
	творог	0,02	0,16	14,8	0	0,15	23	69,4	108	15	143	0,26	6,7	19,7
морковь	0,05	0,07	1504	0	2,51	20	208	30	41	60	0,76	6,3	0,11	69
молоко	0,01	0,04	4,05	0	0,16	12	37,2	32	3,7	24	0,03	2,8	0,54	6,1
крупа манная	0,02	0,01	0	0	0	0,5	21,6	3,5	3,1	15	0,17	0	0	4
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
яйцо куриное	0	0,03	12,5	0,18	0	8,2	9,3	3,9	0,8	13	0,17	1,6	2,16	4,4
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	22	8,36	1,5	2,2	5,7	0,15	0	1,18	0
сметана	0	0	3,4	0	0,01	1,6	5,1	4,1	0,4	2,8	0,01	0,5	0,02	0,7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	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
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>1565</b>	<b>0,31</b>	<b>2,83</b>	<b>235</b>	<b>362</b>	<b>187</b>	<b>67</b>	<b>267</b>	<b>1,6</b>	<b>38</b>	<b>23,8</b>	<b>108</b>

**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 °С 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 °С до образования легкой корочки, затем в жарочном шкафу с температурой 160-180 °С (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 °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 (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								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>11,6</b>	<b>6,9</b>	<b>23,3</b>	<b>200,9</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
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
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>1191</b>	<b>0,35</b>	<b>2,09</b>	<b>193</b>	<b>253</b>	<b>109</b>	<b>46</b>	<b>165</b>	<b>1,28</b>	<b>29</b>	<b>14,4</b>	<b>77</b>

### Номер рецептуры: 54-3т (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
морковь	159,1	127,3	1,6	0,1	8	39,2
творог	45,5	45,5	9	2	1,2	58,8
молоко	27,3	27,3	0,7	0,6	1,2	13,1
яйцо куриное	20	18,2	2,2	1,8	0,1	25,7
крупа манная	9,1	9,1	0,9	0,1	5,8	27,6
сухари панировочные	7,3	7,3	0,8	0,1	4,5	21,7
сахар-песок	10,9	10,9	0	0	9,9	39,6
сметана	7,3	7,3	0,2	1	0,2	10,3
масло сливочное	5,5	5,5	0	3,5	0,1	31,7
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>15,4</b>	<b>9,2</b>	<b>31</b>	<b>267,7</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	морковь	0,05	0,07	1527	0	2,55	20	211	30	42	61	0,78	6,4	0,11
творог	0,01	0,09	9	0	0,09	14	42,3	66	9,1	87	0,16	4,1	12	15
молоко	0,01	0,03	3,6	0	0,14	10	33,1	29	3,3	21	0,02	2,5	0,48	5,5
яйцо куриное	0,01	0,06	28,4	0,4	0	19	21,1	8,8	1,9	30	0,4	3,6	4,91	10
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,2	9,81	1,6	1,4	6,7	0,08	0	0	1,8
сухари панировочные	0,01	0	0	0	0	30	11,5	2	3	7,8	0,21	0	1,61	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,27	0,2	0	0	0,03	0	0	0
сметана	0	0,01	4,67	0	0,01	2,2	7	5,6	0,6	3,8	0,01	0,7	0,03	1
масло сливочное	0	0,01	14,7	0,07	0	0,6	1,36	1,2	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	162	0,04	1,8	0,1	0,4	0,01	22	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>1588</b>	<b>0,47</b>	<b>2,79</b>	<b>258</b>	<b>338</b>	<b>146</b>	<b>61</b>	<b>220</b>	<b>1,71</b>	<b>39</b>	<b>19,2</b>	<b>103</b>

**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 °С. 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 °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 (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
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>22,9</b>	<b>10,8</b>	<b>15,4</b>	<b>250,3</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
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
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,29</b>	<b>64,7</b>	<b>0,41</b>	<b>1,59</b>	<b>169</b>	<b>209</b>	<b>168</b>	<b>28</b>	<b>235</b>	<b>1,55</b>	<b>25</b>	<b>32,5</b>	<b>45</b>

### Номер рецептуры: 54-4т (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
творог	136	136	26,8	6	3,7	176,1
яблоко	52	46	0,2	0,2	4,1	18,6
яйцо куриное	22	20	2,4	2	0,1	28,3
сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1
сметана	8	8	0,2	1,1	0,3	11,3
сухари панировочные	8	8	0,8	0,1	4,9	23,9
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
ванилин	0,02	0,02	0	0	0	0,1
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>30,5</b>	<b>14,5</b>	<b>20,5</b>	<b>334</b>

  

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	26,9	0	0,27	42	126	196	27	260	0,47	12	35,9
яблоко	0,01	0,01	1,38	0	1,84	9,1	106	6,5	3,6	4,4	0,88	0,9	0,12	3,7
яйцо куриное	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20	23,2	9,7	2,1	33	0,43	4	5,4	11
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0	0,01	5,14	0	0,01	2,4	7,7	6,2	0,6	4,2	0,01	0,7	0,03	1,1
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	32	12,6	2,2	3,3	8,6	0,23	0	1,77	0
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	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,39</b>	<b>86,3</b>	<b>0,54</b>	<b>2,12</b>	<b>225</b>	<b>278</b>	<b>224</b>	<b>37</b>	<b>313</b>	<b>2,06</b>	<b>34</b>	<b>43,3</b>	<b>60</b>

**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 °С. Готовый пудинг выдерживают 5-10 мин и нарезают на порционные куски.

Температура подачи: не менее 65 °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.

## СЫРНИКИ

### Номер рецептуры: 54-6т (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:		56,7×3												
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>29,4</b>	<b>8,6</b>	<b>31</b>	<b>319,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	43
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
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>43,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>138</b>	<b>159</b>	<b>206</b>	<b>31</b>	<b>286</b>	<b>0,84</b>	<b>26</b>	<b>37,6</b>	<b>51</b>

### Номер рецептуры: 54-6т (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	180	180	35,5	7,9	4,9	233,1								
крупа манная	14,7	14,7	1,5	0,1	9,5	44,5								
мука пшеничная высший сорт	13,3	13,3	1,3	0,1	8,5	40,7								
яйцо куриное	7,3	6,7	0,8	0,7	0	9,5								
сахар-песок	20	20	0	0	18,1	72,7								
сметана	6,7	6,7	0,1	0,9	0,3	9,5								
масло сливочное	2,7	2,7	0	1,7	0	15,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
ванилин	0,027	0,027	0	0	0	0,1								
Масса полуфабриката:		56,7×4												
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>39,2</b>	<b>11,5</b>	<b>41,3</b>	<b>425,5</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
творог	0,05	0,37	35,6	0	0,36	56	167	260	36	345	0,63	16	47,5	58
крупа манная	0,01	0	0	0	0	0,3	15,8	2,6	2,3	11	0,13	0	0	2,9
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,3	13,5	2,1	1,9	10	0,13	0,2	0,71	2,9
яйцо куриное	0	0,03	10,4	0,15	0	6,8	7,75	3,2	0,7	11	0,15	1,3	1,8	3,7
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,49	0,3	0	0	0,05	0	0	0
сметана	0	0	4,28	0	0,01	2	6,41	5,2	0,5	3,5	0,01	0,6	0,03	0,9
масло сливочное	0	0	7,2	0,04	0	0,3	0,67	0,6	0	0,7	0	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>57,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>184</b>	<b>212</b>	<b>275</b>	<b>41</b>	<b>381</b>	<b>1,12</b>	<b>34</b>	<b>50,1</b>	<b>68</b>

**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), формуют 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 °С 10-20 минут, до образования корочки, затем при температуре 180-200 °С доводят до готовности (суммарно не менее 20-ти минут). Температура подачи: не менее 65 °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 (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								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>11,3</b>	<b>5,3</b>	<b>13,3</b>	<b>145,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	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
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>31,9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>113</b>	<b>84,6</b>	<b>69</b>	<b>24</b>	<b>135</b>	<b>0,85</b>	<b>18</b>	<b>13,7</b>	<b>24</b>

**Номер рецептуры: 54-7т (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	53,3	53,3	10,5	2,3	1,5	69								
крупа пшеничная	26,7	26,7	2,9	0,8	16,2	83,2								
яйцо куриное	14,6	13,3	1,6	1,3	0,1	18,8								
масло сливочное	4	4	0	2,6	0	23,3								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	112	112	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>17,8</b>	<b>194,3</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
	творог	0,02	0,11	10,6	0	0,11	17	49,6	77	11	102	0,19	4,8	14,1
крупа пшеничная	0,08	0,01	0,48	0	0	2	46,8	6,3	19	54	0,63	1,2	0,63	7,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,8	0,29	0	14	15,5	6,4	1,4	22	0,29	2,7	3,59	7,3
масло сливочное	0	0	10,8	0,05	0	0,5	1	0,8	0	1	0,01	0	0,04	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	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>42,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,11</b>	<b>150</b>	<b>113</b>	<b>92</b>	<b>31</b>	<b>180</b>	<b>1,13</b>	<b>25</b>	<b>18,3</b>	<b>32</b>

**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 °С 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 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## 2.6 БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

### КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ТРЕСКА)

Номер рецептуры: 54-1р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
треска (филе)	90,4	80	12	0,4	0	52								
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,2	8,6	40,6								
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0	8,4								
масло сливочное	2	2	0	1,2	0	11,6								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	14	14	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		112,9												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>14,2</b>	<b>2,4</b>	<b>8,6</b>	<b>112,6</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
треска (филе)	0,06	0,04	4,8	0,72	0,32	33	226	18	21	146	0,34	108	16,1	560
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,6	1	2,8
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,14	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0	5,4	0,02	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	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>0,06</b>	<b>19,6</b>	<b>0,88</b>	<b>0,32</b>	<b>230</b>	<b>248</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>168</b>	<b>0,68</b>	<b>126</b>	<b>18,8</b>	<b>566</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

### Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Температура подачи: не менее 65 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах -рыбный.

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)**  
**Номер рецептуры: 54-2р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	90,4	80	15,4	4,6	0	102,8								
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,1	8,5	40,7								
яйцо куриное	6,6	6	0,7	0,6	0	8,5								
масло сливочное	2	2	0	1,3	0	11,6								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	14	14	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>112,9</b>												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>17,5</b>	<b>6,6</b>	<b>8,5</b>	<b>163,6</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
горбуша (филе)	0,12	0,1	14,4	0,01	0,29	43	222	14	21	139	0,42	40	31,4	344
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,6	1	2,8
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	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	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
Масса полуфабриката:														
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>29,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>239</b>	<b>245</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>161</b>	<b>0,74</b>	<b>58</b>	<b>34</b>	<b>350</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ (МИНТАЙ)**  
**Номер рецептуры: 54-3р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	90,4	80	12	0,6	0	53,6								
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,2	8,6	40,6								
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0	8,4								
масло сливочное	2	2	0	1,2	0	11,6								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	14	14	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		112,9												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>14,2</b>	<b>2,6</b>	<b>8,6</b>	<b>114,2</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
минтай (филе)	0,06	0,08	4,8	0,16	0,16	24	279	28	38	167	0,56	120	11,2	560
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,6	1	2,8
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,14	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0	5,4	0,02	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	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>0,1</b>	<b>19,6</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>220</b>	<b>301</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>189</b>	<b>0,9</b>	<b>138</b>	<b>13,8</b>	<b>566</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

## КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА)

### Номер рецептуры: 54-4р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
треска (филе)	76,4	67,6	10,2	0,4	0	43,8								
морковь	25	20	0,2	0	1,2	6,2								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0	14,2								
молоко	10	10	0,2	0,2	0,4	4,8								
лук репчатый	5	4	0	0	0,2	1,4								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0	3,6	17,2								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,2								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		105												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>12,4</b>	<b>4</b>	<b>5,4</b>	<b>109,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
треска (филе)	0,04	0,04	4,06	0,6	0,28	28	191	15	18	124	0,3	91	13,6	473
морковь	0	0,02	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11
яйцо куриное	0	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
молоко	0	0,02	1,32	0	0,06	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0	0,9	0,18	2
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,82	1,1	0,5	2	0,02	0,1	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	10,3	0,04	0	0,4	0,94	0,8	0	1	0	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>271</b>	<b>0,86</b>	<b>0,9</b>	<b>194</b>	<b>261</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>165</b>	<b>0,76</b>	<b>112</b>	<b>17</b>	<b>494</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

#### Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на кусочки.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША)**  
**Номер рецептуры: 54-5р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	90,4	80	15,4	4,6	0	102,8								
молоко	10	10	0,2	0,2	0,4	4,8								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0	14,2								
морковь	11,8	9,4	0,2	0	0,6	2,8								
лук репчатый	5	4	0	0	0,2	1,4								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0	3,6	17,2								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,2								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		105												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>17,6</b>	<b>8,2</b>	<b>4,8</b>	<b>165,4</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
горбуша (филе)	0,12	0,1	14,4	0	0,28	43	222	14	21	139	0,42	40	31,4	344
молоко	0	0,02	1,32	0	0,06	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0	0,9	0,18	2
яйцо куриное	0	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
морковь	0	0	113	0	0,18	1,5	15,6	2,2	3,1	4,5	0,06	0,5	0	5,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,82	1,1	0,5	2	0,02	0,1	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	10,3	0,04	0	0,4	0,94	0,8	0	1	0	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>154</b>	<b>0,26</b>	<b>0,68</b>	<b>207</b>	<b>275</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>176</b>	<b>0,82</b>	<b>60</b>	<b>34,8</b>	<b>359</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на кусочки.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

**РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША)****Номер рецептуры: 54-6р (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	90,4	80	15,4	4,6	0	102,9								
молоко	32	32	0,9	0,8	1,4	15,4								
лук репчатый	25	20	0,3	0	1,5	7,4								
масло подсолнечное	7	7	0	6,1	0	55,4								
соль поваренная йодированная	0,25	0,25	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>16,5</b>	<b>11,5</b>	<b>2,9</b>	<b>181</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
горбуша (филе)	0,11	0,1	14,4	0,01	0,29	43	222	14	21	139	0,41	40	31,4	344
молоко	0,01	0,04	4,23	0	0,16	12	38,8	34	3,9	25	0,03	2,9	0,56	6,4
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,8	0,6	29,1	5,5	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,2
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	74	0,01	0,8	0,1	0,2	0,01	10	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>18,6</b>	<b>0,01</b>	<b>1,25</b>	<b>129</b>	<b>290</b>	<b>54</b>	<b>27</b>	<b>175</b>	<b>0,59</b>	<b>53</b>	<b>32,1</b>	<b>357</b>

**Номер рецептуры: 54-6р (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	108,5	96	18,5	5,6	0	123,5								
молоко	38,4	38,4	1,1	0,9	1,7	18,5								
лук репчатый	30	24	0,3	0	1,8	8,9								
масло подсолнечное	8,4	8,4	0	7,4	0	66,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>19,8</b>	<b>13,8</b>	<b>3,5</b>	<b>217,2</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
горбуша (филе)	0,14	0,12	17,3	0,02	0,35	51	267	17	25	167	0,5	48	37,7	413
молоко	0,02	0,05	5,07	0	0,2	15	46,5	41	4,7	30	0,03	3,5	0,68	7,7
лук репчатый	0,02	0	0	0	0,96	0,7	34,9	6,5	2,9	12	0,17	0,7	0,11	7,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,02	12	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>22,4</b>	<b>0,02</b>	<b>1,5</b>	<b>155</b>	<b>348</b>	<b>65</b>	<b>33</b>	<b>210</b>	<b>0,71</b>	<b>64</b>	<b>38,5</b>	<b>428</b>

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

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 65 г под углом 30 °С, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты противня, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

## РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (МИНТАЙ)

Номер рецептуры: 54-7р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	90,4	80	12	0,6	0	53,5								
молоко	32	32	0,9	0,8	1,4	15,4								
лук репчатый	25	20	0,3	0	1,5	7,4								
масло подсолнечное	7	7	0	6,1	0	55,4								
соль поваренная йодированная	0,25	0,25	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>13,1</b>	<b>7,5</b>	<b>2,9</b>	<b>131,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
минтай (филе)	0,06	0,08	4,8	0,16	0,16	24	279	28	38	167	0,56	120	11,2	560
молоко	0,01	0,04	4,23	0	0,16	12	38,8	34	3,9	25	0,03	2,9	0,56	6,4
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,8	0,6	29,1	5,5	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,2
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	74	0,01	0,8	0,1	0,2	0,01	10	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>9,03</b>	<b>0,16</b>	<b>1,13</b>	<b>111</b>	<b>347</b>	<b>68</b>	<b>45</b>	<b>202</b>	<b>0,74</b>	<b>133</b>	<b>11,8</b>	<b>573</b>

Номер рецептуры: 54-7р (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	108,5	96	14,4	0,8	0	64,2								
молоко	38,4	38,4	1,1	0,9	1,7	18,5								
лук репчатый	30	24	0,3	0	1,8	8,9								
масло подсолнечное	8,4	8,4	0	7,4	0	66,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>15,8</b>	<b>9</b>	<b>3,5</b>	<b>158,0</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
минтай (филе)	0,08	0,09	5,76	0,2	0,2	29	335	34	46	200	0,68	144	13,4	672
молоко	0,02	0,05	5,07	0	0,2	15	46,5	41	4,7	30	0,03	3,5	0,68	7,7
лук репчатый	0,02	0	0	0	0,96	0,7	34,9	6,5	2,9	12	0,17	0,7	0,11	7,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,02	12	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>10,8</b>	<b>0,2</b>	<b>1,35</b>	<b>133</b>	<b>416</b>	<b>82</b>	<b>54</b>	<b>243</b>	<b>0,89</b>	<b>160</b>	<b>14,2</b>	<b>687</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 65 г под углом 30 °С, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты противня, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.



Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

**РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША)**

**Номер рецептуры: 54-8р (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	117	103,5	20	5,9	0	133								
сметана	58,8	58,8	1,4	7,8	1,9	83,3								
сыр полутвердый	7,1	6,9	1,5	1,8	0	21,9								
масло подсолнечное	8,9	8,9	0	7,8	0	70,3								
масло сливочное	5,9	5,9	0	3,8	0,1	34,3								
мука пшеничная высший сорт	5,5	5,5	0,5	0,1	3,5	16,9								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	15	15	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>23,4</b>	<b>27</b>	<b>5,5</b>	<b>359,5</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
горбуша (филе)	0,15	0,14	18,6	0,01	0,38	55	288	18	27	180	0,54	52	40,6	445
сметана	0,01	0,05	37,7	0	0,1	18	56,6	46	4,6	31	0,1	5,3	0,21	8,2
сыр полутвердый	0	0,01	10,6	0,06	0,03	42	4,98	53	2,1	30	0,06	0	0,88	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	15,9	0,08	0	0,7	1,46	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,6	0,9	0,8	4,1	0,06	0,1	0,29	1,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0,03	1,2	0,1	0,3	0,01	15	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>82,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,5</b>	<b>226</b>	<b>356</b>	<b>120</b>	<b>35</b>	<b>246</b>	<b>0,79</b>	<b>72</b>	<b>42,1</b>	<b>455</b>

**Номер рецептуры: 54-8р (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
горбуша (филе)	140,4	124,2	24	7,1	0	159,6	
сметана	70,5	70,5	1,7	9,3	2,3	99,9	
сыр полутвердый	8,6	8,3	1,8	2,1	0	26,25	
масло подсолнечное	10,7	10,7	0	9,3	0	84,3	
масло сливочное	7,1	7,1	0	4,5	0,2	41,1	
мука пшеничная высший сорт	6,6	6,6	0,6	0,2	4,2	20,3	
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0	
вода	18	18	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>28,1</b>	<b>32,4</b>	<b>6,6</b>	<b>431,4</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
	горбуша (филе)	0,18	0,17	22,4	0,02	0,45	66	345	22	32	216	0,65	62	48,8
сметана	0,02	0,06	45,3	0	0,12	21	67,9	55	5,5	37	0,12	6,3	0,26	9,9
сыр полутвердый	0	0,02	12,8	0,08	0,03	50	5,97	63	2,5	36	0,08	0	1,05	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	19	0,09	0	0,8	1,76	1,5	0	1,8	0,02	0	0,06	0,2
мука пшеничная высший сорт	0,02	0	0	0	0	0,2	6,72	1,1	0,9	5	0,08	0,1	0,35	1,5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	132	0,03	1,5	0,1	0,3	0,02	18	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>99,4</b>	<b>0,18</b>	<b>0,6</b>	<b>271</b>	<b>428</b>	<b>144</b>	<b>41</b>	<b>296</b>	<b>0,95</b>	<b>87</b>	<b>50,5</b>	<b>546</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45°С.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 °С 25-30 минут.

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

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

## **РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ)**

**Номер рецептуры: 54-9р (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
минтай (филе)	117	103,5	15,5	0,9	0	69,3
сметана	58,8	58,8	1,4	7,8	1,9	83,3
сыр полутвердый	7,1	6,9	1,5	1,8	0	21,9
масло подсолнечное	8,9	8,9	0	7,8	0	70,3
масло сливочное	5,9	5,9	0	3,8	0,1	34,3
мука пшеничная высший сорт	5,5	5,5	0,5	0,1	3,5	16,9
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	15	15	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>18,9</b>	<b>22</b>	<b>5,5</b>	<b>295,8</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,09	0,09	6,21	0,21	0,21	31	361	36	50	216	0,73	155	14,5	725
сметана	0,01	0,05	37,7	0	0,1	18	56,6	46	4,6	31	0,1	5,3	0,21	8,2
сыр полутвердый	0	0,01	10,6	0,06	0,03	42	4,98	53	2,1	30	0,06	0	0,88	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	15,9	0,08	0	0,7	1,46	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,6	0,9	0,8	4,1	0,06	0,1	0,29	1,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0,03	1,2	0,1	0,3	0,01	15	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>70,4</b>	<b>0,35</b>	<b>0,34</b>	<b>202</b>	<b>429</b>	<b>138</b>	<b>57</b>	<b>282</b>	<b>0,98</b>	<b>176</b>	<b>15,9</b>	<b>734</b>

### Номер рецептуры: 54-9р (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
минтай (филе)	140,4	124,2	18,6	1,1	0	83,1
сметана	70,5	70,5	1,65	9,3	2,3	99,9
сыр полутвердый	8,6	8,3	1,8	2,1	0	26,3
масло подсолнечное	10,7	10,7	0	9,3	0	84,3
масло сливочное	7,1	7,1	0	4,5	0,2	41,1
мука пшеничная высший сорт	6,6	6,6	0,6	0,2	4,2	20,3
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0
вода	18	18	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>22,7</b>	<b>26,4</b>	<b>6,6</b>	<b>354,9</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
минтай (филе)	0,11	0,11	7,46	0,26	0,26	38	433	44	59	259	0,87	186	17,4	869
сметана	0,02	0,06	45,3	0	0,12	21	67,9	55	5,5	37	0,12	6,3	0,26	9,9
сыр полутвердый	0	0,02	12,8	0,08	0,03	50	5,97	63	2,5	36	0,08	0	1,05	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	19	0,09	0	0,8	1,76	1,5	0	1,8	0,02	0	0,06	0,2
мука пшеничная высший сорт	0,02	0	0	0	0	0,2	6,72	1,1	0,9	5	0,08	0,1	0,35	1,5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	132	0,03	1,5	0,1	0,3	0,02	18	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>84,5</b>	<b>0,42</b>	<b>0,41</b>	<b>243</b>	<b>515</b>	<b>166</b>	<b>68</b>	<b>339</b>	<b>1,17</b>	<b>211</b>	<b>19,1</b>	<b>881</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

### Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45°С.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 °С 25-30 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 °С, 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 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший;  
консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

**РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША)****Номер рецептуры: 54-10р (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	90,4	80	15,4	4,6	0	102,9								
морковь	31,3	25	0,3	0	1,6	7,7								
лук репчатый	17,4	14	0,1	0	1	5,1								
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1								
петрушка (корень)	5	4	0	0	0,4	1,9								
сахар-песок	2,6	2,6	0	0	2,3	9,3								
масло подсолнечное	7,6	7,6	0	6,7	0	59,9								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	25	25	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>16,1</b>	<b>11,3</b>	<b>6,3</b>	<b>191,9</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
горбуша (филе)	0,11	0,1	14,4	0,01	0,29	43	222	14	21	139	0,41	40	31,4	344
морковь	0,01	0,01	300	0	0,5	4	41,5	5,9	8,3	12	0,16	1,3	0,03	14
лук репчатый	0	0	0	0	0,56	0,4	20,3	3,8	1,7	7,1	0,1	0,4	0,06	4,3
томатное пюре	0	0	10,8	0	0,94	0,7	50	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
петрушка (корень)	0	0	0,04	0	0,56	0,2	11,4	2	0,8	2,5	0,03	0	0	4,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	84	0,01	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>325</b>	<b>0,01</b>	<b>2,84</b>	<b>132</b>	<b>346</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>167</b>	<b>0,87</b>	<b>53</b>	<b>31,5</b>	<b>366</b>

**Номер рецептуры: 54-10р (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
горбуша (филе)	108,5	96	18,5	5,5	0	123,4	
морковь	37,5	30	0,3	0	1,9	9,3	
лук репчатый	20,9	16,8	0,2	0	1,2	6,2	
томатное пюре	10,8	10,8	0,3	0	1,2	6,2	
петрушка (корень)	6	4,8	0	0	0,5	2,2	
сахар-песок	3,1	3,1	0	0	2,7	11,1	
масло подсолнечное	9,1	9,1	0	8,1	0	71,8	
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	
вода	30	30	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>19,4</b>	<b>13,5</b>	<b>7,5</b>	<b>230,2</b>	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	
горбуша (филе)	0,14	0,12	17,3	0,02	0,34	51	267	17	25	167	0,5	48	37,7	413	
морковь	0,02	0,02	360	0	0,6	4,8	49,8	7,1	9,9	14	0,19	1,5	0,03	16	
лук репчатый	0	0	0	0	0,67	0,5	24,4	4,6	2	8,5	0,12	0,5	0,07	5,2	
томатное пюре	0	0	13	0	1,13	0,8	60,1	1,9	4,3	6,6	0,19	0	0,07	0	
петрушка (корень)	0	0	0,05	0	0,67	0,3	13,6	2,4	0,9	3,1	0,03	0	0	5,3	
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	101	0,02	1,1	0,1	0,2	0,02	14	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>390</b>	<b>0,02</b>	<b>3,41</b>	<b>158</b>	<b>415</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>200</b>	<b>1,05</b>	<b>64</b>	<b>37,9</b>	<b>440</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.

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 °С.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассерованные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция - сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

**РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)****Номер рецептуры: 54-11р (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	98,3	87	13	0,7	0	58,1								
морковь	31,3	25	0,3	0	1,6	7,7								
лук репчатый	17,4	14	0,1	0	1	5,1								
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1								
петрушка (корень)	5	4	0	0	0,4	1,9								
сахар-песок	2,6	2,6	0	0	2,3	9,3								
масло подсолнечное	7,6	7,6	0	6,7	0	59,9								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	25	25	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>13,7</b>	<b>7,4</b>	<b>6,3</b>	<b>147,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
минтай (филе)	0,07	0,07	5,21	0,17	0,17	26	303	31	42	182	0,6	131	12,2	609
морковь	0,01	0,01	300	0	0,5	4	41,5	5,9	8,3	12	0,16	1,3	0,03	14
лук репчатый	0	0	0	0	0,56	0,4	20,3	3,8	1,7	7,1	0,1	0,4	0,06	4,3
томатное пюре	0	0	10,8	0	0,94	0,7	50	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
петрушка (корень)	0	0	0,04	0	0,56	0,2	11,4	2	0,8	2,5	0,03	0	0	4,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	84	0,01	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>316</b>	<b>0,17</b>	<b>2,73</b>	<b>116</b>	<b>427</b>	<b>45</b>	<b>56</b>	<b>209</b>	<b>1,06</b>	<b>144</b>	<b>12,3</b>	<b>631</b>

**Номер рецептуры: 54-11р (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
минтай (филе)	117,9	104,4	15,6	0,9	0	69,8	
морковь	37,5	30	0,3	0	1,9	9,3	
лук репчатый	20,9	16,8	0,2	0	1,2	6,2	
томатное пюре	10,8	10,8	0,3	0	1,2	6,2	
петрушка (корень)	6	4,8	0	0	0,5	2,2	
сахар-песок	3,1	3,1	0	0	2,7	11,1	
масло подсолнечное	9,1	9,1	0	8,1	0	71,8	
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	
вода	30	30	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>16,5</b>	<b>8,9</b>	<b>7,5</b>	<b>176,6</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
минтай (филе)	0,09	0,09	6,26	0,21	0,21	32	364	37	50	218	0,72	157	14,6	731
морковь	0,02	0,02	360	0	0,6	4,8	49,8	7,1	9,9	14	0,19	1,5	0,03	16
лук репчатый	0	0	0	0	0,67	0,5	24,4	4,6	2	8,5	0,12	0,5	0,07	5,2
томатное пюре	0	0	13	0	1,13	0,8	60,1	1,9	4,3	6,6	0,19	0	0,07	0
петрушка (корень)	0	0	0,05	0	0,67	0,3	13,6	2,4	0,9	3,1	0,03	0	0	5,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	101	0,02	1,1	0,1	0,2	0,02	14	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>379</b>	<b>0,21</b>	<b>3,27</b>	<b>139</b>	<b>512</b>	<b>54</b>	<b>67</b>	<b>251</b>	<b>1,27</b>	<b>172</b>	<b>14,8</b>	<b>758</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.

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 °С.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассерованные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция - сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

## **РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМ (МИНТАЙ)**

**Номер рецептуры: 54-12р (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
минтай (филе)	86,9	76,9	11,5	0,6	0	51,5
лук репчатый	48	38,4	0,5	0,1	2,9	14,1
сыр полутвердый	19,5	18,8	4,1	4,9	0	60,1
масло подсолнечное	6,3	6,3	0	5,5	0	49,5
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
кислота лимонная	0,06	0,06	0	0	0	0
Масса готовой рыбы:		64,6				
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>16,1</b>	<b>11,1</b>	<b>2,9</b>	<b>175,3</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
минтай (филе)	0,06	0,06	4,61	0,15	0,15	23	268	27	37	161	0,54	115	10,8	538
лук репчатый	0,01	0	0	0	1,54	1,2	55,7	10	4,7	19	0,26	1,2	0,18	12
сыр полутвердый	0	0,05	29,3	0,18	0,05	115	13,7	145	5,7	82	0,16	0	2,39	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	184	0,05	2	0,1	0,4	0,01	25	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,04	0	0,09	0,1	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>33,9</b>	<b>0,33</b>	<b>1,78</b>	<b>324</b>	<b>338</b>	<b>185</b>	<b>47</b>	<b>262</b>	<b>0,98</b>	<b>141</b>	<b>13,3</b>	<b>550</b>

### Номер рецептуры: 54-12р (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
минтай (филе)	104,3	92,3	13,8	0,8	0	61,8
лук репчатый	57,6	46,1	0,6	0,2	3,5	17,0
сыр полутвердый	23,4	22,5	5,0	5,9	0	72,2
масло подсолнечное	7,5	7,5	0	6,6	0	59,4
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
кислота лимонная	0,075	0,075	0	0	0	0
Масса готовой рыбы:		77,6				
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>19,4</b>	<b>13,4</b>	<b>3,5</b>	<b>210,3</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
минтай (филе)	0,08	0,08	5,54	0,18	0,18	28	322	32	44	193	0,65	138	12,9	646
лук репчатый	0,02	0	0	0	1,85	1,4	66,9	13	5,6	23	0,32	1,4	0,21	14
сыр полутвердый	0	0,06	35,1	0,21	0,06	139	16,4	174	6,9	98	0,2	0	2,87	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	221	0,06	2,4	0,2	0,5	0,02	30	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,05	0	0,11	0,1	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>40,6</b>	<b>0,39</b>	<b>2,13</b>	<b>389</b>	<b>405</b>	<b>222</b>	<b>57</b>	<b>314</b>	<b>1,17</b>	<b>170</b>	<b>16</b>	<b>660</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

#### Технология приготовления:

Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой, разделяют на филе с кожей без костей, нарезают по одному куску на порцию (77 или 92 г.) под углом 30°, укладывают в гастроемкость, смазанную маслом, кожей вниз, сбрызгивают лимонной кислотой и помещают в камеру пароконвектомата. Готовят при температуре 250°С в течении 7-10 минут. Очищенный репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют. Рыбу вынимают и укладывают сверху пассерованный лук, сверху посыпают тертым сыром и снова помещают в камеру пароконвектомата. Запекают при температуре 250°С в течении 8 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности блюда расплавленный сыр, мягкий; консистенция - мягкая, блюдо сочное; вкус и запах - соответствует виду используемой рыбы.



**КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (ТРЕСКА)**  
**Номер рецептуры: 54-13р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
треска (филе)	75,7	67	10,1	0,4	0	43,5								
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>120</b>												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>13</b>	<b>3,9</b>	<b>6,1</b>	<b>110,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
треска (филе)	0,04	0,04	4,02	0,6	0,27	28	189	15	17	122	0,29	90	13,5	469
морковь	0,01	0,01	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
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	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,11</b>	<b>295</b>	<b>0,93</b>	<b>1,08</b>	<b>197</b>	<b>271</b>	<b>42</b>	<b>29</b>	<b>172</b>	<b>0,87</b>	<b>112</b>	<b>17,7</b>	<b>494</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно перемешивают и формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие круглой или яйцевидной приплюснутой формы, без трещин; консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (МИНТАЙ)**

**Номер рецептуры: 54-14р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8								
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>120</b>												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>12,9</b>	<b>4</b>	<b>6,1</b>	<b>112,2</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
минтай (филе)	0,05	0,06	4,02	0,13	0,13	20	234	24	32	140	0,47	101	9,37	469
морковь	0,01	0,01	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
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	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,13</b>	<b>295</b>	<b>0,46</b>	<b>0,94</b>	<b>189</b>	<b>316</b>	<b>51</b>	<b>44</b>	<b>189</b>	<b>1,05</b>	<b>122</b>	<b>13,6</b>	<b>494</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно перемешивают и формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие круглой или яйцевидной приплюснутой формы, без трещин; консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

**РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (СЕМГА)**

**Номер рецептуры: 54-15р (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
семга (филе)	90,4	80	15	5,8	0	111,5								
молоко	32	32	0,9	0,8	1,4	15,4								
лук репчатый	25	20	0,3	0	1,5	7,4								
масло подсолнечное	7	7	0	6,1	0	55,4								
соль поваренная йодированная	0,25	0,25	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>16,1</b>	<b>12,6</b>	<b>2,9</b>	<b>189,6</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
семга (филе)	0,14	0,16	19,2	8	0,33	27	279	11	17	146	0,56	40	25,7	344
молоко	0,01	0,04	4,23	0	0,16	12	38,8	34	3,9	25	0,03	2,9	0,56	6,4
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,8	0,6	29,1	5,5	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,2
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	74	0,01	0,8	0,1	0,2	0,01	10	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>23,4</b>	<b>8</b>	<b>1,29</b>	<b>114</b>	<b>347</b>	<b>51</b>	<b>24</b>	<b>182</b>	<b>0,74</b>	<b>53</b>	<b>26,4</b>	<b>357</b>

### Номер рецептуры: 54-15р (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
семга (филе)	108,5	96	18	6,9	0	133,8								
молоко	38,4	38,4	1,1	0,9	1,7	18,5								
лук репчатый	30	24	0,3	0	1,8	8,9								
масло подсолнечное	8,4	8,4	0	7,4	0	66,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>19,4</b>	<b>15,2</b>	<b>3,5</b>	<b>227,6</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
семга (филе)	0,17	0,2	23	9,6	0,39	33	335	13	21	175	0,68	48	30,8	413
молоко	0,02	0,05	5,07	0	0,2	15	46,5	41	4,7	30	0,03	3,5	0,68	7,7
лук репчатый	0,02	0	0	0	0,96	0,7	34,9	6,5	2,9	12	0,17	0,7	0,11	7,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,02	12	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,24</b>	<b>28,1</b>	<b>9,6</b>	<b>1,55</b>	<b>136</b>	<b>416</b>	<b>61</b>	<b>29</b>	<b>218</b>	<b>0,89</b>	<b>64</b>	<b>31,6</b>	<b>428</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

#### Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 65 г под углом 30 °С, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах - свойственные данному блюду.

**РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (СЕМГА)****Номер рецептуры: 54-16р (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
семга (филе)	117	103,5	19,5	7,4	0	144,3								
сметана	58,8	58,8	1,4	7,8	1,9	83,3								
масло подсолнечное	8,9	8,9	0	7,8	0	70,3								
сыр полутвердый	7,1	6,9	1,5	1,8	0	21,9								
масло сливочное	5,9	5,9	0	3,8	0,1	34,3								
мука пшеничная высший сорт	5,5	5,5	0,5	0,1	3,5	16,9								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	15	15	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>22,9</b>	<b>28,5</b>	<b>5,5</b>	<b>370,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
семга (филе)	0,18	0,21	24,8	10,4	0,41	35	361	14	23	189	0,73	52	33,3	445
сметана	0,01	0,05	37,7	0	0,1	18	56,6	46	4,6	31	0,1	5,3	0,21	8,2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
сыр полутвердый	0	0,01	10,6	0,06	0,03	42	4,98	53	2,1	30	0,06	0	0,88	0
масло сливочное	0	0	15,9	0,08	0	0,7	1,46	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,6	0,9	0,8	4,1	0,06	0,1	0,29	1,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0,03	1,2	0,1	0,3	0,01	15	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,28</b>	<b>89</b>	<b>10,5</b>	<b>0,54</b>	<b>206</b>	<b>429</b>	<b>115</b>	<b>30</b>	<b>255</b>	<b>0,98</b>	<b>72</b>	<b>34,7</b>	<b>455</b>

**Номер рецептуры: 54-16р (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
семга (филе)	140,4	124,2	23,4	8,9	0	173,1								
сметана	70,5	70,5	1,7	9,3	2,3	99,9								
масло подсолнечное	10,7	10,7	0	9,3	0	84,3								
сыр полутвердый	8,6	8,3	1,8	2,1	0	26,3								
масло сливочное	7,1	7,1	0	4,5	0,2	41,1								
мука пшеничная высший сорт	6,6	6,6	0,6	0,2	4,2	20,3								
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0								
вода	18	18	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>27,5</b>	<b>34,2</b>	<b>6,6</b>	<b>444,9</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
семга (филе)	0,21	0,26	29,8	12,4	0,5	42	433	16	27	227	0,87	62	39,9	534
сметана	0,02	0,06	45,3	0	0,12	21	67,9	55	5,5	37	0,12	6,3	0,26	9,9
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
сыр полутвердый	0	0,02	12,8	0,08	0,03	50	5,97	63	2,5	36	0,08	0	1,05	0
масло сливочное	0	0	19	0,09	0	0,8	1,76	1,5	0	1,8	0,02	0	0,06	0,2
мука пшеничная высший сорт	0,02	0	0	0	0	0,2	6,72	1,1	0,9	5	0,08	0,1	0,35	1,5
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	132	0,03	1,5	0,1	0,3	0,02	18	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>107</b>	<b>12,6</b>	<b>0,65</b>	<b>248</b>	<b>515</b>	<b>138</b>	<b>36</b>	<b>307</b>	<b>1,17</b>	<b>87</b>	<b>41,6</b>	<b>546</b>

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45°С. Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 °С 25-30 минут. Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 °С, растирают со сливочным маслом,вливают постепенно горячую воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

### РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (СЕМГА)

#### Номер рецептуры: 54-17р (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
семга (филе)	90,4	80	15	5,7	0	111,4								
морковь	31,3	25	0,3	0	1,6	7,7								
лук репчатый	17,4	14	0,1	0	1	5,1								
томатное пюре	9	9	0,3	0	1	5,1								
петрушка (корень)	5	4	0	0	0,4	1,9								
сахар-песок	2,6	2,6	0	0	2,3	9,3								
масло подсолнечное	7,6	7,6	0	6,7	0	59,9								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	25	25	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>15,7</b>	<b>12,4</b>	<b>6,3</b>	<b>200,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
семга (филе)	0,13	0,16	19,2	8	0,31	27	279	11	17	146	0,56	40	25,7	344
морковь	0,01	0,01	300	0	0,5	4	41,5	5,9	8,3	12	0,16	1,3	0,03	14
лук репчатый	0	0	0	0	0,56	0,4	20,3	3,8	1,7	7,1	0,1	0,4	0,06	4,3
томатное пюре	0	0	10,8	0	0,94	0,7	50	1,6	3,6	5,5	0,16	0	0,06	0
петрушка (корень)	0	0	0,04	0	0,56	0,2	11,4	2	0,8	2,5	0,03	0	0	4,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	84	0,01	0,9	0,1	0,2	0,01	11	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,17</b>	<b>330</b>	<b>8</b>	<b>2,87</b>	<b>117</b>	<b>402</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>174</b>	<b>1,01</b>	<b>53</b>	<b>25,8</b>	<b>366</b>

#### Номер рецептуры: 54-17р (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
семга (филе)	108,5	96	18	6,9	0	133,7								
морковь	37,5	30	0,3	0	1,9	9,3								
лук репчатый	20,9	16,8	0,2	0	1,2	6,2								
томатное пюре	10,8	10,8	0,3	0	1,2	6,2								
петрушка (корень)	6	4,8	0	0	0,5	2,2								
сахар-песок	3,1	3,1	0	0	2,7	11,1								
масло подсолнечное	9,1	9,1	0	8,1	0	71,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	30	30	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>18,9</b>	<b>14,9</b>	<b>7,5</b>	<b>240,5</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
семга (филе)	0,15	0,19	23	9,6	0,38	33	335	13	21	175	0,67	48	30,8	413
морковь	0,02	0,02	360	0	0,6	4,8	49,8	7,1	9,9	14	0,19	1,5	0,03	16
лук репчатый	0	0	0	0	0,67	0,5	24,4	4,6	2	8,5	0,12	0,5	0,07	5,2
томатное пюре	0	0	13	0	1,13	0,8	60,1	1,9	4,3	6,6	0,19	0	0,07	0
петрушка (корень)	0	0	0,05	0	0,67	0,3	13,6	2,4	0,9	3,1	0,03	0	0	5,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	101	0,02	1,1	0,1	0,2	0,02	14	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>0,21</b>	<b>396</b>	<b>9,6</b>	<b>3,45</b>	<b>140</b>	<b>483</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>208</b>	<b>1,22</b>	<b>64</b>	<b>31</b>	<b>440</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. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 °С. Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

**РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ЛАМИНАРИЕЙ (МИНТАЙ)**

**Номер рецептуры: 54-18р (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	79,8	70,6	10,6	0,6	0	47,2								
морковь	19,1	15,3	0,2	0	0,9	4,7								
лук репчатый	14,7	11,8	0,1	0	0,8	4,4								
ламинария листовая	1,3	1,2	0	0	0,8	3,5								
сметана	15,3	15,3	0,4	2	0,5	21,6								
мука пшеничная высший сорт	4,7	4,7	0,5	0	2,9	14,4								
масло подсолнечное	3,5	3,5	0	3,1	0	27,9								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
вода	64,7	64,7	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>11,8</b>	<b>5,6</b>	<b>6</b>	<b>123,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
минтай (филе)	0,06	0,06	4,24	0,14	0,14	21	246	25	34	147	0,49	106	9,88	494
морковь	0,01	0,01	184	0	0,31	2,4	25,4	3,6	5,1	7,3	0,09	0,76	0,01	8,4
лук репчатый	0	0	0	0	0,47	0,4	17,1	3,2	1,4	5,9	0,08	0,35	0,05	3,6
ламинария листовая	0	0,01	0,14	0,12	0	40	1,25	5,2	3,8	0,4	0,08	1400	0,11	0
сметана	0	0,01	9,82	0	0,02	4,6	14,7	12	1,2	8	0,02	1,38	0,06	2,1
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	4,76	0,7	0,7	3,5	0,05	0,07	0,25	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	173	0,04	1,9	0,1	0,4	0,01	23,5	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>198</b>	<b>0,26</b>	<b>0,94</b>	<b>242</b>	<b>309</b>	<b>71</b>	<b>46</b>	<b>173</b>	<b>0,84</b>	<b>1532</b>	<b>10,4</b>	<b>509</b>

### Номер рецептуры: 54-18р (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	95,7	84,7	12,7	0,7	0	56,6								
морковь	22,9	18,4	0,3	0	1,1	5,6								
лук репчатый	17,6	14,1	0,1	0	1,0	5,2								
ламинария листовая	1,6	1,4	0	0	1,0	4,2								
сметана	18,4	18,4	0,4	2,4	0,6	26,0								
мука пшеничная высший сорт	5,6	5,6	0,6	0	3,5	17,2								
масло подсолнечное	4,2	4,2	0	3,7	0	33,5								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	77,6	77,6	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>14,1</b>	<b>6,8</b>	<b>7,2</b>	<b>148,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
минтай (филе)	0,07	0,07	5,08	0,17	0,17	26	295	30	41	177	0,59	127	11,9	593
морковь	0,01	0,01	220	0	0,37	2,9	30,5	4,4	6,1	8,8	0,11	0,92	0,01	10
лук репчатый	0	0	0	0	0,56	0,4	20,5	3,9	1,7	7,1	0,1	0,42	0,06	4,4
ламинария листовая	0	0,01	0,17	0,14	0	48	1,5	6,3	4,5	0,5	0,1	1680	0,13	0
сметана	0	0,01	11,8	0	0,03	5,6	17,7	14	1,4	9,6	0,03	1,65	0,07	2,6
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	5,72	0,9	0,8	4,2	0,06	0,08	0,3	1,2
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	208	0,05	2,3	0,1	0,5	0,02	28,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	24	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>237</b>	<b>0,31</b>	<b>1,13</b>	<b>291</b>	<b>371</b>	<b>86</b>	<b>55</b>	<b>208</b>	<b>1,01</b>	<b>1838</b>	<b>12,4</b>	<b>611</b>

Способ термической обработки: запекание.

**Технология приготовления:**

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, добавляют подготовленную ламинарию, соль и перемешивают. Соус сметанный. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 110-120°C, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 60-70°C, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем заливают оставшимся бульоном (водой), варят до готовности. В конце варки добавляют половину соли. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения и варят 3-5 мин. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12°C, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 60г, укладывают на лист, смазанный маслом подсолнечным, солят, сверху кладут овощную пассеровку, поливают соусом сметанным и запекают в жарочном шкафу при температуре 190-200°C 12-15 мин.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид: куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду.



**ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ТРЕСКА)****Номер рецептуры: 54-19р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
треска (филе)	61	54	8,12	0,29	0	35,1								
лук репчатый	14	11,2	0,15	0,02	0,84	4,1								
хлеб пшеничный	11,2	11,2	0,8	0,08	5,01	24								
яйцо куриное	5,3	4,8	0,57	0,49	0,03	6,8								
мука пшеничная	6,7	6,7	0,68	0,08	4,26	20,5								
масло подсолнечное	6	6	0	5,27	0	47,5								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	16,8	16,8	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		111,7												
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>10,3</b>	<b>6,2</b>	<b>10,1</b>	<b>138</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
треска (филе)	0,03	0,03	3,24	0,49	0,22	22,6	152	11,9	14,1	98,7	0,23	72,9	10,9	378
лук репчатый	0	0	0	0	0,45	0,34	16,3	3,06	1,36	5,65	0,08	0,3	0	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	42,5	8,65	1,97	1,36	6,33	0,11	0,4	0,6	1,6
яйцо куриное	0	0,02	7,49	0,11	0	4,89	5,58	2,32	0,5	8,02	0,1	1	1,3	2,6
мука пшеничная	0,01	0	0	0	0	0,15	6,78	1,06	0,93	5,01	0,07	0,1	0,4	1,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,24	0,19	0,65	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	5,17	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>10,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,67</b>	<b>365</b>	<b>190</b>	<b>29</b>	<b>18</b>	<b>124</b>	<b>0,62</b>	<b>115</b>	<b>13,2</b>	<b>387</b>

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

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбные.

**ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (ГОРБУША)****Номер рецептуры: 54-20р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	61	54	10,41	3,09	0	69,4								
лук репчатый	14	11,2	0,15	0,02	0,84	4,1								
хлеб пшеничный	11,2	11,2	0,8	0,08	5,01	24								
яйцо куриное	5,3	4,8	0,57	0,49	0,03	6,8								
мука пшеничная	6,7	6,7	0,68	0,08	4,26	20,5								
масло подсолнечное	6	6	0	5,27	0	47,5								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	16,8	16,8	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		111,7												
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>12,6</b>	<b>9,0</b>	<b>10,1</b>	<b>172,3</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
горбуша (филе)	0,08	0,07	9,72	0,01	0,19	28,7	150	9,5	14,1	94	0,28	27	21,2	232
лук репчатый	0	0	0	0	0,45	0,34	16,3	3,06	1,36	5,65	0,08	0,3	0	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	42,5	8,65	1,97	1,36	6,33	0,11	0,4	0,6	1,6
яйцо куриное	0	0,02	7,49	0,11	0	4,89	5,58	2,32	0,5	8,02	0,1	1	1,3	2,6
мука пшеничная	0,01	0	0	0	0	0,15	6,78	1,06	0,93	5,01	0,07	0,1	0,4	1,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,24	0,19	0,65	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	5,17	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>17,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,64</b>	<b>371</b>	<b>188</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>120</b>	<b>0,67</b>	<b>69</b>	<b>23,5</b>	<b>241</b>

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

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают

бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбные.

**ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)****Номер рецептуры: 54-21р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	30,5	54	8,07	0,43	0	36,1								
лук репчатый	7	11,2	0,15	0,02	0,84	4,1								
хлеб пшеничный	5,6	11,2	0,8	0,08	5,01	24								
яйцо куриное	2,6	4,8	0,57	0,49	0,03	6,8								
мука пшеничная	3,4	6,7	0,68	0,08	4,26	20,5								
масло подсолнечное	3	6	0	5,27	0	47,5								
соль поваренная йодированная	0,5	1	0	0	0	0								
вода	8,4	16,8	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		111,7												
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>10,3</b>	<b>6,4</b>	<b>10,1</b>	<b>139</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
минтай (филе)	0,04	0,05	3,24	0,11	0,11	16,4	188	19	25,8	113	0,38	81	7,6	378
лук репчатый	0	0	0	0	0,45	0,34	16,3	3,06	1,36	5,65	0,08	0,3	0	3,5
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	42,5	8,65	1,97	1,36	6,33	0,11	0,4	0,6	1,6
яйцо куриное	0	0,02	7,49	0,11	0	4,89	5,58	2,32	0,5	8,02	0,1	1	1,3	2,6
мука пшеничная	0,01	0	0	0	0	0,15	6,78	1,06	0,93	5,01	0,07	0,1	0,4	1,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,07	3,24	0,19	0,65	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	5,17	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>10,7</b>	<b>0,22</b>	<b>0,56</b>	<b>358</b>	<b>226</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>139</b>	<b>0,77</b>	<b>123</b>	<b>9,9</b>	<b>387</b>

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

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт. и потом соединяют с общей массой. Обработанные яйца взбивают.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой, очищают от кожи и нарезают на кусочки массой 50-100 г., измельчают на мясорубке двукратно - первый раз без добавления хлеба, второй раз с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйца, соль.

Массу хорошо перемешивают, выбивают и формируют по 15-20 гр., панируют в муке, запекают в духовом шкафу на масле 5-7 минут, затем заливают соусом белым основным из расчета 20 гр. на 1 порцию (технологическая карта - 54-2соус), добавляют воду (10% от массы соуса) и тушат 10-15 мин. При отпуске тефтели поливают соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, сочная; вкус и запах – рыбные.

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ С ЛАМИНАРИЕЙ И МОРКОВЬЮ (МИНТАЙ)****Номер рецептуры: 54-22р (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	76,3	67,5	10,1	0,5	0	45,2								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
морковь	11,6	9,3	0,1	0	0,6	2,9								
ламинария листовая	0,9	0,8	0,01	0	0,57	2,3								
лук репчатый	5	4	0,1	0	0,3	1,5								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0,1	14,1								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	21,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		<b>105</b>												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>12,4</b>	<b>4,2</b>	<b>5,57</b>	<b>109,7</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
минтай (филе)	0,05	0,06	4,05	0,14	0,14	21	235	24	32	141	0,47	101	9,44	473
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
морковь	0	0,01	112	0	0,19	1,5	15,4	2,2	3,1	4,5	0,06	0,47	0,01	5,1
ламинария листовая	0	0,01	0,09	0,08	0	26	0,82	3,4	2,5	0,2	0,05	915	0,1	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,12	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,26	0,42	1,2
яйцо куриное	0,01	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
масло сливочное	0	0	10,1	0,05	0	0,4	0,93	0,8	0	1	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
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>143</b>	<b>0,49</b>	<b>0,54</b>	<b>181</b>	<b>288</b>	<b>49</b>	<b>42</b>	<b>178</b>	<b>0,94</b>	<b>1032</b>	<b>12,9</b>	<b>488</b>

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

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа.

Морковь перебирают, промывают, очищают повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

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

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше плюс 12 °С, обмывают водой и нарезают на кусочки.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью, подготовленной ламинарией и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковные.

## 2.7. БЛЮДА ИЗ МЯСА

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	91,2	80,7	14,1	11,4	0	158,7								
морковь	9,1	7,3	0,1	0	0,5	2,2								
лук репчатый	2,5	2	0	0	0,1	0,7								
петрушка (корень)	1,6	1,3	0	0	0,1	0,6								
мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3	0,1	0	0,8	4								
сметана	25	25	0,6	3,3	0,8	35,4								
масло сливочное	1,3	1,3	0	0,8	0	7,6								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	109,3	109,3	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:	50													
Масса соуса в готовом блюде:	50													
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>14,9</b>	<b>15,5</b>	<b>2,3</b>	<b>209,2</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,1	0	0	0	40	218	6,4	15	132	1,9	5,8	0	51
морковь	0	0	87,6	0	0,15	1,2	12,1	1,7	2,4	3,5	0,04	0,4	0,01	4
лук репчатый	0	0	0	0	0,08	0,1	2,91	0,6	0,2	1	0,01	0,1	0,01	0,6
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,18	0,1	3,69	0,7	0,3	0,8	0,01	0	0	1,4
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,32	0,2	0,2	1	0,01	0	0,07	0,3
сметана	0,01	0,02	16,1	0	0,04	7,6	24,1	19	2	13	0,04	2,3	0,09	3,5
масло сливочное	0	0	3,51	0,02	0	0,2	0,32	0,3	0	0,3	0	0	0,01	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>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>107</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>108</b>	<b>263</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>152</b>	<b>2,02</b>	<b>17</b>	<b>0,19</b>	<b>61</b>

**Номер рецептуры: 54-1м (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
говядина 1 категории	109,44	96,84	16,92	13,68	0	190,44	
морковь	10,92	8,76	0,12	0	0,6	2,64	
лук репчатый	3	2,4	0	0	0,12	0,84	
петрушка (корень)	1,92	1,56	0	0	0,12	0,72	
мука пшеничная высший сорт	1,56	1,56	0,12	0	0,96	4,8	
сметана	30	30	0,72	3,96	0,96	42,48	
масло сливочное	1,56	1,56	0	0,96	0	9,12	
соль поваренная йодированная	0,24	0,24	0	0	0	0	
вода	131,16	131,16	0	0	0	0	
Масса мясной части готового блюда:	60						
Масса соуса в готовом блюде:	60						
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>17,88</b>	<b>18,6</b>	<b>2,76</b>	<b>251,04</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 I категории	0,04	0,12	0	0	0	48	262	7,7	19	158	2,28	7	0
морковь	0	0	105	0	0,18	1,4	14,5	2,1	2,9	4,2	0,05	0,4	0,01	4,8
лук репчатый	0	0	0	0	0,1	0,1	3,49	0,7	0,3	1,2	0,01	0,1	0,01	0,7
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,22	0,1	4,43	0,8	0,3	1	0,01	0	0	1,7
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,58	0,3	0,2	1,2	0,01	0	0,08	0,3
сметана	0,01	0,02	19,3	0	0,05	9,1	28,9	23	2,4	16	0,05	2,7	0,11	4,2
масло сливочное	0	0	4,21	0,02	0	0,2	0,38	0,3	0	0,4	0	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	71	0,01	0,8	0	0,2	0,01	9,6	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>0,14</b>	<b>129</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>129</b>	<b>315</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	<b>182</b>	<b>2,42</b>	<b>20</b>	<b>0,23</b>	<b>73</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, нарезают с помощью овощерезательной машины.

Морковь и петрушку отваривают 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 °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 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 °С, 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 °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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	104,5	92,5	16,1	13	0	181,9								
лук репчатый	14,5	11,6	0,1	0	0,9	4,3								
томатное пюре	9,1	9,1	0,3	0	1	5,1								
масло сливочное	5,4	5,4	0	3,4	0,1	31,3								
мука пшеничная высший сорт	3,1	3,1	0,4	0	2	9,5								
соль поваренная йодированная	0,25	0,3	0	0	0	0								
вода	133,8	133,8	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:	58,3													
Масса соуса в готовом блюде:	41,8													
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>16,9</b>	<b>16,4</b>	<b>4</b>	<b>232</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	0,11	0	0	0	46	250	7,3	18	151	2,18	6,7	0	58
лук репчатый	0	0	0	0	0,46	0,4	16,9	3,2	1,4	5,9	0,08	0,4	0,05	3,6
томатное пюре	0	0	11	0	0,95	0,7	50,8	1,6	3,7	5,6	0,16	0	0,05	0
масло сливочное	0	0	14,5	0,08	0	0,6	1,34	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	3,16	0,5	0,4	2,3	0,04	0,1	0,16	0,7
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	74	0,01	0,8	0,1	0,2	0,01	10	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>0,11</b>	<b>25,5</b>	<b>0,08</b>	<b>1,41</b>	<b>121</b>	<b>322</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>167</b>	<b>2,48</b>	<b>17</b>	<b>0,31</b>	<b>63</b>

### Номер рецептуры: 54-2м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	125,4	111	19,4	15,6	0	218,3								
лук репчатый	17,4	14,0	0,2	0	1,1	5,1								
томатное пюре	11,0	11,0	0,3	0	1,2	6,2								
масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,2	37,5								
мука пшеничная высший сорт	3,8	3,8	0,5	0	2,4	11,4								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	160,5	160,5	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:	69,9													
Масса соуса в готовом блюде:	50,1													
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>20,3</b>	<b>19,7</b>	<b>4,8</b>	<b>278,4</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
говядина 1 категории	0,05	0,14	0	0	0	55	300	8,8	21	182	2,61	8	0	70
лук репчатый	0	0	0	0	0,56	0,4	20,3	3,8	1,7	7	0,09	0,4	0,06	4,3
томатное пюре	0	0	13,1	0	1,14	0,8	60,9	1,9	4,4	6,7	0,2	0	0,06	0
масло сливочное	0	0	17,4	0,09	0	0,7	1,61	1,4	0	1,7	0,02	0	0,06	0,2
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	3,8	0,6	0,5	2,8	0,05	0,1	0,2	0,8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,02	12	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>0,14</b>	<b>30,6</b>	<b>0,09</b>	<b>1,7</b>	<b>145</b>	<b>387</b>	<b>17</b>	<b>28</b>	<b>200</b>	<b>2,97</b>	<b>20</b>	<b>0,38</b>	<b>75</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 °С бульоном, проваривают 7-10 минут, процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда.

Температура подачи: не менее 65 °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 (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>



**Номер рецептуры: 54-3м (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	90	72	1,2	0,1	3,1	17,8								
говядина 1 категории	54,2	48	8,4	6,7	0	94,4								
крупа рисовая	6	6	0,4	0	4,1	18,2								
лук репчатый	9	7,2	0,12	0	0,5	2,6								
масло сливочное	3,6	3,6	0	2,3	0	21								
соль поваренная йодированная	0,36	0,36	0	0	0	0								
вода	36	36	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		135,6												
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>10,1</b>	<b>9,1</b>	<b>7,7</b>	<b>154,1</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
капуста белокочанная	0,01	0,02	1,3	0	13	7,1	179	30	10	19	0,37	2,2	0,19	7,2
говядина 1 категории	0,02	0,06	0	0	0	24	130	3,8	9,2	79	1,13	3,5	0	30
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,6	4,98	0,4	2,6	7,8	0,05	0,1	0,79	3
лук репчатый	0	0	0	0	0,29	0,2	10,5	2	0,9	3,6	0,05	0,2	0,04	2,2
масло сливочное	0	0	9,72	0,05	0	0,4	0,9	0,8	0	0,9	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	106	0,02	1,2	0,1	0,2	0,01	14	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>0,08</b>	<b>11</b>	<b>0,05</b>	<b>13,2</b>	<b>138</b>	<b>326</b>	<b>39</b>	<b>23</b>	<b>111</b>	<b>1,62</b>	<b>20</b>	<b>1,06</b>	<b>43</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 °С.

Температура подачи: не менее 65 °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 (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

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 °С 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 °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 (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

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.эquiv; 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 °С 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 °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 (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

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								
<b>Масса полуфабриката:</b>		<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 °С 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 °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 (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

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.эquiv; 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 °С 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 °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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	63,3	56	9,7	7,9	0	110,1								
лук репчатый	33,1	26,4	0,4	0	2	9,7								
хлеб пшеничный	10,4	10,4	0,8	0,1	4,7	22,3								
масло сливочное	2,4	2,4	0	1,5	0	14								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	16	16	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		47,7×2												
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>10,9</b>	<b>9,5</b>	<b>6,7</b>	<b>156,1</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	0,03	0,07	0	0	0	28	152	4,4	11	92	1,32	4	0	35
лук репчатый	0,01	0	0	0	1,05	0,8	38,3	7,2	3,2	13	0,19	0,8	0,12	8,2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	39	8,03	1,8	1,3	5,9	0,09	0,3	0,55	1,5
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	71	0,01	0,8	0	0,2	0	9,6	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>0,07</b>	<b>6,48</b>	<b>0,03</b>	<b>1,05</b>	<b>139</b>	<b>199</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>112</b>	<b>1,6</b>	<b>15</b>	<b>0,69</b>	<b>45</b>

### Номер рецептуры: 54-8м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	95	84	14,6	11,8	0	165,2								
лук репчатый	49,6	39,6	0,6	0	3	14,6								
хлеб пшеничный	15,6	15,6	1,2	0,2	7	33,4								
масло сливочное	3,6	3,6	0	2,2	0	21								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	24	24	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		47,7×3												
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>16,4</b>	<b>14,2</b>	<b>10</b>	<b>234,2</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
говядина 1 категории	0,04	0,1	0	0	0	42	227	6,7	16	137	1,98	6	0	53
лук репчатый	0,02	0	0	0	1,58	1,2	57,5	11	4,8	20	0,28	1,2	0,18	12
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	59	12	2,7	1,9	8,8	0,14	0,5	0,82	2,3
масло сливочное	0	0	9,72	0,04	0	0,4	0,9	0,8	0	0,9	0	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	106	0,02	1,2	0,1	0,2	0	14	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>0,1</b>	<b>9,72</b>	<b>0,04</b>	<b>1,58</b>	<b>208</b>	<b>298</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>167</b>	<b>2,4</b>	<b>22</b>	<b>1,04</b>	<b>68</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 °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 (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	0,03	0,03	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>

### Номер рецептуры: 54-9м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
картофель	176,5	129,8	2,5	0,5	19,3	90,9	
говядина 1 категории	142,6	126,3	22,1	17,8	0	248,3	
лук репчатый	21,5	17,3	0,3	0	1,3	6,4	
томатное пюре	8,1	8,1	0,3	0	0,9	4,6	
масло сливочное	8,1	8,1	0	5,1	0,1	47,3	
лавровый лист	0,04	0,04	0	0	0	0,1	
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0	
Масса мясной части готового блюда:	79,5						
Масса готовых овощей:	170,5						
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>25,1</b>	<b>23,4</b>	<b>21,5</b>	<b>397,5</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
	картофель	0,11	0,08	2,34	0	10,4	4,9	612	11	26	65	1,01	6,5	0,3
говядина 1 категории	0,05	0,15	0	0	0	62	342	10	24	207	2,96	9,1	0	80
лук репчатый	0	0	0	0	0,69	0,5	25,1	4,7	2,1	8,7	0,13	0,5	0,08	5,4
томатное пюре	0	0	9,75	0	0,85	0,6	45,2	1,4	3,3	5	0,14	0	0,05	0
масло сливочное	0	0,01	21,9	0,1	0	0,9	2,03	1,7	0	2,1	0,01	0	0,08	0,2
лавровый лист	0	0	0,06	0	0	0	0,14	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>34,1</b>	<b>0,1</b>	<b>11,9</b>	<b>364</b>	<b>1026</b>	<b>33</b>	<b>56</b>	<b>288</b>	<b>4,29</b>	<b>56</b>	<b>0,5</b>	<b>124</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 °С.

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

## КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ

Номер рецептуры: 54-10м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	брутто	нетто				
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.эquiv; 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
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>

### Номер рецептуры: 54-10м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
капуста белокочанная	238,8	191	3,3	0,1	8,1	47,1
говядина 1 категории	150,8	133,4	23,4	18,8	0	262,3
лук репчатый	16,8	13,4	0,1	0	1	4,9
морковь	8,3	6,6	0,1	0	0,4	2
томатное пюре	10	10	0,4	0	1,1	5,6
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,1
мука пшеничная высший сорт	2	2	0,3	0	1,3	6,1
масло подсолнечное	0,6	0,6	0	0,5	0	5
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
Масса мясной части в готовом блюде:		94,1				
Масса тушеной капусты в готовом блюде:		155,9				
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>27,6</b>	<b>27,4</b>	<b>16,5</b>	<b>424,3</b>

  

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	3,44	0	34,4	19	476	81	27	52	1	5,7	0,5
говядина 1 категории	0,06	0,16	0	0	0	66	361	11	26	218	3,14	9,6	0	84
лук репчатый	0	0	0	0	0,54	0,4	19,4	3,7	1,6	6,8	0,09	0,4	0,06	4,2
морковь	0	0	79,5	0	0,14	1,1	11	1,6	2,2	3,2	0,04	0,3	0	3,7
томатное пюре	0	0	12	0	1,04	0,8	55,6	1,8	4	6,1	0,18	0	0,06	0
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,03	0,3	0,3	1,5	0,03	0	0,1	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,24	0	0,03	0	0,55	0,9	0,1	0,1	0,05	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,24</b>	<b>129</b>	<b>0,16</b>	<b>36,1</b>	<b>383</b>	<b>928</b>	<b>105</b>	<b>61</b>	<b>291</b>	<b>4,58</b>	<b>56</b>	<b>0,84</b>	<b>112</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 °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 (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>

**Номер рецептуры: 54-11м (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	68	68	4,5	0,6	45,8	206,5								
говядина 1 категории	91,5	81	14,1	11,4	0	159,3								
морковь	31,3	25	0,3	0	1,6	7,8								
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,8	3,6								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,3								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	391,3	391,3	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:	50													
Масса рисовой части в готовом блюде:	200													
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>19,1</b>	<b>18,4</b>	<b>48,3</b>	<b>435,4</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
крупа рисовая	0,04	0,03	0	0	0	6,2	56,4	4,8	30	89	0,59	1	9,04	34
говядина 1 категории	0,04	0,1	0	0	0	40	219	6,4	16	132	1,9	5,8	0	51
морковь	0,01	0,01	300	0	0,5	4	41,5	5,9	8,3	12	0,15	1,3	0,03	14
лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,08	0,3	0,05	3,1
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,01	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>327</b>	<b>0,13</b>	<b>0,9</b>	<b>346</b>	<b>334</b>	<b>25</b>	<b>55</b>	<b>242</b>	<b>2,75</b>	<b>48</b>	<b>9,2</b>	<b>102</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 °С в течение 30-40 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

### Номер рецептуры: 54-12м (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>

### Номер рецептуры: 54-12м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
крупа рисовая	56,6	56,6	3,8	0,5	38,1	171,9	
куриная грудка (филе)	150,8	133,4	29,6	2,3	0,5	140,4	
морковь	16,8	13,4	0,1	0	0,9	4,1	
лук репчатый	10,5	8,4	0,1	0	0,6	3,1	
томатное пюре	13,4	13,4	0,5	0	1,4	7,5	
масло подсолнечное	8,4	8,4	0	7,4	0	66,3	
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0	
вода	226,8	226,8	0	0	0	0	
Масса мясной части в готовом блюде:	50,8						
Масса рисовой части в готовом блюде:	199,3						
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>34,1</b>	<b>10,1</b>	<b>41,5</b>	<b>393,3</b>	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,04	0,01	0	0	0	5,2	47	4	25	74	0,49	0,8	7,53
куриная грудка (филе)	0,06	0,08	7,2	0	0,96	61	323	9,4	100	198	1,63	8	26,8	173
морковь	0	0,01	161	0	0,26	2,1	22,2	3,2	4,4	6,4	0,09	0,7	0,01	7,4
лук репчатый	0	0	0	0	0,34	0,3	12,2	2,3	1	4,2	0,06	0,3	0,04	2,6
томатное пюре	0	0	16,1	0	1,39	1	74,4	2,4	5,4	8,2	0,24	0	0,09	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>184</b>	<b>0</b>	<b>2,95</b>	<b>364</b>	<b>479</b>	<b>24</b>	<b>135</b>	<b>292</b>	<b>2,53</b>	<b>50</b>	<b>34,4</b>	<b>212</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 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ГОВЯДИНОЙ

### Номер рецептуры: 54-13м (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	24,5	115,5								
говядина 1 категории	126,6	112	19,6	15,8	0,0	220,3								
сухари панировочные	3	3	0,3	0,0	1,8	9								
яйцо куриное	4,4	4	0,5	0,4	0,0	5,7								
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>23,6</b>	<b>23,2</b>	<b>26,5</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
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>

### Номер рецептуры: 54-13м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	280,5	206,3	3,9	0,7	30,6	144,4								
говядина 1 категории	158,3	140	24,5	19,7	0	275,4								
сухари панировочные	3,8	3,8	0,4	0,05	2,3	11,3								
яйцо куриное	5,5	5	0,6	0,5	0,0	7,1								
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8,0	0,2	72,8								
соль поваренная йодированная	1,25	1,25	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>29,5</b>	<b>29,0</b>	<b>33,1</b>	<b>510,9</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
	картофель	0,18	0,11	3,71	0	16,5	7,8	972	18	41	104	1,61	10	0,5
говядина 1 категории	0,06	0,16	0	0	0	69	379	11	27	229	3,29	10	0	88
сухари панировочные	0	0	0	0	0	15	5,91	1	1,5	4,1	0,11	0	0,88	0
яйцо куриное	0	0,01	7,8	0,11	0	5,1	5,81	2,4	0,5	8,4	0,11	1	1,38	2,8
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,13	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>45,3</b>	<b>0,28</b>	<b>16,5</b>	<b>466</b>	<b>1366</b>	<b>39</b>	<b>70</b>	<b>350</b>	<b>5,19</b>	<b>71</b>	<b>2,88</b>	<b>153</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 протирающую 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 °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.

### ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ Номер рецептуры: 54-15м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	6,7	30,4								
говядина 1 категории	88,7	78,5	13,7	11,1	0	154,4								
капуста белокочанная	145,3	116,2	2,0	0,1	5,0	28,7								
масло сливочное	7,5	7,5	0,06	4,8	0,1	43,6								
соль поваренная йодированная	0,62	0,62	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		212,8												
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>16,4</b>	<b>16,0</b>	<b>11,8</b>	<b>257,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,01	0	0	0	0	0,9	8,3	0,7	4,4	13	0,09	0,1	1,3	5
говядина 1 категории	0,03	0,09	0	0	0	39	212	6,2	15	128	1,84	5,7	0	50
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,09	0	20,9	11	289	49	16	31	0,61	3,5	0,3	12
масло сливочное	0	0,01	20,3	0,1	0	0,9	1,87	1,6	0	2	0,01	0	0,1	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	184	0,05	2	0,1	0,4	0,02	25	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>22,3</b>	<b>0,1</b>	<b>20,9</b>	<b>236</b>	<b>512</b>	<b>60</b>	<b>36</b>	<b>175</b>	<b>2,57</b>	<b>34</b>	<b>1,7</b>	<b>66</b>

### Номер рецептуры: 54-15м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	13,3	13,3	0,88	0,12	9,0	40,5
говядина 1 категории	118,3	104,7	18,3	14,7	0	205,9
капуста белокочанная	193,7	154,9	2,6	0,1	6,6	38,3
масло сливочное	10	10	0,08	6,4	0,12	58,1
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		283,7				
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>21,9</b>	<b>21,4</b>	<b>15,7</b>	<b>342,8</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,01	0	0	0	0	1,2	11,1	0,9	5,8	17	0,12	0,1	1,73	6,7
говядина 1 категории	0,04	0,12	0	0	0	52	283	8,3	20	171	2,45	7,6	0	66	
капуста белокочанная	0,04	0,05	2,79	0	27,9	15	386	65	22	42	0,81	4,7	0,4	15	
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,01	0	0,13	0,3	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	245	0,07	2,7	0,2	0,5	0,03	33	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>29,8</b>	<b>0,13</b>	<b>27,9</b>	<b>315</b>	<b>683</b>	<b>79</b>	<b>48</b>	<b>234</b>	<b>3,43</b>	<b>46</b>	<b>2,27</b>	<b>88</b>	

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Рис промывают, варят рассыпчатую кашу.

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах.

Оттаявшее мясо нарезают на крупные куски, отваривают до готовности (готовность определяется выделением бесцветного сока в месте прокола), пропускают через мясорубку, добавляют ½ растопленного сливочное масло, рис, соль.

Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут, удаляют кочерыжку. Подготовленную капусту отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщённые части отбивают.

На подготовленные листья кладут приготовленный фарш и заворачивают в виде закрытого рулетика. Голубцы укладывают в смазанную маслом емкость, заливают из расчета на одну порцию - 80 граммами соуса и запекают 20-25 минут при температуре 250-280 °С. Отпускают вместе с соусом. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность слегка зарумяненная, консистенция – сочная, вкус, цвет и запах – капусты с мясом.

## ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ

**Номер рецептуры: 54-16м (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	68,7	60,8	10,7	8,5	0	119,6
молоко	11,2	11,2	0,3	0,3	0,5	5,3
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,5	2,9
крупа рисовая	8	8	0,5	0,1	5,3	24,3
масло подсолнечное	3,2	3,2	0	2,8	0	25,3
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		45,8×2				
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>11,6</b>	<b>11,7</b>	<b>6,4</b>	<b>177,5</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 I категории	0,03	0,07	0	0	0	30	165	4,8	12	99	1,43	4,4	0	38
молоко	0	0,01	1,48	0	0,05	4,3	13,6	12	1,4	8,8	0,01	1	0,2	2,2	
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,05	0,2	0,04	2,5	
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,7	6,64	0,6	3,5	10	0,07	0,1	1,07	4	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	133	0,04	1,5	0,1	0,3	0,01	18	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>1,48</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>169</b>	<b>196</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>123</b>	<b>1,57</b>	<b>24</b>	<b>1,31</b>	<b>47</b>	

### Номер рецептуры: 54-16м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
говядина I категории	103	91,2	16	12,8	0	179,4
молоко	16,8	16,8	0,4	0,4	0,8	8
лук репчатый	15	12	0,2	0	0,8	4,4
крупа рисовая	12	12	0,8	0,2	8	36,4
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,2	0	38
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		45,8×3				
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>17,4</b>	<b>17,6</b>	<b>9,6</b>	<b>266,2</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	
	говядина I категории	0,04	0,1	0	0	0	45	247	7,2	17	149	2,14	6,6	0	57
молоко	0	0,02	2,22	0	0,08	6,4	20,4	18	2	13	0,02	1,5	0,3	3,4	
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17,4	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,06	3,7	
крупа рисовая	0	0	0	0	0	1,1	9,96	0,8	5,2	16	0,1	0,2	1,6	6	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	200	0,06	2,2	0,1	0,4	0,02	27	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>2,22</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>253</b>	<b>295</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>185</b>	<b>2,36</b>	<b>36</b>	<b>1,96</b>	<b>71</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) из расчета 26 г соуса на 80 г блюда (или 40 г соуса на 120 г блюда) и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 °С 10-15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ

Номер рецептуры: 54-17м (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.эquiv; 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>

Номер рецептуры: 54-17м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	280,5	206,3	3,9	0,8	30,6	144,4								
печень говяжья	145,6	140	23,5	4,5	6,8	162,3								
сухари панировочные	3,8	3,8	0,4	0	2,3	11,3								
яйцо куриное	5,5	5	0,6	0,5	0	7,1								
петрушка (зелень)	6,3	5	0,1	0	0,4	2,3								
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8								
соль поваренная йодированная	1,25	1,25	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>28,6</b>	<b>13,8</b>	<b>40,1</b>	<b>400</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,18	0,11	3,71	0	16,5	7,8	972	18	41	104	1,61	10	0,49	62
печень говяжья	0,3	2,45	7028	0	18,5	111	322	11	22	382	8,4	8,8	48,9	322
сухари панировочные	0	0	0	0	0	15	5,91	1	1,5	4,1	0,11	0	0,84	0
яйцо куриное	0	0,01	7,8	0,11	0	5,1	5,81	2,4	0,5	8,4	0,11	1	1,35	2,8
петрушка (зелень)	0	0	28,5	0	3	1,3	33,2	11	3,7	4,1	0,09	0,2	0	12
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,48</b>	<b>2,59</b>	<b>7102</b>	<b>0,28</b>	<b>38</b>	<b>509</b>	<b>1342</b>	<b>50</b>	<b>69</b>	<b>507</b>	<b>10,4</b>	<b>70</b>	<b>51,7</b>	<b>398</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 печенье, 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 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ

Номер рецептуры: 54-18м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
печень говяжья	97,4	93,6	15,75	3,05	4,52	108,5								
сметана	33,4	33,4	0,82	4,41	1,09	47,3								
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,16	0,02	1,03	5								
масло сливочное	1,6	1,6	0,01	1,04	0,02	9,5								
масло подсолнечное	8,4	8,4	0	7,36	0	66,3								
соль поваренная йодированная	0,62	0,62	0	0	0	0								
вода	36,6	36,6	0	0	0	0								
Масса готовой печени:		63,8												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>16,74</b>	<b>15,88</b>	<b>6,66</b>	<b>236,6</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	0,2	1,64	4700	0	12,4	74	215	7,4	15	256	5,62	5,9	32,7	215
сметана	0,01	0,03	21,4	0	0,05	10	32,1	26	2,6	17	0,06	3	0,1	4,7
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,65	0,3	0,2	1,2	0,02	0	0,1	0,4
масло сливочное	0	0	4,39	0,02	0	0,2	0,4	0,3	0	0,4	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	184	0,05	2	0,1	0,4	0,02	25	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>1,67</b>	<b>4726</b>	<b>0,02</b>	<b>12,4</b>	<b>268</b>	<b>249</b>	<b>47</b>	<b>18</b>	<b>275</b>	<b>5,72</b>	<b>34</b>	<b>32,9</b>	<b>220</b>

**Номер рецептуры: 54-18м (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
печень говяжья	116,9	112,3	18,9	3,7	5,4	130,2								
сметана	40,1	40,1	1,0	5,3	1,3	56,8								
мука пшеничная высший сорт	1,9	1,9	0,2	0,0	1,2	6								
масло сливочное	1,9	1,9	0,0	1,2	0,0	11,4								
масло подсолнечное	10,1	10,1	0	8,8	0	79,6								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	43,9	43,9	0	0	0	0								
Масса готовой печени:		76,5												
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>20,1</b>	<b>19,1</b>	<b>8,0</b>	<b>283,9</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
печень говяжья	0,24	1,97	5640	0	14,8	89	258	8,9	18	307	6,74	7,1	39,2	258
сметана	0,01	0,04	25,7	0	0,06	12	38,6	31	3,1	21	0,07	3,6	0,12	5,6
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,98	0,3	0,3	1,5	0,02	0	0,12	0,5
масло сливочное	0	0	5,27	0,02	0	0,2	0,48	0,4	0	0,5	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	221	0,06	2,4	0,1	0,5	0,02	30	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,25</b>	<b>2</b>	<b>5671</b>	<b>0,02</b>	<b>14,9</b>	<b>322</b>	<b>299</b>	<b>57</b>	<b>21</b>	<b>330</b>	<b>6,86</b>	<b>41</b>	<b>39,5</b>	<b>264</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 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
печень говяжья	61,6	59,2	9,96	1,93	2,86	68,6
лук репчатый	26,7	21,3	0,28	0,04	1,59	7,8
яйцо куриное	8,8	8	0,96	0,81	0,05	11,3
масло сливочное	24	24	0,18	15,31	0,28	139,7
соль поваренная йодированная	0,53	0,53	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		114,1				
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>11,38</b>	<b>18,09</b>	<b>4,78</b>	<b>227,4</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,13	1,04	2972	0	7,81	47	136	4,7	9,3	162	3,55	3,7	20,7
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,85	0,7	31	5,8	2,6	11	0,15	0,6	0,1	6,6
яйцо куриное	0	0,03	12,5	0,18	0	8,2	9,3	3,9	0,8	13	0,17	1,6	2,2	4,4
масло сливочное	0	0,02	64,8	0,31	0	2,7	5,98	5,1	0	6,3	0,04	0	0,2	0,7
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	157	0,04	1,7	0,1	0,4	0,01	21	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>1,09</b>	<b>3049</b>	<b>0,49</b>	<b>8,66</b>	<b>215</b>	<b>182</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>192</b>	<b>3,92</b>	<b>27</b>	<b>23,2</b>	<b>148</b>

### Номер рецептуры: 54-19м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
печень говяжья	77	74	12,5	2,4	3,6	85,8
лук репчатый	33,4	26,6	0,4	0,1	2,0	9,8
яйцо куриное	11	10	1,2	1,0	0,1	14,1
масло сливочное	30	30	0,2	19,1	0,4	174,6
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		142,6				
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>14,2</b>	<b>22,6</b>	<b>6,0</b>	<b>284,3</b>

  

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	1,3	3715	0	9,76	58	170	5,9	12	202	4,44	4,6	25,9
лук репчатый	0,01	0	0	0	1,06	0,8	38,7	7,3	3,3	13	0,19	0,8	0,13	8,3
яйцо куриное	0	0,04	15,6	0,23	0	10	11,6	4,8	1,1	17	0,21	2	2,75	5,5
масло сливочное	0	0,03	81	0,39	0	3,4	7,48	6,3	0	7,8	0,05	0	0,25	0,9
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,01	27	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>1,36</b>	<b>3812</b>	<b>0,61</b>	<b>10,8</b>	<b>269</b>	<b>228</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>241</b>	<b>4,9</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>185</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 °С.

Температура подачи: не менее 65 °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 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	146,4	129,6	22,7	18,3	0	254,8								
лук репчатый	3,6	3,2	0	0	0,3	1,2								
морковь	4	3,2	0	0	0,3	0,9								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	228,8	228,8	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>22,7</b>	<b>18,3</b>	<b>0,5</b>	<b>257,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,05	0,16	0	0	0	64	351	10	25	212	3,04	9,3	0	82
лук репчатый	0	0	0	0	0,13	0,1	4,65	0,9	0,4	1,6	0,03	0,1	0,01	1
морковь	0	0	38,4	0	0,07	0,5	5,31	0,8	1,1	1,5	0,01	0,2	0	1,8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	157	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	21	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>0,16</b>	<b>38,4</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>222</b>	<b>361</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>215</b>	<b>3,09</b>	<b>31</b>	<b>0,01</b>	<b>84</b>

### Номер рецептуры: 54-20м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	183	162	28,3	22,8	0	318,5								
лук репчатый	4,5	4	0	0	0,3	1,5								
морковь	5	4	0	0	0,3	1,2								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	286	286	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>28,3</b>	<b>22,8</b>	<b>0,7</b>	<b>321,2</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0,07	0,2	0	0	0	80	438	13	31	265	3,8	12	0	102
лук репчатый	0	0	0	0	0,17	0,1	5,82	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
морковь	0	0	48	0	0,08	0,6	6,63	1	1,3	1,9	0,02	0,2	0	2,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,02	27	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>0,2</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>277</b>	<b>451</b>	<b>17</b>	<b>33</b>	<b>269</b>	<b>3,87</b>	<b>39</b>	<b>0,02</b>	<b>106</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 °С в закрытой посуде.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КУРИЦА ОТВАРНАЯ**

**Номер рецептуры: 54-21м (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	130,1	115,2	25,6	1,9	0,4	121,2								
лук репчатый	3,6	3,2	0	0	0,3	1,2								
петрушка (зелень)	3,6	3,2	0,1	0	0,3	1,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	288	288	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>25,7</b>	<b>1,9</b>	<b>0,9</b>	<b>123,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,05	0,07	6,23	0	0,83	53	279	8,1	86	171	1,4	6,9	23,1	150
лук репчатый	0	0	0	0	0,13	0,1	4,65	0,9	0,4	1,6	0,03	0,1	0,01	1
петрушка (зелень)	0	0	18,2	0	1,92	0,8	21,3	6,9	2,4	2,6	0,05	0,1	0	7,4
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>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>24,5</b>	<b>0</b>	<b>2,88</b>	<b>171</b>	<b>305</b>	<b>17</b>	<b>89</b>	<b>176</b>	<b>1,49</b>	<b>23</b>	<b>23,1</b>	<b>158</b>

**Номер рецептуры: 54-21м (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
куриная грудка (филе)	162,7	144	32	2,3	0,5	151,5								
лук репчатый	4,5	4	0	0	0,3	1,5								
петрушка (зелень)	4,5	4	0,2	0	0,3	1,8								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	360	360	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>32,2</b>	<b>2,3</b>	<b>1,2</b>	<b>154,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
куриная грудка (филе)	0,07	0,08	7,78	0	1,03	66	349	10	108	214	1,75	8,6	28,9	187
лук репчатый	0	0	0	0	0,17	0,1	5,82	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
петрушка (зелень)	0	0	22,8	0	2,4	1	26,6	8,6	3	3,3	0,07	0,2	0	9,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,03	1,6	0,1	0,3	0,02	20	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>0,08</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>214</b>	<b>381</b>	<b>21</b>	<b>111</b>	<b>220</b>	<b>1,87</b>	<b>29</b>	<b>28,9</b>	<b>198</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 °С.

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

### РАГУ ИЗ КУРИЦЫ Номер рецептуры: 54-22м (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	0,03	0,03	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 (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
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>



### Номер рецептуры: 54-22м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	154,8	113,8	2,1	0,4	16,9	79,6								
куриная грудка (филе)	117,3	103,8	23	1,8	0,4	109,1								
морковь	29,8	23,8	0,3	0	1,5	7,4								
лук репчатый	18	14,4	0,3	0	1,1	5,3								
петрушка (зелень)	4,8	3,8	0,1	0	0,3	1,6								
томатное пюре	8,8	8,8	0,3	0	1	5								
мука пшеничная высший сорт	1,4	1,4	0,1	0	0,9	4,3								
масло подсолнечное	7,5	7,5	0	6,6	0	59,4								
лавровый лист	0,038	0,038	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Масса гарнира и соуса:		178,8												
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>26,1</b>	<b>8,8</b>	<b>22</b>	<b>271,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,1	0,06	2,05	0	9,1	4,3	536	10	23	57	0,89	5,7	0,26	34
куриная грудка (филе)	0,05	0,06	5,6	0	0,75	47	251	7,3	78	154	1,26	6,2	20,8	135
морковь	0,01	0,01	285	0	0,48	3,8	39,4	5,6	7,9	11	0,15	1,2	0,03	13
лук репчатый	0	0	0	0	0,58	0,4	20,9	3,9	1,8	7,3	0,1	0,4	0,06	4,5
петрушка (зелень)	0	0	21,4	0	2,25	1	24,9	8,1	2,8	3,1	0,06	0,2	0	8,6
томатное пюре	0	0	10,5	0	0,91	0,7	48,7	1,5	3,5	5,3	0,15	0	0,05	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,39	0,2	0,2	1	0,01	0	0,08	0,3
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,08	0	0,01	0	0,16	0,3	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>325</b>	<b>0</b>	<b>14,1</b>	<b>352</b>	<b>923</b>	<b>40</b>	<b>117</b>	<b>241</b>	<b>2,66</b>	<b>54</b>	<b>21,3</b>	<b>195</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 °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 (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

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 °С 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 °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 (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

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.эquiv; 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 °С 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 °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 (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>

**Номер рецептуры: 54-25м (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
куриная грудка (филе)	80,6	71,4	15,8	1,2	0,2	75,1
морковь	34,1	27,2	0,4	0	1,7	8,4
лук репчатый	15,5	12,4	0,1	0	1,0	4,6
сметана	10,9	10,9	0,2	1,4	0,4	15,5
мука пшеничная высший сорт	3,2	3,2	0,4	0	2,0	9,8
масло сливочное	2,2	2,2	0	1,3	0	12,6
масло подсолнечное	3,2	3,2	0	2,9	0	25,7
соль поваренная йодированная	0,84	0,84	0	0	0	0
вода	48	48	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>16,9</b>	<b>6,8</b>	<b>5,3</b>	<b>151,7</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
	куриная грудка (филе)	0,04	0,04	3,85	0	0,52	33	173	5	53	106	0,86	4,3	14,3
морковь	0,01	0,01	327	0	0,54	4,3	45,2	6,5	9	13	0,17	1,4	0,02	15
лук репчатый	0	0	0	0	0,49	0,4	18	3,4	1,5	6,2	0,08	0,4	0,06	3,8
сметана	0	0,01	7,01	0	0,01	3,3	10,5	8,5	0,9	5,7	0,02	1	0,04	1,5
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	3,28	0,5	0,5	2,4	0,04	0	0,17	0,7
масло сливочное	0	0	5,83	0,02	0	0,3	0,54	0,5	0	0,6	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	258	0,06	2,8	0,2	0,6	0,02	35	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>344</b>	<b>0,02</b>	<b>1,56</b>	<b>299</b>	<b>251</b>	<b>27</b>	<b>65</b>	<b>135</b>	<b>1,2</b>	<b>42</b>	<b>14,6</b>	<b>114</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 °С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 °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 °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.

## ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ

Номер рецептуры: 54-26м (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 (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	булгур	0,09	0,05	0	0	0	8,3	218	20	91	167	1,37	0	1,3
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>

### Номер рецептуры: 54-26м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
булгур	80	80	9,3	0,9	46,1	229,9
куриная грудка (филе)	76,3	67,5	15	1,1	0,3	71
морковь	23,5	18,8	0,3	0	1,1	5,8
лук репчатый	15,6	12,5	0,1	0	0,9	4,6
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1
соль поваренная йодированная	1,25	1,25	0	0	0	0
Масса булгура с овощами в готовом блюде		183,8				
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>24,6</b>	<b>10,8</b>	<b>48,4</b>	<b>390,4</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
	булгур	0,11	0,06	0	0	0	10	272	25	114	209	1,71	0	1,63
куриная грудка (филе)	0,04	0,04	3,65	0	0,49	31	164	4,8	51	100	0,83	4,1	13,5	88
морковь	0,01	0,01	225	0	0,38	3	31,1	4,5	6,2	9	0,11	0,9	0,01	10
лук репчатый	0	0	0	0	0,5	0,4	18,2	3,4	1,5	6,3	0,09	0,4	0,05	3,9
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>229</b>	<b>0</b>	<b>1,36</b>	<b>412</b>	<b>485</b>	<b>41</b>	<b>173</b>	<b>326</b>	<b>2,78</b>	<b>55</b>	<b>15,2</b>	<b>102</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 °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.

### КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ

### Номер рецептуры: 54-27м (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	0,01	0,01	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>

### Номер рецептуры: 54-27м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	285	228	3,9	0,3	9,8	56,3								
куриная грудка (филе)	84,5	74,8	16,6	1,3	0,3	78,6								
лук репчатый	11,9	9,5	0,1	0	0,8	3,5								
морковь	5	4	0	0	0,3	1,3								
томатное пюре	4,8	4,8	0,1	0	0,5	2,6								
мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4	0,3	0	1,5	7,3								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
лавровый лист	0,0125	0,0125	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>21</b>	<b>10,3</b>	<b>13</b>	<b>228,6</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
капуста белокочанная	0,05	0,08	4,1	0	41	23	568	96	32	61	1,19	6,8	0,6	23
куриная грудка (филе)	0,04	0,04	4,04	0	0,54	34	181	5,3	56	111	0,91	4,5	15	97
лук репчатый	0	0	0	0	0,38	0,3	13,8	2,6	1,2	4,8	0,06	0,3	0,04	3
морковь	0	0	48	0	0,08	0,6	6,64	1	1,3	1,9	0,03	0,2	0	2,2
томатное пюре	0	0	5,7	0	0,5	0,4	26,4	0,8	1,9	2,9	0,09	0	0,03	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,4	0,4	0,3	1,8	0,03	0	0,13	0,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,03	0	0	0	0,05	0,1	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>61,9</b>	<b>0</b>	<b>42,5</b>	<b>352</b>	<b>798</b>	<b>110</b>	<b>93</b>	<b>185</b>	<b>2,33</b>	<b>52</b>	<b>15,8</b>	<b>126</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 °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 (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>

Номер рецептуры: 54-28м (12 лет и старше)



Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	176,5	129,8	2,5	0,5	19,3	90,9								
куриная грудка (филе)	142,6	126,3	28	2,1	0,5	132,9								
лук репчатый	21,5	17,3	0,3	0	1,3	6,4								
томатное пюре	8,1	8,1	0,3	0	0,9	4,6								
масло сливочное	8,1	8,1	0	5,1	0,1	47,3								
лавровый лист	0,038	0,038	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Масса курицы в готовом блюде:		79,5												
Масса готовых овощей:		170,5												
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>31</b>	<b>7,75</b>	<b>22</b>	<b>282,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,11	0,08	2,34	0	10,4	4,9	612	11	26	65	1,01	6,5	0,3	39
куриная грудка (филе)	0,06	0,08	6,81	0	0,91	58	306	8,9	94	188	1,54	7,6	25,3	164
лук репчатый	0	0	0	0	0,69	0,5	25,1	4,7	2,1	8,7	0,13	0,5	0,08	5,4
томатное пюре	0	0	9,75	0	0,85	0,6	45,2	1,4	3,3	5	0,14	0	0,05	0
масло сливочное	0	0,01	21,9	0,1	0	0,9	2,03	1,7	0	2,1	0,01	0	0,08	0,2
лавровый лист	0	0	0,06	0	0	0	0,14	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>40,9</b>	<b>0,1</b>	<b>12,8</b>	<b>359</b>	<b>990</b>	<b>32</b>	<b>126</b>	<b>270</b>	<b>2,86</b>	<b>55</b>	<b>25,8</b>	<b>209</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 °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 (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>

### Номер рецептуры: 54-29м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	81,4	72	12,6	10,1	0	141,6								
хлеб пшеничный	15	15	1,1	0,1	6,7	32,1								
масло сливочное	3	3	0,025	1,9	0,0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	26	26	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		18,2×6												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>13,7</b>	<b>12,2</b>	<b>6,8</b>	<b>191,3</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	0,09	0	0	0	36	195	5,7	14	118	1,69	5,1	0	45
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	57	11,6	2,6	1,8	8,5	0,14	0,5	0,75	2,1
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0	0	0	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>8,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>207</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>127</b>	<b>1,84</b>	<b>26</b>	<b>0,75</b>	<b>48</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

#### Технология приготовления:

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 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

## КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ

### Номер рецептуры: 54-30м (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:		21,3×5												
<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>

### Номер рецептуры: 54-30м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
говядина 1 категории	90,4	80	14	11,3	0	157,4								
крупа рисовая	9	9	0,6	0,1	6	27,4								
молоко	11	11	0,3	0,3	0,5	5,3								
масло сливочное	7	7	0	4,5	0,1	40,8								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		21,3×6												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>14,9</b>	<b>16,1</b>	<b>6,6</b>	<b>230,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
говядина 1 категории	0,04	0,1	0	0	0	40	216	6,3	15	131	1,88	5,8	0	50
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,8	7,48	0,6	3,9	12	0,08	0,1	1,2	4,5
молоко	0	0,01	1,45	0	0,06	4,2	13,3	12	1,3	8,6	0,01	1	0,19	2,2
масло сливочное	0	0,01	18,9	0,09	0	0,8	1,74	1,5	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>20,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>163</b>	<b>239</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>153</b>	<b>1,99</b>	<b>23</b>	<b>1,45</b>	<b>57</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., 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 крыжке 10-12 минут до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

### ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ

Номер рецептуры: 54-31м (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								
Масса полуфабриката:		54,5×2												
<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>

Номер рецептуры: 54-31м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
печень говяжья	99,9	96	16,2	3,15	4,65	111,3								
яйцо куриное	22,5	20,4	2,4	2,1	0,15	28,8								
мука пшеничная высший сорт	20,4	20,4	2,1	0,3	13,05	62,25								
морковь	16,5	13,2	0,15	0	0,9	4,05								
масло сливочное	12,9	12,9	0,15	8,25	0,15	74,7								
соль поваренная йодированная	0,45	0,45	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		54,5×3												
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>21</b>	<b>13,8</b>	<b>18,9</b>	<b>281,1</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
печень говяжья	0,21	1,68	4819	0	12,7	76	221	7,6	15	262	5,76	6	33,5	221
яйцо куриное	0,02	0,08	31,8	0,45	0	21	23,7	9,9	2,1	34	0,45	4,1	5,51	11
мука пшеничная высший сорт	0,03	0	0	0	0	0,5	20,7	3,2	2,8	15	0,21	0,3	1,08	4,5
морковь	0	0	158	0	0,27	2,1	21,9	3,1	4,4	6,3	0,08	0,7	0,02	7,3
масло сливочное	0	0,02	34,7	0,17	0	1,5	3,2	2,7	0	3,3	0,02	0	0,12	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	141	0,03	1,6	0,1	0,3	0,02	19	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,26</b>	<b>1,77</b>	<b>5044</b>	<b>0,62</b>	<b>12,9</b>	<b>242</b>	<b>290</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>322</b>	<b>6,53</b>	<b>30</b>	<b>40,3</b>	<b>244</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

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 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - однородная, мягкая; цвет на разрезе серый.

## БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ОЛЕНИНЫ

Номер рецептуры: 54-32м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность									
	брутто	нетто	г	г	г	ккал									
оленина I категории	91,3	80,8	14,8	6	0	113,5									
сметана	25	25	0,6	3,3	0,9	35,4									
морковь	9,1	7,3	0,1	0	0,5	2,3									
лук репчатый	2,5	2	0	0	0,1	0,8									
петрушка (корень)	1,6	1,3	0	0	0,1	0,6									
мука пшеничная высший сорт	1,3	1,3	0,1	0	0,9	4									
масло сливочное	1,3	1,3	0	0,9	0	7,6									
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0									
вода	109,3	109,3	0	0	0	0									
Масса мясной части готового блюда:		50													
Масса соуса в готовом блюде:		50													
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>15,6</b>	<b>10,1</b>	<b>2,5</b>	<b>164,1</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	
оленина I категории	0,18	0,44	4,84	0	0	47	204	7,1	15	136	1,9	0	0	0	
сметана	0	0,03	16,1	0	0,04	7,6	24,1	19	2	13	0,04	2,3	0,09	3,5	
морковь	0	0	87,6	0	0,15	1,2	12,1	1,7	2,4	3,5	0,05	0,4	0,01	4	
лук репчатый	0	0	0	0	0,08	0,1	2,9	0,6	0,2	1	0,01	0,1	0,01	0,6	
петрушка (корень)	0	0	0,01	0	0,19	0,1	3,69	0,7	0,3	0,8	0,01	0	0	1,4	
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,31	0,2	0,2	1	0,01	0	0,06	0,3	
масло сливочное	0	0	3,51	0,01	0	0,2	0,33	0,3	0	0,3	0	0	0,01	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0	8	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	34	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>112</b>	<b>0,01</b>	<b>0,45</b>	<b>115</b>	<b>249</b>	<b>64</b>	<b>20</b>	<b>156</b>	<b>2,03</b>	<b>11</b>	<b>0,19</b>	<b>9,9</b>

Номер рецептуры: 54-32м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	109,5	96,9	17,7	7,2	0	136,2								
сметана	30	30	0,8	3,9	1,1	42,5								
морковь	11,0	8,7	0,2	0	0,6	2,7								
лук репчатый	3	2,4	0	0	0,2	0,9								
петрушка (корень)	2,0	1,5	0	0	0,2	0,8								
мука пшеничная высший сорт	1,5	1,5	0,2	0	1,1	4,8								
масло сливочное	1,5	1,5	0	1,1	0	9,2								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	131,1	131,1	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:	60													
Масса соуса в готовом блюде:	60													
<b>Выход:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>18,8</b>	<b>12,2</b>	<b>3</b>	<b>197,0</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
оленина 1 категории	0,21	0,53	5,81	0	0	57	245	8,5	18	163	2,28	0	0	0
сметана	0	0,03	19,3	0	0,05	9,1	28,9	23	2,4	16	0,05	2,7	0,11	4,2
морковь	0	0	105	0	0,18	1,4	14,5	2,1	2,9	4,2	0,06	0,4	0,02	4,8
лук репчатый	0	0	0	0	0,09	0,1	3,48	0,7	0,3	1,2	0,02	0,1	0,02	0,8
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,23	0,1	4,43	0,8	0,3	1	0,02	0	0	1,7
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,58	0,2	0,2	1,2	0,02	0	0,08	0,3
масло сливочное	0	0	4,22	0,02	0	0,2	0,39	0,3	0	0,4	0	0	0,02	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	71	0,02	0,8	0	0,2	0	9,6	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>0,56</b>	<b>134</b>	<b>0,02</b>	<b>0,54</b>	<b>138</b>	<b>298</b>	<b>77</b>	<b>24</b>	<b>187</b>	<b>2,43</b>	<b>13</b>	<b>0,23</b>	<b>12</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

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

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, нарезают с помощью овощерезательной машины. Морковь и петрушку отваривают 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 °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 °С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 °С, 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 °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 ОЛЕНИНЫ

#### Номер рецептуры: 54-33м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	104,5	92,5	17	6,9	0	130,1								
лук репчатый	14,5	11,6	0,1	0	0,9	4,3								
томатное пюре	9,1	9,1	0,3	0	1	5,1								
мука пшеничная высший сорт	3,1	3,1	0,4	0	2	9,5								
масло сливочное	5,4	5,4	0	3,4	0,1	31,3								
соль поваренная йодированная	0,25	0,25	0	0	0	0								
вода	133,8	133,8	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:	58,25													
Масса соуса в готовом блюде:	41,75													
<b>Выход:</b>	<b>100</b>		<b>17,8</b>	<b>10,3</b>	<b>4</b>	<b>180,3</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
оленина 1 категории	0,2	0,5	5,55	0	0	54	234	8,1	17	156	2,18	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,46	0,4	16,9	3,2	1,4	5,9	0,08	0,4	0,05	3,6
томатное пюре	0	0	11	0	0,95	0,7	50,8	1,6	3,7	5,6	0,16	0	0,05	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	3,16	0,5	0,4	2,3	0,04	0,1	0,16	0,7
масло сливочное	0	0	14,5	0,08	0	0,6	1,34	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	74	0,01	0,8	0,1	0,2	0,01	10	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	41	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>31</b>	<b>0,08</b>	<b>1,41</b>	<b>129</b>	<b>306</b>	<b>57</b>	<b>22</b>	<b>171</b>	<b>2,48</b>	<b>10</b>	<b>0,31</b>	<b>4,4</b>

#### Номер рецептуры: 54-33м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
оленина 1 категории	125,4	111	20,4	8,3	0	156,2	
лук репчатый	17,4	14,0	0,2	0	1,1	5,1	
томатное пюре	11,0	11,0	0,3	0	1,2	6,15	
мука пшеничная высший сорт	3,8	3,8	0,5	0	2,4	11,4	
масло сливочное	6,5	6,5	0	4,1	0,2	37,5	
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	
вода	160,5	160,5	0	0	0	0	
Масса мясной части готового блюда:	69,9						
Масса соуса в готовом блюде:	50,1						
<b>Выход:</b>	<b>120</b>		<b>21,3</b>	<b>12,3</b>	<b>4,8</b>	<b>216,3</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
	оленина 1 категории	0,24	0,6	6,66	0	0	65	281	9,8	20	187	2,61	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,56	0,4	20,3	3,8	1,7	7	0,09	0,4	0,06	4,3
томатное пюре	0	0	13,1	0	1,14	0,8	60,9	1,9	4,4	6,7	0,2	0	0,06	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	3,8	0,6	0,5	2,8	0,05	0,1	0,2	0,8
масло сливочное	0	0	17,4	0,09	0	0,7	1,61	1,4	0	1,7	0,02	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,02	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	49	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,24</b>	<b>0,6</b>	<b>37,2</b>	<b>0,09</b>	<b>1,7</b>	<b>155</b>	<b>368</b>	<b>68</b>	<b>27</b>	<b>206</b>	<b>2,97</b>	<b>12</b>	<b>0,38</b>	<b>5,3</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 °С бульоном, проваривают 7-10 минут, процеживают. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 минут до полной готовности блюда.

Температура подачи: не менее 65 °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 ИЗ ОЛЕНИНЫ

Номер рецептуры: 54-34м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
оленина 1 категории	45,2	40	7,3	3	0	56,3
крупа рисовая	5	5	0,3	0	3,4	15,2
капуста белокочанная	75	60	1	0,1	2,6	14,8
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>8,7</b>	<b>5</b>	<b>6,4</b>	<b>106</b>



Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
оленина I категории	0,09	0,22	2,4	0	0	23	101	3,5	7,3	68	0,94	0	0	0
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,5	4,15	0,4	2,2	6,5	0,04	0,07	0,66	2,5
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
лук репчатый	0	0	0	0	0,24	0,2	8,71	1,6	0,7	3	0,04	0,18	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	9,2	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,24</b>	<b>11,6</b>	<b>0,04</b>	<b>11</b>	<b>119</b>	<b>264</b>	<b>42</b>	<b>19</b>	<b>94</b>	<b>1,35</b>	<b>14,1</b>	<b>0,88</b>	<b>10</b>

### Номер рецептуры: 54-34м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
крупа рисовая	6	6	0,4	0	4,1	18,2
оленина I категории	54,2	48	8,8	3,6	0	67,6
капуста белокочанная	90	72	1,2	0,1	3,1	17,8
лук репчатый	9	7,2	0,1	0	0,5	2,6
масло сливочное	3,6	3,6	0	2,3	0	21
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	36	36	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		135,6				
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>10,4</b>	<b>6</b>	<b>7,7</b>	<b>127,2</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	0	0	0	0	0,6	4,98	0,4	2,6	7,8	0,05	0,1	0,79	3
оленина I категории	0,11	0,26	2,88	0	0	28	122	4,2	8,8	81	1,13	0	0	0
капуста белокочанная	0,01	0,02	1,3	0	13	7,1	179	30	10	19	0,37	2,2	0,19	7,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,29	0,2	10,5	2	0,9	3,6	0,05	0,2	0,04	2,2
масло сливочное	0	0	9,72	0,05	0	0,4	0,9	0,8	0	0,9	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	106	0,02	1,2	0,1	0,2	0,01	14	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>13,9</b>	<b>0,05</b>	<b>13,2</b>	<b>142</b>	<b>317</b>	<b>50</b>	<b>22</b>	<b>113</b>	<b>1,62</b>	<b>17</b>	<b>1,06</b>	<b>13</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 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КОТЛЕТА ИЗ ОЛЕНИНЫ**

**Номер рецептуры: 54-35м (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	72,9	64,5	11,8	4,8	0	90,7								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
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:		98,8												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>14,2</b>	<b>8,8</b>	<b>12,4</b>	<b>185,2</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
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,87	0	0	38	163	5,7	12	109	1,52	0	0	0
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,56	0,3	3,5
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,46	0,76	2,1
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>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>20,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>192</b>	<b>210</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>141</b>	<b>1,94</b>	<b>10</b>	<b>2,95</b>	<b>5,7</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 °С 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 °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.

## БИТОЧЕК ИЗ ОЛЕНИНЫ

### Номер рецептуры: 54-36м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	72,9	64,5	11,8	4,8	0	90,7								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
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:		98,8												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>14,2</b>	<b>8,8</b>	<b>12,4</b>	<b>185,2</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
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,87	0	0	38	163	5,7	12	109	1,52	0	0	0
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,56	0,3	3,5
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,46	0,76	2,1
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>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>20,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>192</b>	<b>210</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>141</b>	<b>1,94</b>	<b>10</b>	<b>2,95</b>	<b>5,7</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 °С 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 °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 ОЛЕНИНЫ

### Номер рецептуры: 54-37м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	72,9	64,5	11,8	4,8	0	90,7								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
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:		98,8												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>14,2</b>	<b>8,8</b>	<b>12,4</b>	<b>185,2</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,87	0	0	38	163	5,7	12	109	1,52	0	0	0
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,56	0,3	3,5
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,46	0,76	2,1
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>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>20,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>192</b>	<b>210</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>141</b>	<b>1,94</b>	<b>10</b>	<b>2,95</b>	<b>5,7</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 °С 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 °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 ОЛЕНИНЫ ПАРОВЫЕ

### Номер рецептуры: 54-38м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	63,3	56	10,3	4,1	0	78,8								
лук репчатый	33,1	26,4	0,4	0	2	9,7								
хлеб пшеничный	10,4	10,4	0,8	0,1	4,7	22,3								
масло сливочное	2,4	2,4	0	1,5	0	14								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	16	16	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:	47,7×2													
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>11,5</b>	<b>5,7</b>	<b>6,7</b>	<b>124,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
оленина 1 категории	0,12	0,31	3,36	0	0	33	142	4,9	10	95	1,32	0	0	0
лук репчатый	0,01	0	0	0	1,05	0,8	38,3	7,2	3,2	13	0,19	0,8	0,12	8,2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	39	8,03	1,8	1,3	5,9	0,09	0,3	0,55	1,5
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	71	0,01	0,8	0	0,2	0	9,6	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	4,9	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>9,84</b>	<b>0,03</b>	<b>1,05</b>	<b>144</b>	<b>189</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>115</b>	<b>1,6</b>	<b>11</b>	<b>0,69</b>	<b>9,8</b>

### Номер рецептуры: 54-38м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	95	84	15,4	6,2	0	118,2								
лук репчатый	49,6	39,6	0,6	0	3	14,6								
хлеб пшеничный	15,6	15,6	1,2	0,2	7	33,4								
масло сливочное	3,6	3,6	0	2,2	0	21								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	24	24	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:	47,7×3													
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>17,2</b>	<b>8,6</b>	<b>10</b>	<b>187,2</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
оленина 1 категории	0,18	0,46	5,04	0	0	49	213	7,4	15	142	1,98	0	0	0
лук репчатый	0,02	0	0	0	1,58	1,2	57,5	11	4,8	20	0,28	1,2	0,18	12
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	59	12	2,7	1,9	8,8	0,14	0,5	0,82	2,3
масло сливочное	0	0	9,72	0,04	0	0,4	0,9	0,8	0	0,9	0	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	106	0,02	1,2	0,1	0,2	0	14	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	7,4	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,22</b>	<b>0,46</b>	<b>14,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1,58</b>	<b>216</b>	<b>283</b>	<b>30</b>	<b>22</b>	<b>172</b>	<b>2,4</b>	<b>16</b>	<b>1,04</b>	<b>15</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 °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 С ОЛЕНИНОЙ

Номер рецептуры: 54-39м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	114,1	101	18,5	7,6	0	142								
картофель	160,9	103,8	2	0,4	15,4	72,7								
томатное пюре	6,5	6,5	0,2	0	0,7	3,7								
лук репчатый	17,2	13,8	0,2	0	1	5,1								
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 в готовом блюде:	63,6													
Масса готовых овощей:	136,4													
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>20,9</b>	<b>12,1</b>	<b>17,2</b>	<b>261,4</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
оленина 1 категории	0,22	0,55	6,06	0	0	59	256	8,9	18	170	2,37	0	0	0
картофель	0,09	0,06	1,87	0	8,3	3,9	489	9,1	21	52	0,81	5,19	0,24	31
томатное пюре	0	0	7,8	0	0,68	0,5	36,2	1,1	2,6	4	0,11	0	0,04	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,55	0,4	20	3,8	1,7	7	0,1	0,41	0,06	4,3
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>0,31</b>	<b>0,62</b>	<b>33,3</b>	<b>0,08</b>	<b>9,53</b>	<b>300</b>	<b>803</b>	<b>27</b>	<b>44</b>	<b>236</b>	<b>3,43</b>	<b>37,6</b>	<b>0,4</b>	<b>36</b>

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
картофель	176,5	129,8	2,5	0,5	19,3	90,9	
оленина 1 категории	142,6	126,3	23,1	9,5	0	177,5	
томатное пюре	8,1	8,1	0,3	0	0,9	4,6	
лук репчатый	21,5	17,3	0,3	0	1,3	6,4	
масло сливочное	8,1	8,1	0	5,1	0,1	47,3	
лавровый лист	0	0	0	0	0	0,1	
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0	
Масса мясной части в готовом блюде:	79,5						
Масса готовых овощей:	170,5						
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>26,1</b>	<b>15,1</b>	<b>21,5</b>	<b>326,8</b>	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	картофель	0,11	0,08	2,34	0	10,4	4,9	612	11	26	65	1,01	6,5	0,3
оленина 1 категории	0,28	0,69	7,58	0	0	74	320	11	23	213	2,96	0	0	0
томатное пюре	0	0	9,75	0	0,85	0,6	45,2	1,4	3,3	5	0,14	0	0,05	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,69	0,5	25,1	4,7	2,1	8,7	0,13	0,5	0,08	5,4
масло сливочное	0	0,01	21,9	0,1	0	0,9	2,03	1,7	0	2,1	0,01	0	0,08	0,2
лавровый лист	0	0	0,06	0	0	0	0,14	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,39</b>	<b>0,78</b>	<b>41,7</b>	<b>0,1</b>	<b>11,9</b>	<b>375</b>	<b>1004</b>	<b>34</b>	<b>55</b>	<b>295</b>	<b>4,29</b>	<b>47</b>	<b>0,5</b>	<b>45</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 °С.

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

### КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОЛЕНИНОЙ

**Номер рецептуры: 54-40м (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
оленина 1 категории	120,6	106,7	19,6	8	0	150,1
капуста белокочанная	191	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7
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
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0	1	4,9
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
масло подсолнечное	0,5	0,5	0	0,4	0	4
сахар-песок	4	4	0	0	3,6	14,5
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>23</b>	<b>14,9</b>	<b>13,2</b>	<b>279,7</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
оленина 1 категории	0,23	0,58	6,4	0	0	62	270	9,4	19	180	2,51	0	0	0
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,75	0	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,58	0,4	15
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	15,5	2,9	1,3	5,4	0,07	0,32	0,05	3,3
морковь	0	0	63,6	0	0,11	0,9	8,8	1,3	1,8	2,5	0,03	0,27	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
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,62	0,3	0,2	1,2	0,02	0,02	0,08	0,4
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
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	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>0,26</b>	<b>0,64</b>	<b>110</b>	<b>0,13</b>	<b>28,9</b>	<b>316</b>	<b>724</b>	<b>85</b>	<b>47</b>	<b>239</b>	<b>3,66</b>	<b>37,2</b>	<b>0,67</b>	<b>22</b>

### Номер рецептуры: 54-40м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
оленина 1 категории	150,8	133,4	24,5	10	0	187,6
капуста белокочанная	238,8	191	3,3	0,1	8,1	47,1
лук репчатый	16,8	13,4	0,1	0	1	4,9
морковь	8,3	6,6	0,1	0	0,4	2
томатное пюре	10	10	0,4	0	1,1	5,6
мука пшеничная высший сорт	2	2	0,3	0	1,3	6,1
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8
масло подсолнечное	0,6	0,6	0	0,5	0	5
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,1
лавровый лист	0,125	0,125	0	0	0	0,4
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0
Масса мясной части в готовом блюде:	94,1					
Масса тушеной капусты в готовом блюде:	155,9					
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>28,8</b>	<b>18,6</b>	<b>16,5</b>	<b>349,6</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
оленина 1 категории	0,29	0,73	8	0	0	78	338	12	24	225	3,14	0	0	0
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,44	0	34,4	19	476	81	27	52	1	5,7	0,5	19
лук репчатый	0	0	0	0	0,54	0,4	19,4	3,7	1,6	6,8	0,09	0,4	0,06	4,2
морковь	0	0	79,5	0	0,14	1,1	11	1,6	2,2	3,2	0,04	0,3	0	3,7
томатное пюре	0	0	12	0	1,04	0,8	55,6	1,8	4	6,1	0,18	0	0,06	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,03	0,3	0,3	1,5	0,03	0	0,1	0,4
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,24	0	0,03	0	0,55	0,9	0,1	0,1	0,05	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,33</b>	<b>0,8</b>	<b>137</b>	<b>0,16</b>	<b>36,1</b>	<b>395</b>	<b>905</b>	<b>107</b>	<b>59</b>	<b>298</b>	<b>4,58</b>	<b>46</b>	<b>0,84</b>	<b>28</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 °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 ОЛЕНИНЫ Номер рецептуры: 54-41м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	73,2	64,8	11,9	4,8	0	91,1								
крупа рисовая	54,4	54,4	3,6	0,5	36,6	165,2								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2								
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												
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>15,9</b>	<b>10,4</b>	<b>38,6</b>	<b>312</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
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,89	0	0	38	164	5,7	12	109	1,52	0	0	0
крупа рисовая	0,03	0,02	0	0	0	5	45,2	3,8	24	71	0,47	0,76	7,23	27
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,24	0,04	2,5
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
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	96	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,39</b>	<b>265</b>	<b>0,1</b>	<b>0,72</b>	<b>283</b>	<b>256</b>	<b>214</b>	<b>43</b>	<b>197</b>	<b>2,2</b>	<b>34</b>	<b>7,36</b>	<b>41</b>

### Номер рецептуры: 54-41м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина I категории	91,5	81	14,9	6	0	113,9								
крупа рисовая	68	68	4,5	0,6	45,8	206,5								
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,8	3,6								
морковь	31,25	25	0,3	0	1,6	7,75								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,3								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
вода	391,3	391,3	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:		50												
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>19,9</b>	<b>13</b>	<b>48,3</b>	<b>390</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
оленина I категории	0,18	0,44	4,86	0	0	47	205	7,1	15	137	1,9	0	0	0
крупа рисовая	0,04	0,03	0	0	0	6,2	56,4	4,8	30	89	0,59	1	9,04	34
лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,08	0,3	0,05	3,1
морковь	0,01	0,01	300	0	0,5	4	41,5	5,9	8,3	12	0,15	1,3	0,03	14
масло сливочное	0	0,01	27	0,13	0	1,1	2,49	2,1	0	2,6	0,01	0	0,09	0,3
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	121	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,23</b>	<b>0,49</b>	<b>332</b>	<b>0,13</b>	<b>0,9</b>	<b>353</b>	<b>320</b>	<b>267</b>	<b>54</b>	<b>246</b>	<b>2,75</b>	<b>43</b>	<b>9,2</b>	<b>51</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 °С в течение 30-40 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ТЕФТЕЛИ ИЗ ОЛЕНИНЫ С РИСОМ

### Номер рецептуры: 54-42м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	68,7	60,8	11,2	4,5	0	85,5								
молоко	11,2	11,2	0,3	0,3	0,5	5,3								
крупа рисовая	8	8	0,5	0,1	5,3	24,3								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,5	2,9								
масло подсолнечное	3,2	3,2	0	2,8	0	25,3								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		45,8×2												
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>12,1</b>	<b>7,7</b>	<b>6,4</b>	<b>143,3</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
оленина 1 категории	0,13	0,33	3,65	0	0	36	154	5,3	11	103	1,43	0	0	0
молоко	0	0,01	1,48	0	0,05	4,3	13,6	12	1,4	8,8	0,01	1	0,2	2,2
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,7	6,64	0,6	3,5	10	0,07	0,1	1,07	4
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,05	0,2	0,04	2,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	133	0,04	1,5	0,1	0,3	0,01	18	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>5,13</b>	<b>0</b>	<b>0,37</b>	<b>174</b>	<b>186</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>126</b>	<b>1,57</b>	<b>19</b>	<b>1,31</b>	<b>8,7</b>

### Номер рецептуры: 54-42м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	103	91,2	16,8	6,8	0	128,2								
молоко	16,8	16,8	0,4	0,4	0,8	8								
крупа рисовая	12	12	0,8	0,2	8	36,4								
лук репчатый	15	12	0,2	0	0,8	4,4								
масло подсолнечное	4,8	4,8	0	4,2	0	38								
соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		45,8×3												
<b>Выход:</b>		<b>120</b>	<b>18,2</b>	<b>11,6</b>	<b>9,6</b>	<b>215</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
оленина 1 категории	0,2	0,5	5,48	0	0	53	231	8	17	154	2,14	0	0	0
молоко	0	0,02	2,22	0	0,08	6,4	20,4	18	2	13	0,02	1,5	0,3	3,4
крупа рисовая	0	0	0	0	0	1,1	9,96	0,8	5,2	16	0,1	0,2	1,6	6
лук репчатый	0	0	0	0	0,48	0,4	17,4	3,3	1,5	6,1	0,08	0,4	0,06	3,7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	200	0,06	2,2	0,1	0,4	0,02	27	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,2</b>	<b>0,52</b>	<b>7,7</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>261</b>	<b>279</b>	<b>32</b>	<b>26</b>	<b>189</b>	<b>2,36</b>	<b>29</b>	<b>1,96</b>	<b>13</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) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 °С 10-15 минут.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились.

Температура подачи: не менее 65 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - тефтели сохранили форму; консистенция - сочная; цвет, запах и вкус мяса.

## ОЛЕНИНА ОТВАРНАЯ

### Номер рецептуры: 54-43м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	146,4	129,6	23,7	9,7	0	182,3								
лук репчатый	4	3,2	0	0	0,3	1,2								
морковь	4	3,2	0	0	0,3	0,9								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	228,8	228,8	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>23,7</b>	<b>9,7</b>	<b>0,5</b>	<b>184,5</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
оленина 1 категории	0,28	0,71	7,77	0	0	76	328	11	24	219	3,04	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,13	0,1	4,65	0,9	0,4	1,6	0,03	0,09	0,01	1
морковь	0	0	38,4	0	0,07	0,5	5,31	0,8	1,1	1,5	0,01	0,16	0	1,8
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	157	0,04	1,7	0,1	0,3	0,01	21,3	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	70	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,28</b>	<b>0,71</b>	<b>46,2</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>233</b>	<b>338</b>	<b>85</b>	<b>25</b>	<b>222</b>	<b>3,09</b>	<b>21,6</b>	<b>0,01</b>	<b>2,7</b>

### Номер рецептуры: 54-43м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	183	162	29,7	12,2	0	227,8								
лук репчатый	5	4	0	0	0,3	1,5								
морковь	5	4	0	0	0,3	1,2								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	286	286	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>29,7</b>	<b>12,2</b>	<b>0,7</b>	<b>230,5</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
оленина 1 категории	0,35	0,88	9,72	0	0	95	410	14	30	273	3,8	0	0	0
лук репчатый	0	0	0	0	0,17	0,1	5,82	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
морковь	0	0	48	0	0,08	0,6	6,63	1	1,3	1,9	0,02	0,2	0	2,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,05	2,2	0,1	0,4	0,02	27	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	88	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,35</b>	<b>0,88</b>	<b>57,7</b>	<b>0</b>	<b>0,25</b>	<b>292</b>	<b>423</b>	<b>107</b>	<b>32</b>	<b>278</b>	<b>3,87</b>	<b>27</b>	<b>0,02</b>	<b>3,4</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 °С в закрытой посуде.

Температура подачи: не менее 65 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

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

### ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОЛЕНИНОЙ

Номер рецептуры: 54-44м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	255,8	165	3,1	0,6	24,5	115,5								
оленина 1 категории	126,6	112	20,5	8,4	0	157,5								
сухари панировочные	3	3	0,3	0	1,8	9								
яйцо куриное	4,4	4	0,5	0,4	0	5,7								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		235												
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>24,5</b>	<b>15,8</b>	<b>26,4</b>	<b>345,9</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
картофель	0,14	0,09	2,97	0	13,2	6,3	778	15	33	83	1,29	8,25	0,39	50
оленина 1 категории	0,24	0,61	6,72	0	0	66	284	9,9	20	189	2,63	0	0	0
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
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>0,72</b>	<b>42,9</b>	<b>0,22</b>	<b>13,2</b>	<b>383</b>	<b>1073</b>	<b>32</b>	<b>55</b>	<b>285</b>	<b>4,15</b>	<b>49,1</b>	<b>2,23</b>	<b>52</b>

**Номер рецептуры: 54-44м (12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	280,5	206,3	3,9	0,8	30,6	144,4								
оленина 1 категории	158,3	140	25,6	10,5	0	196,9								
сухари панировочные	3,8	3,8	0,4	0	2,3	11,3								
яйцо куриное	5,5	5	0,6	0,5	0	7,1								
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8								
соль поваренная йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		293,8												
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>30,6</b>	<b>19,8</b>	<b>33</b>	<b>432,4</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	0,18	0,11	3,71	0	16,5	7,8	972	18	41	104	1,61	10	0,49	62
оленина 1 категории	0,3	0,76	8,4	0	0	82	354	12	26	236	3,29	0	0	0
сухари панировочные	0	0	0	0	0	15	5,91	1	1,5	4,1	0,11	0	0,84	0
яйцо куриное	0	0,01	7,8	0,11	0	5,1	5,81	2,4	0,5	8,4	0,11	1	1,35	2,8
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	368	0,09	4,1	0,2	0,8	0,04	50	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,48</b>	<b>0,9</b>	<b>53,7</b>	<b>0,28</b>	<b>16,5</b>	<b>479</b>	<b>1342</b>	<b>41</b>	<b>69</b>	<b>357</b>	<b>5,19</b>	<b>61</b>	<b>2,79</b>	<b>65</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 °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.

## ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ОЛЕНИНЫ

### Номер рецептуры: 54-45м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	65,1	57,6	10,6	4,3	0	81								
хлеб пшеничный	12	12	0,9	0,1	5,4	25,7								
масло сливочное	2,4	2,4	0	1,5	0	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>11,5</b>	<b>5,9</b>	<b>5,4</b>	<b>120,7</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
оленина 1 категории	0,12	0,31	3,46	0	0	34	146	5,1	11	97	1,35	0	0	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	46	9,26	2,1	1,5	6,8	0,11	0,38	0,63	1,7
масло сливочное	0	0	6,48	0,03	0	0,3	0,6	0,5	0	0,6	0	0	0,02	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>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>9,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>197</b>	<b>156</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>105</b>	<b>1,47</b>	<b>16,4</b>	<b>0,65</b>	<b>1,8</b>

### Номер рецептуры: 54-45м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	81,4	72	13,3	5,4	0	101,3								
хлеб пшеничный	15	15	1,1	0,1	6,8	32,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
вода	26	26	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		18,2*6												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>14,4</b>	<b>7,4</b>	<b>6,8</b>	<b>150,9</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
оленина 1 категории	0,15	0,39	4,33	0	0	42	182	6,3	13	122	1,69	0	0	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	57	11,6	2,6	1,8	8,5	0,14	0,5	0,79	2,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	8	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>12,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>246</b>	<b>195</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>131</b>	<b>1,84</b>	<b>20</b>	<b>0,81</b>	<b>2,3</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

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 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

### КНЕЛИ ИЗ ОЛЕНИНЫ С РИСОМ Номер рецептуры: 54-46м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина I категории	72,3	64	11,7	4,8	0	90								
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:		21,3×5												
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>12,4</b>	<b>8,7</b>	<b>5,3</b>	<b>148,7</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
оленина I категории	0,14	0,35	3,84	0	0	37	162	5,6	12	108	1,5	0	0	0
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	0,79	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	12,8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>20,1</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>136</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>126</b>	<b>1,59</b>	<b>13,7</b>	<b>1,16</b>	<b>5,5</b>

### Номер рецептуры: 54-46м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина I категории	90,38	80	14,63	6	0	112,5								
крупа рисовая	9	9	0,63	0,13	6	27,38								
молоко	11	11	0,25	0,25	0,5	5,25								
масло сливочное	7	7	0	4,5	0,13	40,75								
соль поваренная йодированная	0,38	0,38	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		21,3×6												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>15,5</b>	<b>10,9</b>	<b>6,6</b>	<b>185,9</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
оленина I категории	0,18	0,44	4,8	0	0	47	203	7	15	135	1,88	0	0	0
крупа рисовая	0	0	0	0	0	0,8	7,48	0,6	3,9	12	0,08	0,1	1,2	4,5
молоко	0	0,01	1,45	0	0,06	4,2	13,3	12	1,3	8,6	0,01	1	0,19	2,2
масло сливочное	0	0,01	18,9	0,09	0	0,8	1,74	1,5	0	1,8	0,01	0	0,06	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>25,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>170</b>	<b>225</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>157</b>	<b>1,99</b>	<b>17</b>	<b>1,45</b>	<b>6,9</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., 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 крыжке 10-12 минут до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °С.

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

## КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЛАМИНАРИЕЙ И МЯСОМ

Номер рецептуры: 54-47м (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								
ламинария листовая	1,2	1,1	0,02	0	0,8	3,3								
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>22,12</b>	<b>21,9</b>	<b>14,01</b>	<b>342,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	4,58	0,4	15
говядина 1 категории	0,05	0,13	0	0	0	53	289	8,5	20	175	2,51	7,68	0	67
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	15,5	2,9	1,3	5,4	0,07	0,32	0,05	3,3
морковь	0	0	63,6	0	0,11	0,9	8,8	1,3	1,8	2,5	0,03	0,27	0	2,9
ламинария листовая	0	0,01	0,13	0,11	0	37	1,17	4,9	3,5	0,4	0,08	1309	0,1	0
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	0,02	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>0,2</b>	<b>103</b>	<b>0,24</b>	<b>28,9</b>	<b>344</b>	<b>744</b>	<b>89</b>	<b>52</b>	<b>233</b>	<b>3,74</b>	<b>1354</b>	<b>0,77</b>	<b>89</b>

### Номер рецептуры: 54-47м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
капуста белокочанная	238,8	191	3,3	0,1	8,1	47,1								
говядина 1 категории	150,8	133,4	23,4	18,8	0	262,3								
лук репчатый	16,8	13,4	0,1	0	1	4,9								
морковь	8,3	6,6	0,1	0	0,4	2								
ламинария листовая	1,6	1,5	0,03	0	1,1	4,4								
томатное пюре	10	10	0,4	0	1,1	5,6								
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8								
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,1								
мука пшеничная высший сорт	2	2	0,3	0	1,3	6,1								
масло подсолнечное	0,6	0,6	0	0,5	0	5								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:		94,1												
Масса тушеной капусты в готовом блюде:		155,9												
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>27,7</b>	<b>27,4</b>	<b>17,6</b>	<b>428,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	3,44	0	34,4	19	476	81	27	52	1	5,73	0,5	19
говядина 1 категории	0,06	0,16	0	0	0	66	361	11	26	218	3,14	9,6	0	84
лук репчатый	0	0	0	0	0,54	0,4	19,4	3,7	1,6	6,8	0,09	0,4	0,06	4,2
морковь	0	0	79,5	0	0,14	1,1	11	1,6	2,2	3,2	0,04	0,34	0	3,7
ламинария листовая	0	0,01	0,17	0,15	0	50	1,56	6,5	4,7	0,5	0,11	1745	0,13	0
томатное пюре	0	0	12	0	1,04	0,8	55,6	1,8	4	6,1	0,18	0	0,06	0
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,03	0,3	0,3	1,5	0,03	0,03	0,1	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,24	0	0,03	0	0,55	0,9	0,1	0,1	0,05	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>129,1</b>	<b>0,3</b>	<b>36,1</b>	<b>433</b>	<b>930</b>	<b>112</b>	<b>65,2</b>	<b>292</b>	<b>4,7</b>	<b>1801</b>	<b>1,0</b>	<b>112</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа.

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, подготовленную ламинарию и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 °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.

## КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЛАМИНАРИЕЙ И ОЛЕНИНОЙ

Номер рецептуры: 54-48м (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	120,6	106,7	19,6	8	0	150,1								
капуста белокочанная	191	152,8	2,6	0,1	6,5	37,7								
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								
ламинария листовая	1,2	1,1	0,02	0	0,81	3,3								
томатное пюре	8	8	0,3	0	0,9	4,5								
мука пшеничная высший сорт	1,6	1,6	0,2	0	1	4,9								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
масло подсолнечное	0,5	0,5	0	0,4	0	4								
сахар-песок	4	4	0	0	3,6	14,5								
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>23</b>	<b>14,9</b>	<b>14,01</b>	<b>283</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
оленина 1 категории	0,23	0,58	6,4	0	0	62	270	9,4	19	180	2,51	0	0	0
капуста белокочанная	0,03	0,05	2,75	0	27,5	15	380	65	21	41	0,8	4,58	0,4	15
лук репчатый	0	0	0	0	0,43	0,3	15,5	2,9	1,3	5,4	0,07	0,32	0,05	3,3
морковь	0	0	63,6	0	0,11	0,9	8,8	1,3	1,8	2,5	0,03	0,27	0	2,9
ламинария листовая	0	0,01	0,13	0,11	0	37	1,17	4,9	3,5	0,4	0,08	1309	0,1	0
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
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0	1,62	0,3	0,2	1,2	0,02	0,02	0,08	0,4
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
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	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>0,26</b>	<b>0,65</b>	<b>110</b>	<b>0,24</b>	<b>28,9</b>	<b>353</b>	<b>725</b>	<b>90</b>	<b>51</b>	<b>239</b>	<b>3,74</b>	<b>1346</b>	<b>0,77</b>	<b>22</b>

### Номер рецептуры: 54-48м (12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	150,8	133,4	24,5	10	0	187,6								
капуста белокочанная	238,8	191	3,3	0,1	8,1	47,1								
лук репчатый	16,8	13,4	0,1	0	1	4,9								
морковь	8,3	6,6	0,1	0	0,4	2								
ламинария листовая	1,6	1,5	0,03	0	1,1	4,4								
томатное пюре	10	10	0,4	0	1,1	5,6								
мука пшеничная высший сорт	2	2	0,3	0	1,3	6,1								
масло сливочное	12,5	12,5	0,1	8	0,1	72,8								
масло подсолнечное	0,6	0,6	0	0,5	0	5								
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,1								
лавровый лист	0,125	0,125	0	0	0	0,4								
соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
Масса мясной части в готовом блюде:		94,1												
Масса тушеной капусты в готовом блюде:		155,9												
<b>Выход:</b>		<b>250</b>	<b>28,8</b>	<b>18,6</b>	<b>17,6</b>	<b>354,0</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
оленина 1 категории	0,29	0,73	8	0	0	78	338	12	24	225	3,14	0	0	0
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,44	0	34,4	19	476	81	27	52	1	5,73	0,5	19
лук репчатый	0	0	0	0	0,54	0,4	19,4	3,7	1,6	6,8	0,09	0,4	0,06	4,2
морковь	0	0	79,5	0	0,14	1,1	11	1,6	2,2	3,2	0,04	0,34	0	3,7
ламинария листовая	0	0,01	0,17	0,15	0	50	1,56	6,5	4,7	0,5	0,11	1745	0,13	0
томатное пюре	0	0	12	0	1,04	0,8	55,6	1,8	4	6,1	0,18	0	0,06	0
мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,1	2,03	0,3	0,3	1,5	0,03	0,03	0,1	0,4
масло сливочное	0	0,01	33,8	0,16	0	1,4	3,11	2,6	0	3,3	0,03	0	0,11	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,24	0	0,03	0	0,55	0,9	0,1	0,1	0,05	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	294	0,08	3,2	0,2	0,7	0,03	40	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>137,1</b>	<b>0,3</b>	<b>36,1</b>	<b>445</b>	<b>907</b>	<b>113</b>	<b>64,0</b>	<b>299</b>	<b>4,7</b>	<b>1792</b>	<b>1,0</b>	<b>28</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

**Технология приготовления:**

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа.

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

припущенным овощами, добавляют воду (из расчета 30 г на порцию), соль, лавровый лист и тушат 20-25 минут.

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

Температура подачи: не менее 65 °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.

## КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛАМИНАРИЕЙ

Номер рецептуры: 54-49м (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

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								
ламинария листовая	0,7	0,6	0,0	0,0	0,4	1,7								
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>12,8</b>	<b>223,0</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	0,1	0	0	0	31,9	175	5,1	12,4	106	1,5	4,6	0	###
молоко	0	0	2,3	0	0,1	6,6	21	18,3	2,1	13,6	0	1,6	0,3	3,5
ламинария листовая	0	0	0,1	0	0	19,6	1	2,6	1,9	0,2	0	686,5	0,1	0
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	54,2	11	2,5	1,7	8,1	0,1	0,5	0,8	2,1
сухари панировочные	0	0	0	0	0	33,7	13,1	2,3	3,4	9	0,2	0	1,8	0
масло сливочное	0	0	14,3	0,1	0	0,6	1,3	1,1	0	1,4	0	0	0,1	0,2
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	58,8	0	0,7	0	0,1	0	8	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>16,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>205</b>	<b>222</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>138</b>	<b>2,0</b>	<b>701</b>	<b>3,1</b>	<b>46</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

### Технология приготовления:

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа.

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 подготовленную ламинарию, 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 °С 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 °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 ОЛЕНИНЫ С ЛАМИНАРИЕЙ

### Номер рецептуры: 54-50м (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
оленина 1 категории	72,9	64,5	11,8	4,8	0	90,7								
молоко	17,3	17,3	0,5	0,4	0,8	8,3								
ламинария листовая	0,7	0,6	0,0	0,0	0,4	1,7								
сухари панировочные	8,3	8,3	0,9	0,1	5,1	24,8								
хлеб пшеничный	14,3	14,3	1	0,1	6,4	30,6								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	30,8								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
<b>Масса полуфабриката:</b>		<b>98,8</b>												
<b>Выход:</b>		<b>75</b>	<b>14,2</b>	<b>8,8</b>	<b>12,8</b>	<b>186,9</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
оленина 1 категории	0,14	0,35	3,87	0	0	38	163	5,7	12	109	1,52	0	0	0
молоко	0	0,02	2,28	0	0,09	6,6	21	18	2,1	14	0,02	1,56	0,3	3,5
ламинария листовая	0	0	0,1	0	0	19,6	1	2,6	1,9	0,2	0	686,5	0,1	0
сухари панировочные	0,01	0,01	0	0	0	34	13,1	2,3	3,4	9	0,24	0	1,84	0
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	54	11	2,5	1,7	8,1	0,14	0,46	0,76	2,1
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>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>20,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>211</b>	<b>210</b>	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>141</b>	<b>2,0</b>	<b>697</b>	<b>3,1</b>	<b>5,7</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

### Технология приготовления:

Сухую ламинарию измельчают, промывают, заливают водой, можно холодной, и оставляют минимум на 3 часа.

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 подготовленную ламинарию, 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 °С 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 °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.

**БУЖЕНИНА ЗАПЕЧЕННАЯ****Номер рецептуры: 54-51м (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

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	191,2								
Чеснок	3	2,4	0,2	0	0,7	3,3								
Масло подсолнечное	1,5	1,5	0	1,3	0	11,9								
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>17,1</b>	<b>15</b>	<b>0,7</b>	<b>206,3</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	0,1	0	0	0	48	263	7,7	19	159	2,3	7	0	61
Чеснок	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	3,8	0,6	2,1	0	0,2	0,3	0,2
Масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	110	0	1,2	0,1	0,2	0	15	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>159</b>	<b>268</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>161</b>	<b>2,3</b>	<b>22,2</b>	<b>0,3</b>	<b>61</b>

**Номер рецептуры: 54-51м (от 3 до 7 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Говядина 1 категории	146,4	129,6	22,7	18,3	0	254,9								
Чеснок	4	3,2	0,2	0	0,9	4,4								
Масло подсолнечное	2	2	0	1,8	0	15,8								
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>80</b>	<b>22,9</b>	<b>20</b>	<b>0,9</b>	<b>275,1</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	0,1	0,2	0	0	0	64	351	10	25	212	3	9,3	0	82
Чеснок	0	0	0	0	0,1	0,4	6,9	5,1	0,8	2,8	0	0,3	0,4	0,3
Масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0	1,6	0,1	0,3	0	20	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>212</b>	<b>358</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>215</b>	<b>3,1</b>	<b>29,6</b>	<b>0,4</b>	<b>82</b>

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на крупные куски. Чеснок перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают на кусочки 2-3 мм длиной и 1-2 мм толщиной. Мясо шпигуют кусочками чеснока, солят, заворачивают в фольгу, предварительно смазанную подсолнечным маслом, и запекают до готовности в жарочном шкафу при температуре 150–180°C. Готовность мяса проверяют поварской иглой. Готовое мясо нарезают поперек волокон по на тонкие кусочки и раскладывают на порции. Температура подачи: не менее 65 °C.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## 2.8. СОУСЫ

### СОУС СМЕТАННЫЙ

Номер рецептуры: 54-1 соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5	0,3	0	1,6	7,6								
масло сливочное	2,5	2,5	0	1,6	0	14,5								
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0								
вода	55	55	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>8,2</b>	<b>3,2</b>	<b>92,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
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
масло сливочное	0	0	6,75	0,03	0	0,3	0,62	0,5	0	0,7	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>38,9</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>24</b>	<b>51,3</b>	<b>40</b>	<b>4,3</b>	<b>29</b>	<b>0,12</b>	<b>5,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,6</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны; цвет - белый с кремовым оттенком; вкус и запах - сметанные.



**СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ****Номер рецептуры: 54-2соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3								
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5								
петрушка (корень)	3,4	3	0	0	0,3	1,4								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
лавровый лист	0,5	0,5	0	0	0,2	1,4								
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	0								
бульон	110	110	2,1	0,5	0,3	13,8								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3,8</b>	<b>4,4</b>	<b>62,5</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
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
петрушка (корень)	0	0	0,04	0	0,42	0,2	8,52	1,5	0,6	1,9	0,02	0	0	3,3
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
лавровый лист	0	0	0,93	0	0,09	0,1	2,2	3,7	0,5	0,5	0,19	0	0,01	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>14,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,67</b>	<b>9,9</b>	<b>22,8</b>	<b>8,2</b>	<b>2,3</b>	<b>9,5</b>	<b>0,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,33</b>	<b>5,8</b>

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

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании до кремового цвета, не допуская пригорания.

В пассерованную муку, охлажденную до 60-70 °С, вливают четвертую часть горячего бульона и вымешивают, до образования однородной массы, затем добавляют остывший бульон.

В соус добавляют нарезанные петрушку, лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лавровый лист. Затем соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов.

Если соус используют как самостоятельный, его заправляют кислотой лимонной (1 гр. на 1 литр) и маслом сливочным (70 гр. на 1 литр).

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - однородная масса без комочков; консистенция - однородная, полужидкая, вязкая; цвет - от белого до светло-кремового; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

## СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ

Номер рецептуры: 54-3соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
томатное пюре	20	20	0,7	0	2,1	11,3								
морковь	10	8	0,1	0	0,5	2,5								
лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,5								
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
сахар-песок	2,5	2,5	0	0	2,3	9,1								
петрушка (корень)	2,3	2	0	0	0,2	0,9								
лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	0,03	0,03	0	0	0	0								
бульон	100	100	1,9	0,4	0,3	12,6								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>3,3</b>	<b>2,4</b>	<b>8,9</b>	<b>70,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
томатное пюре	0,01	0	24	0	2,08	1,5	111	3,5	8	12	0,35	0	0,12	0
морковь	0	0	96	0	0,16	1,3	13,3	1,9	2,6	3,8	0,05	0,4	0,01	4,4
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
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
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,06	0	0	0	0,01	0	0	0
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,1	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
лавровый лист	0	0	0,04	0	0	0	0,09	0,2	0	0	0,01	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	8,8	0	0,1	0	0	0	1,2	0	0
бульон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>128</b>	<b>0,04</b>	<b>2,68</b>	<b>12</b>	<b>142</b>	<b>9,2</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>0,52</b>	<b>1,8</b>	<b>0,44</b>	<b>9</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**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.

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с петрушкой и морковью, припускают в небольшом количестве бульона мясного с добавлением масла сливочного в течении 10- 15 минут, затем вводят томат-пюре при слабом кипении припускают еще 10-15 минут.

Муку пшеничную просеивают и просушивают при температуре 150-160 °С, периодически помешивая, до приобретения светло-желтого цвета, охлаждают до температуры 70-80 °С и разводят теплым бульоном в соотношении 1:4, тщательно размешивают и добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят в течении 45-60 минут. В конце варки добавляют соль, сахар, лист лавровый.

Соус процеживают, протирая в него разварившиеся овощи и доводят до кипения.

Используют соус красный основной для приготовления производных соусов.

При использовании соуса красного основного как самостоятельного, его заправляют предварительно прокипяченным маслом сливочным, которое добавляют в соус, тщательно промешивают до полного соединения масла сливочного с соусом.

Затем соус нагревают до температуры от 80 до 85 °С, но не кипятят.

Подают соус красный основной к мясным и рыбным блюдам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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

Внешний вид - однородная масса; консистенция - жидкой сметаны, однородная, без комков муки; цвет - красноватый; вкус - нежный, насыщенный; запах - продуктов, входящих в соус.

### **СОУС СМЕТАННЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ**

**Номер рецептуры: 54-4соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
сметана	100	100	2,4	13,2	3,3	141,7								
мука пшеничная высший сорт	5	5	0,5	0,1	3,2	15,3								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>16,5</b>	<b>6,6</b>	<b>186,1</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
сметана	0,02	0,08	64,2	0	0,16	30	96,3	77	7,8	52	0,17	9	0,35	14
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	5,06	0,8	0,7	3,7	0,05	0,1	0,26	1,1
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>77,7</b>	<b>0,07</b>	<b>0,16</b>	<b>119</b>	<b>103</b>	<b>80</b>	<b>8,6</b>	<b>57</b>	<b>0,24</b>	<b>21</b>	<b>0,65</b>	<b>15</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### **Технология приготовления:**

Для приготовления сметанного соуса подсушенную без изменения цвета муку, смешивают с маслом и небольшим количеством холодной сметаны, смесь разводят кипящей сметаной, варят 3 минуты, процеживают, добавляют соль и доводят до кипения повторно.

Температура подачи: не менее 75 °С.

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

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус сметанный.

**СОУС МОЛОЧНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ****Номер рецептуры: 54-5соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
мука пшеничная высший сорт	8	8	0,8	0,1	5,1	24,4								
масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>3,6</b>	<b>7,4</b>	<b>9,6</b>	<b>119,2</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
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,2	8,1	1,3	1,1	6	0,08	0,1	0,42	1,8
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	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>34,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,52</b>	<b>127</b>	<b>131</b>	<b>110</b>	<b>13</b>	<b>87</b>	<b>0,19</b>	<b>21</b>	<b>2,25</b>	<b>22</b>

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

Для приготовления молочного соуса – муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

**СОУС МОЛОЧНЫЙ БЕЗГЛУТЕНОВЫЙ****Номер рецептуры: 54-6соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)– для детей с целиакией**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1								
масло сливочное	13	13	0,1	8,3	0,2	75,7								
мука рисовая	6	6	0,4	0	4,4	19,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	15	15	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>10</b>	<b>7,9</b>	<b>131,3</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
молоко	0,02	0,09	9,9	0	0,39	29	90,9	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
масло сливочное	0	0,01	35,1	0,17	0	1,5	3,24	2,8	0	3,4	0,02	0	0,11	0,4
мука рисовая	0	0	0	0	0	1	2,49	1,1	1,6	6,2	0,07	0	0,8	0
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>0,02</b>	<b>0,1</b>	<b>45</b>	<b>0,17</b>	<b>0,39</b>	<b>119</b>	<b>96,6</b>	<b>84</b>	<b>11</b>	<b>69</b>	<b>0,17</b>	<b>19</b>	<b>2,23</b>	<b>15</b>

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

Муку пассеруют на масле. Пассерованную муку разводят горячим молоком с добавлением воды и варят 7-10 минут при слабом кипении. Затем добавляют соль, процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса с гладкой поверхностью; цвет – от белого до светло-кремового; вкус – нежный, умеренно соленый; запах – кипяченого молока; консистенция – густая, вязкая.

## СОУС ШОКОЛАДНЫЙ

Номер рецептуры: 54-7 соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко сгущенное с сахаром	91	91	6,2	6,8	46	269,7								
какао-порошок	20	20	4,6	2,6	1,9	49,5								
сахар-песок	40	40	0	0	36,3	145,3								
вода	40	40	0	0	0	0								
ванилин	0,02	0,02	0	0	0	0,1								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>10,8</b>	<b>9,4</b>	<b>84,2</b>	<b>464,6</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
молоко сгущенное с сахаром	0,04	0,28	25,7	0	0,36	90	276	246	27	173	0,16	6,4	2,4	32
какао-порошок	0,01	0,03	0,36	0	0	2	250	23	74	114	3,83	0	0	49
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,3	1	0,7	0	0	0,1	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,31</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>92</b>	<b>527</b>	<b>269</b>	<b>101</b>	<b>287</b>	<b>4,09</b>	<b>6,4</b>	<b>2,4</b>	<b>81</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Какао смешивают с сахаром. Молоко сгущенное разводят горячей водой, нагревают до кипения и при непрерывном помешивании вливают смесь какао с сахаром, доводят до кипения, процеживают и охлаждают. В охлажденный соус вводят ванилин, растворенный в теплой воде (1:20).

Температура подачи: не менее 75 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – однородная масса; консистенция – вязкая; цвет – светло-коричневый; вкус – сладкий, нежный; запах – сладкий, молочный, выраженный аромат ванили.

**СИРОП ШОКОЛАДНЫЙ****Номер рецептуры: 54-8соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
какао-порошок	11	11	2,5	1,5	1	27,2								
сахар-песок	52,5	52,5	0	0	47,7	190,7								
вода	50	50	0	0	0	0								
ванилин	0,05	0,05	0	0	0,1	0,2								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>1,5</b>	<b>48,7</b>	<b>218,1</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
какао-порошок	0,01	0,02	0,2	0	0	1,1	138	12	41	63	2,11	0	0	27
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,4	1,31	0,9	0	0	0,14	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>139</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>63</b>	<b>2,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>

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

Какао-порошок растирают с сахаром, добавляют горячую воду и тщательно размешивают. Полученную смесь доводят до кипения. Ванилин растворяют в теплой воде (1:20) и вводят в готовый шоколадный сироп. Сироп охлаждают.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – однородная масса; консистенция - жидкая; цвет - светло-коричневый; вкус - сладкий, нежный; запах - сладкий, молочный, выраженный аромат ванили.

**СОУС КЛЮКВЕННЫЙ****Номер рецептуры: 54-9соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	10,7	10	0,05	0,02	0,34	1,7								
крахмал картофельный	3	3	0	0	2,13	8,6								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
вода	90	90	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>11,5</b>	<b>46,6</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
клюква	0	0	0	0	0,6	0,1	9,88	1,2	1,3	1	0,05	0	0,01	1
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,1	0,37	1,1	0	2	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>10,5</b>	<b>2,5</b>	<b>1,3</b>	<b>3</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1</b>

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

Клюкву перебирают, промывают, отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5-8 минут, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и доводят

до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок. Готовый соус охлаждают при необходимости.

Температура подачи: в горячем виде – не менее 65 °С, в холодном – не более 20 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Цвет - красно-розовый; консистенция - жидкая, однородная; вкус - кисло-сладкий; запах - клюквы.

### СОУС ИЗ КУРАГИ

Номер рецептуры: 54-10 соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
курага	11,8	11	0,5	0	5,1	22,8								
сахар-песок	60	60	0	0	54,5	218								
вода	40	40	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>59,6</b>	<b>240,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.эquiv; 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
курага	0,01	0,02	38,5	0	0,18	1,4	157	15	10	14	0,31	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,5	1,49	1,1	0	0	0,16	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>38,5</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>1,9</b>	<b>158</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>0,47</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### Технология приготовления:

Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2-3 часа. Затем ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают при необходимости.

Температура подачи: в горячем виде – не менее 65 °С, в холодном – не более 20 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - жидкая, однородная, без частиц не протертой кураги; цвет - светло-коричневый; вкус - сладкий; запах - кураги.

## 2.9. ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

**ЧАЙ БЕЗ САХАРА****Номер рецептуры: 54-1гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</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
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю.

**ЧАЙ С САХАРОМ****Номер рецептуры: 54-2гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>26,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,7</b>	<b>20,8</b>	<b>4,5</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

**ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ**



**Номер рецептуры: 54-3гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	195	195	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>6,7</b>	<b>27,9</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
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>1,3</b>	<b>30,2</b>	<b>6,9</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар.

Чай разливают по стаканам и добавляют подготовленный и нарезанный кружочками лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

**ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ****Номер рецептуры: 54-4гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	150	150	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>8,7</b>	<b>50,9</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
молоко	0,01	0,06	6,6	0	0,26	19	60,6	53	6,1	39	0,04	4,5	0,88	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>6,9</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>20</b>	<b>81,3</b>	<b>57</b>	<b>9,9</b>	<b>46</b>	<b>0,77</b>	<b>4,5</b>	<b>0,88</b>	<b>10</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют

оставшийся объем кипятка, сахар и горячее кипяченое молоко. Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

### ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-5гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	185	185	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>7,1</b>	<b>35</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19,2	2,3	3,1	0,9	0,15	0,1	0,1	1,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>18,3</b>	<b>0</b>	<b>9,64</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>6,8</b>	<b>7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,88</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

### ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-6гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
смородина черная	12,8	12	0,1	0	0,8	4	
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4	
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4	
вода	185	185	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>30,8</b>	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	смородина черная	0	0	1,22	0	9,6	2,9	34,9	3,8	3,2	3,5	0,14	0,1	0,12
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,52</b>	<b>0</b>	<b>9,64</b>	<b>3,6</b>	<b>55,6</b>	<b>8,3</b>	<b>7,1</b>	<b>11</b>	<b>0,87</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>2</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С МАЛИНОЙ И САХАРОМ

**Номер рецептуры: 54-7гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	185	185	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>31,3</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
	малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22,3	4,2	2,3	3,9	0,13	0	0,02
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2,68</b>	<b>0</b>	<b>1,24</b>	<b>1,6</b>	<b>43,1</b>	<b>8,7</b>	<b>6,1</b>	<b>11</b>	<b>0,86</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

**ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И САХАРОМ****Номер рецептуры: 54-8гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	185	185	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,3</b>	<b>31,2</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
черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,08	1,7	0,6	1,4	0,07	1,3	0,01	8,9
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>1,2</b>	<b>25,8</b>	<b>6,2</b>	<b>4,5</b>	<b>8,5</b>	<b>0,8</b>	<b>1,3</b>	<b>0,01</b>	<b>8,9</b>

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

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

**ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И САХАРОМ****Номер рецептуры: 54-9гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	185	185	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,4</b>	<b>31,2</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
брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	8,96	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>1,3</b>	<b>29,7</b>	<b>7,1</b>	<b>4,6</b>	<b>8,9</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

### ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-10гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	12,8	12	0,1	0	0,4	2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	185	185	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>28,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	0,72	0,1	11,9	1,5	1,6	1,2	0,06	0	0,01	1,2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>0,8</b>	<b>32,6</b>	<b>6</b>	<b>5,4</b>	<b>8,3</b>	<b>0,79</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

### ЧАЙ С МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-11гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	200	200	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>7,4</b>	<b>30,9</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
	мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>1,4</b>	<b>23,6</b>	<b>5,6</b>	<b>4,1</b>	<b>8,8</b>	<b>0,78</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют мед и предварительно процеженный заваренный чай.

Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с медом.

### ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

**Номер рецептуры: 54-12гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	190	190	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>32</b>

  

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
	мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>2</b>	<b>33</b>	<b>8,1</b>	<b>4,8</b>	<b>10</b>	<b>0,82</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>11</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют мед и предварительно процеженный заваренный чай. Чай разливают по стаканам и добавляют нарезанный лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и лимоном.

**ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И МЕДОМ****Номер рецептуры: 54-13гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>8</b>	<b>39,1</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
облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19,2	2,3	3,1	0,9	0,15	0,1	0,1	1,4
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>18,3</b>	<b>0</b>	<b>9,64</b>	<b>1,7</b>	<b>42,8</b>	<b>7,9</b>	<b>7,2</b>	<b>9,7</b>	<b>0,93</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>11</b>

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

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

**ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И МЕДОМ****Номер рецептуры: 54-14гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смородина черная	12,8	12	0,1	0	0,8	4								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>8,2</b>	<b>34,9</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
смородина черная	0	0	1,22	0	9,6	2,9	34,9	3,8	3,2	3,5	0,14	0,1	0,12	2
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,52</b>	<b>0</b>	<b>9,64</b>	<b>4,3</b>	<b>58,4</b>	<b>9,4</b>	<b>7,3</b>	<b>12</b>	<b>0,92</b>	<b>0,3</b>	<b>0,12</b>	<b>12</b>

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

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

### ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-15гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>35,4</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
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22,3	4,2	2,3	3,9	0,13	0	0,02	0,4
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2,68</b>	<b>0</b>	<b>1,24</b>	<b>2,3</b>	<b>45,9</b>	<b>9,8</b>	<b>6,4</b>	<b>13</b>	<b>0,91</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>10</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

### ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-16гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
вода	180	180	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8,2</b>	<b>35,3</b>



Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	
	черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,08	1,7	0,6	1,4	0,07	1,3	0,01	8,9
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10	
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>1,9</b>	<b>28,7</b>	<b>7,3</b>	<b>4,7</b>	<b>10</b>	<b>0,85</b>	<b>1,5</b>	<b>0,01</b>	<b>19</b>	

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

## ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И МЕДОМ

**Номер рецептуры: 54-17гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
вода	180	180	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>8,3</b>	<b>35,3</b>

  

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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	
	брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	8,96	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0	
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10	
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>2</b>	<b>32,5</b>	<b>8,2</b>	<b>4,8</b>	<b>10</b>	<b>0,82</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

**ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И МЕДОМ****Номер рецептуры: 54-18гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	12,8	12	0,1	0	0,4	2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	180	180	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>7,8</b>	<b>32,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
клюква	0	0	0	0	0,72	0,1	11,9	1,5	1,6	1,2	0,06	0	0,01	1,2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>1,5</b>	<b>35,4</b>	<b>7,1</b>	<b>5,7</b>	<b>9,9</b>	<b>0,84</b>	<b>0,2</b>	<b>0,01</b>	<b>11</b>

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

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Вкус и запах - свойственные чаю с медом и ягодами.

**ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ВИШНЕЙ, МАЛИНОЙ И ЯБЛОКАМИ****Номер рецептуры: 54-19гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)– для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
вишня	6,4	6	0	0	0,6	2,6								
яблоко	6,8	6	0	0	0,5	2,4								
малина	6,4	6	0	0	0,5	2,2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>8,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
вишня	0	0	0,61	0	0,36	0,9	12,8	2	1,4	1,6	0,03	0,1	0,01	0,8
яблоко	0	0	0,18	0	0,24	1,2	13,8	0,8	0,5	0,6	0,11	0,1	0,02	0,5
малина	0	0	1,19	0	0,6	0,5	11,2	2,1	1,2	1,9	0,06	0	0,01	0,2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2,28</b>	<b>0</b>	<b>1,24</b>	<b>3,2</b>	<b>58,3</b>	<b>9,3</b>	<b>6,8</b>	<b>11</b>	<b>0,91</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	<b>1,4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, косточки, моют кипяченой водой.

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, яблоки и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

### ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ

**Номер рецептуры: 54-20гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)– для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
апельсин	14,7	10	0,1	0	0,7	3,4								
груша	11,3	10	0	0	0,9	4,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>8,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
апельсин	0	0	0,48	0	2,4	1	16,4	3	1,1	2	0,03	0,2	0,04	1,7
груша	0	0	0,12	0	0,2	1,1	12,9	1,7	1	1,4	0,2	0,1	0,01	1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>2,64</b>	<b>2,7</b>	<b>49,8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>0,94</b>	<b>0,3</b>	<b>0,05</b>	<b>2,7</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками.

Груши моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют груши и апельсины, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с апельсином и грушей.

### КАКАО С МОЛОКОМ

**Номер рецептуры: 54-21гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
какао-порошок	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4								
молоко	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	80	80	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,6</b>	<b>100,4</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
какао-порошок	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	12
молоко	0,04	0,16	17,2	0	0,68	49	158	137	16	102	0,11	12	2,29	26
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>17,3</b>	<b>0</b>	<b>0,68</b>	<b>50</b>	<b>220</b>	<b>143</b>	<b>34</b>	<b>130</b>	<b>1,09</b>	<b>12</b>	<b>2,29</b>	<b>38</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

**КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ****Номер рецептуры: 54-22гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
какао-порошок	4	4	0,9	0,5	0,4	9,9								
молоко сгущенное с сахаром	38	38	2,6	2,8	19,2	112,6								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
вода	175,5	175,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>3,5</b>	<b>3,3</b>	<b>22,3</b>	<b>133,4</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
какао-порошок	0	0,01	0,07	0	0	0,4	50,1	4,5	15	23	0,77	0	0	9,8
молоко сгущенное с сахаром	0,02	0,12	10,7	0	0,15	38	115	103	11	72	0,07	2,7	1	13
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>10,8</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>38</b>	<b>165</b>	<b>107</b>	<b>26</b>	<b>95</b>	<b>0,85</b>	<b>2,7</b>	<b>1</b>	<b>23</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

### КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ

Номер рецептуры: 54-23гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
кофейный напиток	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4								
молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	120	120	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</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
кофейный напиток	0	0,01	0,09	0	0	0,5	62,6	5,6	18	28	0,96	0	0	0
молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>13,3</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>39</b>	<b>184</b>	<b>111</b>	<b>31</b>	<b>107</b>	<b>1,07</b>	<b>9</b>	<b>1,76</b>	<b>20</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

### ЧАЙ ЗЕЛЕНый С СИРОПОМ НА СТЕВИИ

Номер рецептуры: 54-24гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
чай зеленый листовой	1	1	0,2	0	0,1	1								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>6,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай зеленый листовой	0	0,01	0	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю.

### ЧАЙ С СИРОПОМ НА СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-25гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>7,2</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
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю.

### ЧАЙ С МОЛОКОМ И СИРОПОМ НА СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-26гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
молоко	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
вода	150	150	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	<b>3,8</b>	<b>31,3</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
молоко	0,01	0,06	6,6	0	0,26	19	60,6	53	6,1	39	0,04	4,5	0,88	10
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>6,9</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>20</b>	<b>81,2</b>	<b>57</b>	<b>9,9</b>	<b>46</b>	<b>0,75</b>	<b>4,5</b>	<b>0,88</b>	<b>10</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка и горячее кипяченое молоко. Чай разливают по стаканам и добавляют порционно сироп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком.

### ЧАЙ С ЛИМОНОМ И СИРОПОМ НА СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-27гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>8,3</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>1,2</b>	<b>30,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

## ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И СИРОПОМ НА СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-28гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>2,2</b>	<b>15,4</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
	облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19,2	2,3	3,1	0,9	0,15	0,1	0,1
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>18,3</b>	<b>0</b>	<b>9,64</b>	<b>1</b>	<b>39,8</b>	<b>6,7</b>	<b>7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,86</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ СО СМОРОДИНОЙ И СИРОПОМ НА СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-29гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смородина черная	12,8	12	0,1	0	0,8	4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>2,4</b>	<b>11,2</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
	смородина черная	0	0	1,22	0	9,6	2,9	34,9	3,8	3,2	3,5	0,14	0,1	0,12
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,52</b>	<b>0</b>	<b>9,64</b>	<b>3,5</b>	<b>55,4</b>	<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>11</b>	<b>0,85</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>2</b>

**Способ термической обработки:** варка.



**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

**ЧАЙ С МАЛИНОЙ И СИРОПОМ НА СТЕВИИ**

**Номер рецептуры: 54-30гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>11,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22,3	4,2	2,3	3,9	0,13	0	0,02	0,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2,68</b>	<b>0</b>	<b>1,24</b>	<b>1,5</b>	<b>42,9</b>	<b>8,6</b>	<b>6,1</b>	<b>11</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И СИРОПОМ НА СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-31гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>11,6</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
	черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,08	1,7	0,6	1,4	0,07	1,3	0,01
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>1,2</b>	<b>25,7</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,5</b>	<b>0,78</b>	<b>1,3</b>	<b>0,01</b>	<b>8,9</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И СИРОПОМ НА СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-32гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>11,6</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
	брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	8,96	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>1,3</b>	<b>29,5</b>	<b>7</b>	<b>4,6</b>	<b>8,9</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

### ЧАЙ С КЛЮКВОЙ И СИРОПОМ НА СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-33гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	12,8	12	0,1	0	0,4	2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>9,2</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
клюква	0	0	0	0	0,72	0,1	11,9	1,5	1,6	1,2	0,06	0	0,01	1,2
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>0,7</b>	<b>32,4</b>	<b>5,8</b>	<b>5,4</b>	<b>8,3</b>	<b>0,77</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

**ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ И СИРОПОМ НА СТЕВИИ**  
**Номер рецептуры: 54-34гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
яблоко	13,6	12	0	0	1,1	4,8								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>12</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	0	0,36	0	0,48	2,4	27,7	1,7	0,9	1,2	0,23	0,2	0,03
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,66</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>3</b>	<b>48,3</b>	<b>6,1</b>	<b>4,8</b>	<b>8,3</b>	<b>0,94</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>1</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают, добавляют яблоки и оставшийся объем кипятка, настаивают не менее 5 минут, разливают по стаканам, порционно добавляют сироп.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с яблоком.

**ЧАЙ С ЛИМОНОМ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ**  
**Номер рецептуры: 54-35гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	3	11,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>3,3</b>	<b>14,3</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
	лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>1,2</b>	<b>30,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

**ЧАЙ С ЛИМОНОМ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ**  
**Номер рецептуры: 54-36гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2,3	9,3								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>11,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>1,2</b>	<b>30,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка.

Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

## ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И ОБЛЕПИХОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

**Номер рецептуры: 54-37гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	12,8	12	0,1	0,6	0,6	8,2								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп облепиха на фруктозе	5	5	0	0	2,9	11,5								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>	<b>21,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
облепиха	0	0	18	0	9,6	0,4	19,2	2,3	3,1	0,9	0,15	0,1	0,1	1,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп облепиха на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>18,3</b>	<b>0</b>	<b>9,64</b>	<b>1</b>	<b>39,8</b>	<b>6,7</b>	<b>7</b>	<b>8,1</b>	<b>0,86</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С МАЛИНОЙ И МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

**Номер рецептуры: 54-38гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,5								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп малина на фруктозе	5	5	0	0	3	11,8								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4</b>	<b>17,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
малина	0	0	2,38	0	1,2	0,9	22,3	4,2	2,3	3,9	0,13	0	0,02	0,4
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп малина на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>2,68</b>	<b>0</b>	<b>1,24</b>	<b>1,5</b>	<b>42,9</b>	<b>8,6</b>	<b>6,1</b>	<b>11</b>	<b>0,84</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

### ЧАЙ С ЧЕРНИКОЙ И ЧЕРНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ Номер рецептуры: 54-39гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
черника	12,8	12	0,1	0,1	0,8	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп черника на фруктозе	5	5	0	0	2,3	9,1								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>14,9</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
черника	0	0	0	0	0,48	0,6	5,08	1,7	0,6	1,4	0,07	1,3	0,01	8,9
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп черника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,52</b>	<b>1,2</b>	<b>25,7</b>	<b>6,1</b>	<b>4,5</b>	<b>8,5</b>	<b>0,78</b>	<b>1,3</b>	<b>0,01</b>	<b>8,9</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С БРУСНИКОЙ И БРУСНИЧНЫМ СИРОПОМ НА ФРУКТОЗЕ

Номер рецептуры: 54-40гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	12,8	12	0,1	0,1	0,9	4,4								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп брусника на фруктозе	5	5	0	0	2,3	9,3								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>15,1</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
брусника	0	0	0,58	0	0,72	0,6	8,96	2,6	0,7	1,7	0,04	0	0	0
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп брусника на фруктозе	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>1,3</b>	<b>29,5</b>	<b>7</b>	<b>4,6</b>	<b>8,9</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами.

## ЧАЙ С КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ

Номер рецептуры: 54-41гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп клюква на сорбите	5	5	0	0	2,6	10,6								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>12</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
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>20,6</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>0,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**



Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сироп. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с клюквой.

### **ЧАЙ С ЛИМОНОМ И КЛЮКВЕННЫМ СИРОПОМ НА СОРБИТЕ** **Номер рецептуры: 54-42гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
лимон	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1								
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
сироп клюква на сорбите	5	5	0	0	2,6	10,6								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>2,9</b>	<b>13,1</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
лимон	0	0	0,08	0	1,12	0,6	9,47	2,5	0,7	1,3	0,04	0	0,02	0,7
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
сироп клюква на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>0,38</b>	<b>0</b>	<b>1,16</b>	<b>1,2</b>	<b>30,1</b>	<b>6,8</b>	<b>4,6</b>	<b>8,5</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Лимоны перебирают, моют, нарезают ломтиками.

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам, порционно добавляют сироп и лимон.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с лимоном.

### **ЧАЙ С ВИШНЕЙ И МЕДОМ** **Номер рецептуры: 54-43гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вишня	12,7	12	0,1	0	1,2	5,2
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
вода	220	220	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>8,6</b>	<b>36,1</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
	вишня	0	0	1,22	0	0,72	1,8	25,5	3,9	2,7	3,1	0,05	0,2	0,01
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,8	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,52</b>	<b>0</b>	<b>0,76</b>	<b>3,2</b>	<b>49,1</b>	<b>9,5</b>	<b>6,8</b>	<b>12</b>	<b>0,83</b>	<b>0,4</b>	<b>0,01</b>	<b>12</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, косточки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут.

В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с вишней и медом.

## ЧАЙ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ, ОБЛЕПИХОЙ И МЕДОМ

**Номер рецептуры: 54-44гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
облепиха	8	7,5	0,1	0,4	0,4	5,1
смородина черная	8	7,5	0,1	0	0,5	2,5
чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4
мед пчелиный	12	12	0,1	0	8,8	35,4
вода	220	220	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,4</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
	облепиха	0	0	11,3	0	6	0,2	12	1,5	2	0,6	0,09	0,1	0,06
смородина черная	0	0	0,76	0	6	1,8	21,8	2,4	2	2,2	0,08	0,1	0,07	1,3
чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,71	0	0	0
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,9	3,59	1,5	0,3	1,9	0,08	0,2	0	12
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>12,3</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>3,6</b>	<b>58</b>	<b>9,7</b>	<b>8,1</b>	<b>12</b>	<b>0,96</b>	<b>0,4</b>	<b>0,13</b>	<b>14</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:** Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и медом.

**ЧАЙ С САХАРОМ (ВАРИАНТ 2);****Номер рецептуры: 54-45гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
чай черный байховый	0,6	0,6	0,1	0	0	0,8								
сахар-песок	5,7	5,7	0	0	5,1	20,6								
вода	200	200	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>21,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
чай черный байховый	0	0	0,17	0	0,02	0,4	11,7	2,5	2,2	4,1	0,41	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,14	0,1	0	0	0,01	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,4</b>	<b>11,9</b>	<b>2,6</b>	<b>2,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

**ЧАЙ С ЯБЛОКОМ И САХАРОМ****Номер рецептуры: 54-46гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
Яблоко	13,6	12	0,1	0	1,1	4,8								
Чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
Вода	185	185	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,5</b>	<b>31,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Яблоко	0	0	0,4	0	0,5	2,4	27,7	1,7	0,9	1,2	0,2	0,2	0	1
Чай черный байховый	0	0	0,3	0	0	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	57	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>3</b>	<b>48,4</b>	<b>63</b>	<b>4,8</b>	<b>8,3</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

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

Яблоки перебирают, удаляют плодоножки и сердцевину, моют кипяченой водой, мелко режут. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют мелко нарезанные яблоки и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с яблоками.

**ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ, АПЕЛЬСИНОМ И ЯБЛОКОМ С МЕДОМ**

Номер рецептуры: 54-47гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Облепиха	6,4	6	0,1	0,3	0,3	4,1								
Чай черный байховый	1	1	0,2	0	0,1	1,4								
Мед пчелиный	12	12	0,1	0	8,8	35,4								
Апельсин	8,8	6	0,1	0	0,4	2,1								
Яблоко	6,8	6	0	0	0,5	2,4								
Вода	220	220	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>45,4</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
Облепиха	0	0	9	0	4,8	0,18	9,61	1,16	1,57	0,47	0,07	0,1	0,1	0,7
Чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,91	3,59	1,48	0,31	1,88	0,08	0,2	0	12
Апельсин	0	0	0,29	0	1,44	0,59	9,81	1,8	0,68	1,2	0,02	0,1	0	1
Яблоко	0	0	0,18	0	0,24	1,19	13,8	0,84	0,47	0,57	0,1	0,1	0	0,5
Вода	0	0	0	0	0	0	0	67,8	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>9,77</b>	<b>0</b>	<b>6,52</b>	<b>3,5</b>	<b>57,4</b>	<b>77</b>	<b>6,9</b>	<b>11</b>	<b>0,99</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>14</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками. Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, апельсин и яблоки, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами, апельсином, яблоками и медом.

## ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ, АПЕЛЬСИНОМ И ЯБЛОКОМ С САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-48гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Сахар-песок	7	7	0	0	6,36	25,4								
Апельсин	8,8	6	0,05	0,01	0,44	2,1								
Яблоко	6,8	6	0,02	0,02	0,54	2,4								
Облепиха	6,4	6	0,07	0,29	0,31	4,1								
Чай черный байховый	1	1	0,19	0,04	0,06	1,4								
Вода	220	220	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>	<b>7,71</b>	<b>35,4</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
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,12	0	0	0,02	0	0	0
Апельсин	0	0	0,29	0	1,44	0,59	9,81	1,8	0,68	1,2	0,02	0,1	0	1
Яблоко	0	0	0,18	0	0,24	1,19	13,8	0,84	0,47	0,57	0,11	0,1	0	0,5
Облепиха	0	0	9	0	4,8	0,18	9,61	1,16	1,57	0,47	0,07	0,1	0,1	0,7
Чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	67,8	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>9,77</b>	<b>0</b>	<b>6,52</b>	<b>2,6</b>	<b>54</b>	<b>76</b>	<b>6,6</b>	<b>9,4</b>	<b>0,93</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками. Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, апельсин и яблоки доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сахар. Разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами, апельсином, яблоками.

## ЧАЙ С МАЛИНОЙ, БРУСНИКОЙ ЛИМОНОМ И САХАРОМ

Номер рецептуры: 54-49гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Сахар-песок	7,0	7,0	0,0	0	6,4	25,4
Лимон	6,4	6,0	0,1	0,01	0,2	0,9
Брусника	6,4	6,0	0,0	0,03	0,5	2,2
Малина	6,4	6,0	0,1	0,03	0,5	2,2
Чай черный байховый	1,0	1,0	0,2	0,04	0,1	1,4
Вода	185,0	185,0	0,0	0	0,0	0,0
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>7,5</b>	<b>32,1</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет,эquiv; 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
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Лимон	0	0	0,1	0	1,0	0,5	8,1	2,1	0,6	1,2	0	0	0	0,6
Брусника	0	0	0,3	0	0,4	0,3	4,5	1,3	0,4	0,8	0	0	0	0
Малина	0	0	1,2	0	0,6	0,5	11,2	2,1	1,2	1,9	0,1	0	0	0,2
Чай черный байховый	0	0	0,3	0	0	0,6	20,6	4,4	3,8	7,2	0,7	0	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	57,0	0,0	0,0	0,0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,0</b>	<b>44,5</b>	<b>67,0</b>	<b>6,0</b>	<b>11,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Лимон моют, очищают, нарезают ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, лимон и доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и сахар. Разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и лимоном.

## ЧАЙ С МАЛИНОЙ, БРУСНИКОЙ, ЛИМОНОМ И МЕДОМ

Номер рецептуры: 54-50гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Брусника	6,4	6	0,04	0,03	0,45	2,2
Малина	6,4	6	0,05	0,03	0,45	2,2
Чай черный байховый	1	1	0,19	0,04	0,06	1,4
Мед пчелиный	12	12	0,09	0	8,77	35,4
Лимон	6,4	6	0,05	0,01	0,16	0,9
Вода	185	185	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,42</b>	<b>0,11</b>	<b>9,89</b>	<b>42,1</b>

  

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет,эquiv; 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
Брусника	0	0	0,29	0	0,36	0,32	4,48	1,32	0,37	0,84	0,02	0	0	0
Малина	0	0	1,19	0	0,6	0,46	11,2	2,11	1,15	1,93	0,06	0	0	0,2
Чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,91	3,59	1,48	0,31	1,88	0,08	0,2	0	12
Лимон	0	0	0,07	0	0,96	0,5	8,12	2,11	0,63	1,15	0,03	0	0	0,6
Вода	0	0	0	0	0	0	0	57	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,85</b>	<b>0</b>	<b>1,96</b>	<b>2,8</b>	<b>47,9</b>	<b>68</b>	<b>6,3</b>	<b>13</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Лимон моют, очищают, нарезают ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от

предусмотренного) добавляют ягоды, лимон и доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай и мед. Разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и лимоном с медом.

**ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ, АПЕЛЬСИНОМ И ЯБЛОКОМ**  
**Номер рецептуры: 54-51гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Апельсин	8,8	6	0,05	0,01	0,44	2,1								
Яблоко	6,8	6	0,02	0,02	0,54	2,4								
Облепиха	6,4	6	0,07	0,29	0,31	4,1								
Чай черный байховый	1	1	0,19	0,04	0,06	1,4								
Вода	220	220	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>	<b>1,35</b>	<b>10</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
Апельсин	0	0	0,29	0	1,44	0,59	9,81	1,8	0,68	1,2	0,02	0,1	0	1
Яблоко	0	0	0,18	0	0,24	1,19	13,8	0,84	0,47	0,57	0,11	0,1	0	0,5
Облепиха	0	0	9	0	4,8	0,18	9,61	1,16	1,57	0,47	0,07	0,1	0,1	0,7
Чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	67,8	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>9,77</b>	<b>0</b>	<b>6,52</b>	<b>2,6</b>	<b>53,8</b>	<b>76</b>	<b>6,6</b>	<b>9,4</b>	<b>0,91</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Апельсины моют, очищают, нарезают ломтиками. Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, апельсин и яблоки доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами, апельсином, яблоками.

## ЧАЙ С МАЛИНОЙ, БРУСНИКОЙ ЛИМОНОМ

### Номер рецептуры: 54-52гн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Лимон	6,4	6	0,05	0,01	0,16	0,9								
Брусника	6,4	6	0,04	0,03	0,45	2,2								
Малина	6,4	6	0,05	0,03	0,45	2,2								
Чай черный байховый	1	1	0,19	0,04	0,06	1,4								
Вода	185	185	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,33</b>	<b>0,11</b>	<b>1,12</b>	<b>6,7</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
Лимон	0	0	0,07	0	0,96	0,5	8,12	2,11	0,63	1,15	0,03	0	0	0,6
Брусника	0	0	0,29	0	0,36	0,32	4,48	1,32	0,37	0,84	0,02	0	0	0
Малина	0	0	1,19	0	0,6	0,46	11,2	2,11	1,15	1,93	0,06	0	0	0,2
Чай черный байховый	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,6	4,36	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	57	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,85</b>	<b>0</b>	<b>1,96</b>	<b>1,9</b>	<b>44,3</b>	<b>67</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>0,82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, моют кипяченой водой. Лимон моют, очищают, нарезают ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, лимон и доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и лимоном.

## 2.10. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

### КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ

Номер рецептуры: 54-1хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смесь сухофруктов	26,8	25	0,5	0	13,4	55,6								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	190	190	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</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
смесь сухофруктов	0	0	15	0	0,02	0	0	49	2,1	4,3	0,07	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>50</b>	<b>2,1</b>	<b>4,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.



**Технология приготовления:**

Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде.

Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут.

Компот охлаждают, процеживают.

Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах - характерный для компота из сухофруктов.

**КОМПОТ ИЗ КУРАГИ**

**Номер рецептуры: 54-2хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
курага	21,4	20	1	0,1	9,3	41,5								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	202	202	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,7</b>	<b>66,9</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
курага	0,01	0,03	70	0	0,32	2,58	285	28	18	25	0,56	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>	<b>2,63</b>	<b>285</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>0,58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают.

При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

**КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА****Номер рецептуры: 54-3хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
чернослив	26,8	25	0,5	0,2	13,1	55,9								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	202	202	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>19,5</b>	<b>81,3</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
чернослив	0	0,02	1,5	0	0,3	1,9	179	18	22	18	0,65	0,1	0,07	1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,95</b>	<b>179</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>0,67</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>1</b>

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

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду.

Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности.

Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Чернослив варят 10-20 минут.

Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают отваром.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

**КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА****Номер рецептуры: 54-4хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
изюм	20,4	20	0,4	0,1	12	50,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	202	202	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>18,4</b>	<b>75,8</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
изюм	0,02	0,01	0,72	0	0	17,8	138	14	7,3	22	0,52	0,2	0,11	46,8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,8</b>	<b>138</b>	<b>14</b>	<b>7,3</b>	<b>22</b>	<b>0,54</b>	<b>0,2</b>	<b>0,11</b>	<b>46,8</b>

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

Изюм перебирают, удаляя плодоножки, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз.

Изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят 10 минут до готовности.

Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

### КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ

Номер рецептуры: 54-5хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
вишня	20	18	0,1	0	1,7	7,8								
яблоко	24,6	23	0,1	0,1	2,1	9,3								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>42,5</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
вишня	0	0	1,84	0	1,08	2,74	38,3	5,9	4,1	4,7	0,08	0,4	0,02	2,34
яблоко	0	0	0,69	0	0,92	4,54	53,1	3,2	1,8	2,2	0,44	0,5	0,06	1,84
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,53</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>7,33</b>	<b>91,5</b>	<b>9,2</b>	<b>5,9</b>	<b>6,9</b>	<b>0,54</b>	<b>0,8</b>	<b>0,08</b>	<b>4,18</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают удаляют плодоножки, косточки, промывают.

Яблоки моют проточной водой, режут на дольки удаляют семена, измельчают.

Варят яблоки при слабом кипении 5-6 минут, добавляют сахар, лимонную кислоту и вишню, доводят до кипения и варят 10-12 минут. Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда ягоды и яблоки.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды и яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

**КОМПОТ ИЗ ВИШНИ****Номер рецептуры: 54-6хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
вишня	42,4	40	0,3	0,1	3,9	17,3								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0,1								
вода	162	162	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>42,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
вишня	0,01	0,01	4,08	0	2,4	6,08	85	13	9,1	10	0,17	0,8	0,04	5,2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,1	0,01	0,27	0,2	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>4,08</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>6,14</b>	<b>85,4</b>	<b>13</b>	<b>9,1</b>	<b>10</b>	<b>0,19</b>	<b>0,8</b>	<b>0,04</b>	<b>5,2</b>

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

Вишню (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, косточки, моют.

Для приготовления сиропа - в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 минут и процеживают.

В подготовленный горячий сироп погружают плоды и доводят до кипения, процеживают.

Компот охлаждают. Разливают по стаканам и раскладывают ягоды.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп - прозрачный, ягоды с косточками; вкус и запах вишневые.

**КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ****Номер рецептуры: 54-7хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смородина черная	32,1	30	0,3	0,1	2	10								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	168	168	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>35,4</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
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0	24	7,3	87,2	9,5	8,1	8,6	0,34	0,3	0,29	5,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3,06</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>7,35</b>	<b>87,3</b>	<b>9,6</b>	<b>8,1</b>	<b>8,6</b>	<b>0,36</b>	<b>0,3</b>	<b>0,29</b>	<b>5,1</b>

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

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус, цвет и запах: сладкий, с выраженным вкусом ягод.

### КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ

**Номер рецептуры: 54-8хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	21,4	20	0,2	0,1	1,5	7,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	203	203	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>32,8</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
малина	0	0,01	3,96	0	2	1,52	37,2	7	3,8	6,4	0,21	0,1	0,04	0,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>3,96</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1,57</b>	<b>37,4</b>	<b>7,2</b>	<b>3,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,23</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоду (свежую и свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - сладкий, с выраженным вкусом ягод; цвет и запах - собственные ягодам.

### КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ

**Номер рецептуры: 54-9хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
облепиха	21,4	20	0,2	1	1	13,6	
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4	
вода	203	203	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>7,4</b>	<b>39</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
облепиха	0	0,01	30	0	16	0,61	32	3,9	5,2	1,6	0,24	0,2	0,17	2,38
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0,66</b>	<b>32,2</b>	<b>4</b>	<b>5,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,26</b>	<b>0,2</b>	<b>0,17</b>	<b>2,38</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - сладкий, с выраженным вкусом ягод; цвет и запах - свойственные ягодам.

### КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ

**Номер рецептуры: 54-10хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
черника	21,4	20	0,2	0,1	1,4	7,3
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	203	203	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,8</b>	<b>32,7</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
черника	0	0	0	0	0,8	0,91	8,47	2,8	1	2,3	0,12	2,2	0,02	14,8
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,96</b>	<b>8,64</b>	<b>2,9</b>	<b>1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,14</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>	<b>14,8</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - сладкий, с выраженным вкусом ягод; цвет и запах - свойственные ягодам.

### КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ

**Номер рецептуры: 54-11хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	203	203	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>7,9</b>	<b>32,7</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
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,06	14,9	4,4	1,2	2,8	0,07	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,11</b>	<b>15,1</b>	<b>4,5</b>	<b>1,2</b>	<b>2,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - сладкий, с выраженным вкусом ягод; цвет и запах - свойственные ягодам.

**КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ****Номер рецептуры: 54-12хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	203	203	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,1</b>	<b>28,8</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
клюква	0	0	0	0	1,2	0,15	19,8	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,9</b>	<b>2,6</b>	<b>2,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют ягоды (замороженные) и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - сладкий, с выраженным вкусом ягод; цвет и запах - свойственные ягодам.

**НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА**

Номер рецептуры: 54-13хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
шиповник (сухой)	21,4	20	0,6	0,2	8,8	39,9								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	230	230	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65,3</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
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98	0	80	1,67	8,3	11	3	3	0,52	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>1,72</b>	<b>8,47</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения. Охлаждают, разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус сладкий, с выраженным вкусом ягод; цвет и запах – свойственные шиповнику.

**КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ С МЁДОМ**

Номер рецептуры: 54-14хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смородина черная	32,1	30	0,3	0,1	2	10								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	165	165	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>39,5</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
смородина черная	0,01	0,01	3,06	0	24	7,3	87,2	9,5	8,1	8,6	0,34	0,3	0,29	5,1
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>3,06</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>8,06</b>	<b>90,1</b>	<b>11</b>	<b>8,4</b>	<b>10</b>	<b>0,41</b>	<b>0,5</b>	<b>0,29</b>	<b>15,1</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**



Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки, моют.

В горячей воде растворяют мед, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет - темный, насыщенный; вкус - кисло-сладкий смородиновый; запах - смородиновый.

**КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ С МЁДОМ**

**Номер рецептуры: 54-15хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
малина	21,4	20	0,2	0,1	1,5	7,4								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	203	203	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,8</b>	<b>36,9</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
малина	0	0,01	3,96	0	2	1,52	37,2	7	3,8	6,4	0,21	0,1	0,04	0,6
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>3,96</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2,28</b>	<b>40,2</b>	<b>8,3</b>	<b>4,1</b>	<b>8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,3</b>	<b>0,04</b>	<b>10,6</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют плодоножки.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет - темный, насыщенный; вкус - кисло-сладкий, малиновый; запах - малиновый.

**КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ С МЁДОМ**

**Номер рецептуры: 54-16хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
облепиха	21,4	20	0,2	1	1	13,6	
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5	
вода	203	203	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>1</b>	<b>8,3</b>	<b>43,1</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
облепиха	0	0,01	30	0	16	0,61	32	3,9	5,2	1,6	0,24	0,2	0,17	2,38
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>1,37</b>	<b>35</b>	<b>5,1</b>	<b>5,5</b>	<b>3,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,4</b>	<b>0,17</b>	<b>12,4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет - темный, насыщенный; вкус - кисло-сладкий облепиховый; запах - облепиховый.

## КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ С МЁДОМ

**Номер рецептуры: 54-17хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
черника	21,4	20	0,2	0,1	1,4	7,3
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5
вода	203	203	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,7</b>	<b>36,8</b>

  

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
черника	0	0	0	0	0,8	0,91	8,47	2,8	1	2,3	0,12	2,2	0,02	14,8
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>1,67</b>	<b>11,5</b>	<b>4,1</b>	<b>1,3</b>	<b>3,8</b>	<b>0,19</b>	<b>2,4</b>	<b>0,02</b>	<b>24,8</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет - темный, насыщенный; вкус - кисло-сладкий черничный; запах - черничный.

**КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ С МЁДОМ****Номер рецептуры: 54-18хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	203	203	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>8,8</b>	<b>36,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,06	14,9	4,4	1,2	2,8	0,07	0	0	0
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,82</b>	<b>17,9</b>	<b>5,6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>10</b>

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

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают.

Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет - темный, насыщенный; вкус - кисло-сладкий брусничным; запах - брусничным.

**КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ С МЁДОМ****Номер рецептуры: 54-19хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4								
мед пчелиный	10	10	0,1	0	7,3	29,5								
вода	203	203	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32,9</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
клюква	0	0	0	0	1,2	0,15	19,8	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
мед пчелиный	0	0	0	0	0	0,76	2,99	1,2	0,3	1,6	0,07	0,2	0	10
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,91</b>	<b>22,7</b>	<b>3,7</b>	<b>2,9</b>	<b>3,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,2</b>	<b>0,02</b>	<b>12</b>

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

Ягоду (свежую или свежемороженую) перебирают, удаляют листья, моют.

В горячей воде растворяют мед, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения, добавляют ягоды и проваривают 10-12 минут. Компот охлаждают. Готовый компот разливают по стаканам.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, ягоды мягкие; цвет - темный, насыщенный; вкус - кисло-сладкий; запах - клюквы.

### КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Номер рецептуры: 54-20хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
апельсин	73,5	50	0,4	0,1	3,7	17,2								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0								
вода	160	160	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>14,4</b>	<b>59,7</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
	апельсин	0,01	0,01	2,4	0	12	4,94	81,8	15	5,7	10	0,13	1	0,22
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,01	0	0,03	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>5,26</b>	<b>82,7</b>	<b>17</b>	<b>5,7</b>	<b>14</b>	<b>0,15</b>	<b>1</b>	<b>0,22</b>	<b>8,5</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Апельсины моют, очищают от кожицы. Удаляют семена, протирают, отжимают сок. Из цедры и оставшейся после отжима мякоти плодов готовят отвар, цедру и мякоть заливают закипевшей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 часа, процеживают. К процеженному отвару добавляют сахар, доводят до кипения, вводят крахмал, разведенный в охлажденной кипяченой воде (1 часть крахмала на 5 частей отвара), добавляют отжатый сок, лимонную кислоту и вновь доводят до кипения. Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет - оранжевый; вкус и запах - апельсиновый.

### КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ

Номер рецептуры: 54-21хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
вода	190	190	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>14,9</b>	<b>60,7</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
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,06	14,9	4,4	1,2	2,8	0,07	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>1,41</b>	<b>15,9</b>	<b>6,7</b>	<b>1,2</b>	<b>6,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - брусничные.

## КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ

**Номер рецептуры: 54-22хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вишня	25,4	24	0,2	0	2,3	10,4
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4
вода	180	180	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>52,9</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
вишня	0,01	0,01	2,45	0	1,44	3,65	51	7,8	5,4	6,3	0,1	0,5	0,02	3,12
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,45</b>	<b>0</b>	<b>1,44</b>	<b>3,97</b>	<b>51,9</b>	<b>10</b>	<b>5,4</b>	<b>10</b>	<b>0,12</b>	<b>0,5</b>	<b>0,02</b>	<b>3,12</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, освобождают от косточек, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок.

Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - вишневые.

### КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ

Номер рецептуры: 54-23хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
смородина черная	25,7	24	0,2	0,1	1,6	8								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>12,3</b>	<b>50,5</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
смородина черная	0,01	0,01	2,45	0	19,2	5,84	69,7	7,6	6,5	6,9	0,27	0,2	0,23	4,08
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>2,45</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>6,16</b>	<b>70,6</b>	<b>9,8</b>	<b>6,5</b>	<b>11</b>	<b>0,29</b>	<b>0,2</b>	<b>0,23</b>	<b>4,08</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### Технология приготовления:

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - ягодные.

**КИСЕЛЬ ИЗ ОБЛЕПИХИ****Номер рецептуры: 54-24хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	25,7	24	0,3	1,1	1,2	16,3								
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
вода	180	180	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>1,1</b>	<b>11,9</b>	<b>58,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
облепиха	0,01	0,01	36	0	19,2	0,73	38,5	4,7	6,3	1,9	0,29	0,3	0,2	2,86
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>1,05</b>	<b>39,4</b>	<b>6,9</b>	<b>6,3</b>	<b>5,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,86</b>

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

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - ягодные.

**КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ****Номер рецептуры: 54-25хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	брутто	нетто	г	г	г	ккал	
клюква	21,4	20	0,1	0	0,7	3,4	
крахмал картофельный	6	6	0	0	4,3	17,1	
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3	
вода	190	190	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>14,1</b>	<b>56,8</b>	

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
клюква	0	0	0	0	1,2	0,15	19,8	2,5	2,6	1,9	0,1	0	0,02	2
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,27	0,75	2,1	0	4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,5</b>	<b>20,8</b>	<b>4,8</b>	<b>2,6</b>	<b>5,9</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>2</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежие или свежемороженые) перебирают, промывают, протирают, сок отжимают и процеживают.

Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть ягоды 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипячении 10-15 мин и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; цвет, вкус и запах - ягодные.

## КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С СИРОПОМ НА СТЕВИИ

**Номер рецептуры: 54-26хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
яблоко	45,2	40	0,2	0,1	3,6	16,1
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8
кислота лимонная	0,2	0,2	0	0	0	0,1
вода	172	172	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,1</b>	<b>22</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	0,01	1,2	0	1,6	7,9	92,3	5,6	3,1	3,8	0,77	0,8	0,11	3,2
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,1	0,01	0,27	0,2	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>1,2</b>	<b>0</b>	<b>1,7</b>	<b>7,91</b>	<b>92,6</b>	<b>5,9</b>	<b>3,2</b>	<b>3,9</b>	<b>0,77</b>	<b>0,8</b>	<b>0,11</b>	<b>3,2</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают тонкими ломтиками. Яблочные ломтики заливают горячей водой, варят 10-15 минут и процеживают. Отвар доводят до кипения, и варят 2-3 мин. Охлаждают и разливают в стаканы, порционно добавляют сироп.

Температура подачи: 20 °С.



**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный, яблоки сохранили форму; вкус - кисло-сладкий фруктовый, запах - приятный.

**НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С СИРОПОМ ШИПОВНИКА НА СОРБИТЕ**

**Номер рецептуры: 54-27хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
шиповник (сухой)	21,4	20	0,6	0,2	8,8	39,9								
сироп шиповник на сорбите	5	5	0	0	3,6	14,6								
вода	230	230	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>12,4</b>	<b>54,5</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
шиповник (сухой)	0,01	0,05	98	0	80	1,67	8,3	11	3	3	0,52	0	0	0
сироп шиповник на сорбите	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>98</b>	<b>0</b>	<b>80</b>	<b>1,67</b>	<b>8,3</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 15 мин. Снимают с огня и оставляют для охлаждения, после чего настой процеживают. Охлаждают и разливают в стаканы, порционно добавляют сироп.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

**НАПИТОК ИЗ ОБЛЕПИХИ С СИРОПОМ НА СТЕВИИ**

**Номер рецептуры: 54-28хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
облепиха	21,4	20	0,2	1	1	13,6								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	201,5	201,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>2,5</b>	<b>19,4</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
облепиха	0	0,01	30	0	16	0,61	32	3,9	5,2	1,6	0,24	0,2	0,17	2,38
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>0,61</b>	<b>32</b>	<b>3,9</b>	<b>5,2</b>	<b>1,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>0,17</b>	<b>2,38</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Подготовленные ягоды (свежие или свежемороженые) промывают кипяченной водой через дуршлаг, протирают и отжимают сок. Ягоду заливают горячей водой, варят 5-8 минут и процеживают. Отвар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают. При отпуске сироп кладут в каждую порцию. Напиток можно подавать как в охлажденном, так и в горячем виде.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

### КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖИХ ЯГОД С СИРОПОМ НА СТЕВИИ (БРУСНИКА, МАЛИНА, СМОРОДИНА)

Номер рецептуры: 54-29хн (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с сахарным диабетом

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
брусника	21,4	20	0,1	0,1	1,5	7,3								
малина	21,2	20	0,2	0,1	1,5	7,4								
смородина черная	21,4	20	0,2	0,1	1,3	6,7								
сироп на стевии	5	5	0	0	1,5	5,8								
вода	150	150	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>27,2</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
брусника	0	0	0,96	0	1,2	1,06	14,9	4,4	1,2	2,8	0,07	0	0	0
малина	0	0,01	3,96	0	2	1,52	37,2	7	3,8	6,4	0,21	0,1	0,04	0,6
смородина черная	0	0,01	2,04	0	16	4,86	58,1	6,3	5,4	5,7	0,23	0,2	0,19	3,4
сироп на стевии	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>6,96</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>7,44</b>	<b>110</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>0,51</b>	<b>0,3</b>	<b>0,23</b>	<b>4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Ягоды (свежие или свежемороженые) тщательно промыть, ошпарить, довести до кипения и варить 5-10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. При отпуске в стакан кладут ягоды, сироп и заливают отваром.

Температура подачи: 20 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - сироп прозрачный; вкус - кисло-сладкий, запах - приятный.

## 2.11. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

**ВАТРУШКА ТВОРОЖНАЯ****Номер рецептуры: 54-1в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	33,3	33,3	6,6	1,5	0,9	43,2								
мука пшеничная высший сорт	13,3	13,3	1,4	0,2	8,5	40,7								
яйцо куриное	1,9	1,7	0,2	0,2	0	2,4								
масло сливочное	13,3	13,3	0,1	8,5	0,2	77,6								
сахар-песок	6	6	0	0	5,4	21,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		67,9												
<b>Выход:</b>		<b>50</b>	<b>8,3</b>	<b>10,4</b>	<b>15</b>	<b>185,7</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
творог	0,01	0,07	6,6	0	0,07	10	31	48	6,7	64	0,12	3	8,8	11
мука пшеничная высший сорт	0,02	0	0	0	0	0,3	13,5	2,1	1,9	10	0,14	0,2	0,7	2,9
яйцо куриное	0	0,01	2,7	0,04	0	1,8	2,01	0,8	0,2	2,9	0,04	0,4	0,47	1
масло сливочное	0	0,01	36	0,17	0	1,5	3,32	2,8	0	3,5	0,02	0	0,12	0,4
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,15	0,1	0	0	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>	<b>45,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,07</b>	<b>102</b>	<b>50</b>	<b>55</b>	<b>8,8</b>	<b>80</b>	<b>0,35</b>	<b>16</b>	<b>10,1</b>	<b>15</b>

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

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Масло сливочное взбивают с сахарным песком до однородной пышной массы. Затем добавляют протертый творог, массу перемешивают, всыпают муку. Тесто замешивают в течение 1-2 минут. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 7-8 мм и формируют двумя разными формочками различного диаметра круглые сочни. Первый слой изделия (большого диаметра) смазывают яйцом, накладывают сверху второй. Сверху делают углубление и заполняют сахарным песком. Выпекают при температуре 220-230 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид готового изделия - круглой формы, посыпано сахарным песком, золотистого цвета; вкус - приятный сладкий, без посторонних привкусов и запахов; консистенция - мягкая.

**КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ****Номер рецептуры: 54-2в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мука пшеничная высший сорт	22,5	22,5	2,3	0,3	14,3	68,8								
молоко	4	4	0,1	0,1	0,2	1,9								
яйцо куриное	2,2	2	0,2	0,2	0	2,8								
сахар-песок	7	7	0	0	6,4	25,4								
масло сливочное	5,3	5,3	0	3,4	0,1	31								
натрий двууглекислый	0,3	0,3	0	0	0	0								
ванилин	0,01	0,01	0	0	0,01	0								
Масса полуфабриката:		41,1												
<b>Выход:</b>		<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>4</b>	<b>21,01</b>	<b>129,9</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
мука пшеничная высший сорт	0,03	0,01	0	0	0	0,5	22,8	3,6	3,1	17	0,24	0,3	1,19	5
молоко	0	0	0,53	0	0,02	1,5	4,85	4,2	0,5	3,1	0	0,4	0,07	0,8
яйцо куриное	0	0,01	3,12	0,04	0	2	2,32	1	0,2	3,3	0,04	0,4	0,54	1,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,17	0,1	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	14,4	0,07	0	0,6	1,33	1,1	0	1,4	0,01	0	0,05	0,2
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	62	0	0	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>18</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>67</b>	<b>31,5</b>	<b>10</b>	<b>3,8</b>	<b>25</b>	<b>0,31</b>	<b>1,1</b>	<b>1,85</b>	<b>7</b>

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

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлитель и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто 1-4 минут. Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200-220 °С в течение 10-12 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - изделия круглой формы с узорчатой поверхностью, края с зубчиками; цвет - светло-желтый.

## КЕКС «ЗДОРОВЬЕ»

Номер рецептуры: 54-3в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мука пшеничная высший сорт	12,2	12,2	1,2	0,1	7,8	37,3								
яйцо куриное	11,4	10,4	1,2	1,1	0,1	14,7								
цукаты	8,2	7,7	0	0	5,7	22,8								
масло подсолнечное	9,9	9,9	0	8,7	0	78,2								
сахар-песок	8,3	8,3	0	0	7,5	30,2								
крахмал картофельный	3,1	3,1	0	0	2,2	8,8								
сыворотка молочная	2	2	0	0	0,1	0,4								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
натрий двууглекислый	0,38	0,38	0	0	0	0								
вода	6,2	6,2	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		60,3												
<b>Выход:</b>		<b>50</b>	<b>2,4</b>	<b>9,9</b>	<b>23,4</b>	<b>192,4</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
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,3	12,4	1,9	1,7	9,1	0,13	0,2	0,64	2,7
яйцо куриное	0,01	0,04	16,2	0,23	0	11	12,1	5	1,1	17	0,23	2,1	2,81	5,7
цукаты	0	0	0,05	0	0	5,7	0	1,2	0,3	0,3	0,01	0	0,04	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,21	0,2	0	0	0,02	0	0	0
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,1	0,39	1,1	0	2,1	0	0	0	0
сыворотка молочная	0	0	0,02	0	0	0,7	2,4	1,8	0,2	1,4	0	0	0,03	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	44	0,01	0,5	0	0,1	0	6	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	79	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	1,9	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>16,3</b>	<b>0,23</b>	<b>0</b>	<b>141</b>	<b>27,4</b>	<b>14</b>	<b>3,3</b>	<b>31</b>	<b>0,39</b>	<b>8,3</b>	<b>3,52</b>	<b>8,4</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Сахар соединяют с яйцом и взбивают до увеличения в объеме в 2.5-3 раза. В сбитуемую массу добавляют воду, сыворотку и взбивают. Подготовленную муку, крахмал, сахар, разрыхлитель, соль смешивают, добавляют во взбитую смесь. Затем небольшими дозами вводят масло подсолнечное, добавляют мелко нарезанные фруктовые цукаты. Готовое тесто делят на шарики их размещают на лист или распределяют по формочкам и выпекают при температуре 170-180 С в течение 20-25 мин в пароконвектомате (или в духовом шкафу).

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид – кекс прямоугольной или круглой формы; консистенция – мякиш плотный; цвет – желтый; вкус – сладкий; запах - свежеспеченного теста, приятный.

## КЕКС «СТОЛИЧНЫЙ»

Номер рецептуры: 54-4в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мука пшеничная высший сорт	16	16	1,6	0,2	10,2	48,9								
изюм	9,5	9,3	0,2	0	5,6	23,5								
яйцо куриное	7,3	6,7	0,8	0,7	0	9,4								
пудра рафинадная	0,5	0,5	0	0	0,5	1,9								
сахар-песок	8,3	8,3	0	0	7,5	30,2								
масло сливочное	11,7	11,7	0,1	7,4	0,1	67,9								
натрий двууглекислый	0,05	0,05	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		52,7												
<b>Выход:</b>		<b>50</b>	<b>2,7</b>	<b>8,3</b>	<b>23,9</b>	<b>181,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
мука пшеничная высший сорт	0,02	0,01	0	0	0	0,4	16,2	2,5	2,2	12	0,17	0,2	0,84	3,5
изюм	0,01	0,01	0,34	0	0	8,3	64,3	6,6	3,4	10	0,24	0,1	0,05	22
яйцо куриное	0	0,02	10,4	0,15	0	6,8	7,75	3,2	0,7	11	0,15	1,3	1,8	3,7
пудра рафинадная	0	0	0	0	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,21	0,2	0	0	0,02	0	0	0
масло сливочное	0	0,01	31,5	0,15	0	1,3	2,91	2,5	0	3,1	0,02	0	0,1	0,3
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	15	0	0,2	0	0	0	2	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>42,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>91,4</b>	<b>15</b>	<b>6,4</b>	<b>37</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>	<b>2,79</b>	<b>29</b>

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

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло взбивают в течение 7-10 мин, добавляют сахар и взбивают еще 5-7 минут, постепенно вливая яйца. К взбитой массе добавляют подготовленный изюм, эссенцию, соду и соль, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто. Тесто раскладывают на листе или в специальные формы, предварительно смазанные маслом или выстланные бумагой, и выпекают при температуре 205-215 °С в течение 25-30 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Вкус – сладкий; запах – свежесдобитого теста, приятный.

## КЕКС «ТВОРОЖНЫЙ»

Номер рецептуры: 54-5в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мука пшеничная высший сорт	19,3	19,3	2	0,2	12,3	59								
творог	16,7	16,7	3,3	0,7	0,5	21,6								
яйцо куриное	3,7	3,3	0,4	0,3	0	4,7								
пудра рафинадная	0,7	0,7	0	0	0,6	2,4								
сахар-песок	8,3	8,3	0	0	7,5	30,2								
масло сливочное	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2								
натрий двууглекислый	0,03	0,03	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		58,4												
<b>Выход:</b>		<b>50</b>	<b>5,8</b>	<b>7,6</b>	<b>21</b>	<b>176,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
мука пшеничная высший сорт	0,02	0,01	0	0	0	0,4	19,6	3,1	2,7	14	0,2	0,3	1,02	4,3
творог	0	0,03	3,3	0	0,03	5,2	15,5	24	3,3	32	0,06	1,5	4,4	5,3
яйцо куриное	0	0,01	5,19	0,07	0	3,4	3,87	1,6	0,4	5,6	0,07	0,7	0,9	1,8
пудра рафинадная	0	0	0	0	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,21	0,2	0	0	0,02	0	0	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
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	6,2	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	29	0,01	0,3	0	0,1	0	4	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>35,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,03</b>	<b>46</b>	<b>41,7</b>	<b>31</b>	<b>6,4</b>	<b>55</b>	<b>0,37</b>	<b>6,5</b>	<b>6,41</b>	<b>12</b>

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

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость.

Размягченное сливочное масло и сахар взбивают в течение 10-15 минут, добавляют творог и взбивают до получения однородной массы. Затем добавляют яйца, соду, тщательно перемешивают, добавляют муку и замешивают тесто в течение 3-5 минут. Тесто раскладывают на лист или в подготовленные формы и выпекают при температуре 160-185 °С в течение 55-60 минут. Выпеченные и охлажденные кексы посыпают рафинадной пудрой.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Вкус – сладкий; запах свежесдобитого теста, приятный.

**КЕКС РИСОВЫЙ С ГРУШЕЙ**

**Номер рецептуры: 54-6в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с целиакией**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мука рисовая	15	15	1,04	0,08	10,95	48,7								
груша	16,9	15	0,06	0,04	1,41	6,2								
крахмал картофельный	5,4	5,4	0,01	0	3,84	15,4								
сахар-песок	5,4	5,4	0	0	4,9	19,6								
масло подсолнечное	5,4	5,4	0	4,75	0	42,7								
соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
натрий двууглекислый	3	3	0	0	0	0								
вода	15	15	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		64,3												
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>4,9</b>	<b>21,1</b>	<b>132,6</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
мука рисовая	0,01	0	0	0	0	2,5	6,22	2,6	3,9	16	0,17	0	2	0
груша	0	0	0,18	0	0,3	1,6	19,3	2,5	1,6	2,1	0,3	0,1	0	1,5
крахмал картофельный	0	0	0	0	0	0,3	0,67	1,9	0	3,6	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,13	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	29	0,01	0,3	0	0,1	0	4	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	624	0	0	0	0	0	0	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	4,6	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>658</b>	<b>26,3</b>	<b>12</b>	<b>5,5</b>	<b>21</b>	<b>0,48</b>	<b>4,1</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Груши очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими кубиками.

Рисовую муку просеивают, добавляют крахмал, разрыхлитель и сахар. Тщательно перемешивают до равномерного распределения сухих компонентов. Добавляют растительное масло и еще раз перемешивают массу. Вливают воду и перемешивают до однородного теста средней густоты.

Добавляют мякоть груши.

Тесто раскладывают в подготовленные формы и выпекают при температуре 180 °С в течение 55-60 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - кекс прямоугольной или другой формы, поверхность выпуклая; консистенция- мякиш плотный; вкус - сладкий.



**КЕКС С КУРИНЫМ ФИЛЕ**

**Номер рецептуры: 54-7в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с целиакией**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Яблоко	31,8	29,7	0,11	0,1	2,65	12								
Тыква	32,6	28,9	0,27	0,03	1,16	5,9								
Куриная грудка (филе)	17,9	15,8	3,51	0,26	0,06	16,6								
Яйцо куриное	13,8	13,8	1,65	1,4	0,09	19,6								
Мука кокосовая	9,2	9,2	1,74	0,81	0,34	15,6								
Кунжут	1,1	1,1	0,21	0,49	0,13	5,8								
Натрий двууглекислый	0,58	0,58	0	0	0	0								
Соль поваренная йодированная	0,58	0,58	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		99,7												
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>7,5</b>	<b>3,1</b>	<b>4,4</b>	<b>75,5</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	0,89	0	1,19	5,9	68,6	4,2	2,3	2,9	0,57	0,6	0,1	2,4
Тыква	0,01	0,01	43,3	0	0,92	0,9	48,9	6,4	3,5	6,3	0,1	0,3	0,1	25
Куриная грудка (филе)	0,01	0,01	0,85	0	0,11	7,2	38,3	1,1	12	24	0,19	0,9	3,2	21
Яйцо куриное	0,01	0,05	21,6	0,3	0	14	16,1	6,7	1,5	23	0,3	2,8	3,7	7,6
Мука кокосовая	0	0,01	0	0	0,06	2,6	41,6	2,1	7,2	17	0,27	0	1,5	0
Кунжут	0,01	0	0	0	0	0,7	4,74	15	5,4	7,2	0,16	0,1	0,3	0
Натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	121	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	171	0,04	1,9	0,1	0,4	0,01	23	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>66,6</b>	<b>0,3</b>	<b>2,28</b>	<b>323</b>	<b>218</b>	<b>37</b>	<b>32</b>	<b>80</b>	<b>1,6</b>	<b>28</b>	<b>8,9</b>	<b>55</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 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - кекс прямоугольной или другой формы, поверхность выпуклая; запах - свежесвепеченного теста, курицы.

**БУЛОЧКА МАКОВАЯ**

**Номер рецептуры: 54-8в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше) – для детей с целиакией**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
творог	17,6	17,6	3,5	0,8	0,5	22,8								
мука рисовая	12,8	12,8	0,9	0,1	9,3	41,5								
яблоко	12,7	11,2	0	0	1	4,5								
яйцо куриное	10,6	9,6	1,1	1	0,1	13,6								
сметана	4,8	4,8	0,1	0,6	0,2	6,8								
мак	2,4	2,4	0,4	1	0,3	11,9								
сахар-песок	11,2	11,2	0	0	10,2	40,7								
натрий двууглекислый	0,4	0,4	0	0	0	0								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		70,3												
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>6</b>	<b>3,5</b>	<b>21,6</b>	<b>141,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
творог	0,01	0,04	3,48	0	0,04	5,5	16,4	25	3,5	34	0,06	1,6	4,65	5,6
мука рисовая	0,01	0	0	0	0	2,1	5,31	2,3	3,3	13	0,14	0	1,7	0
яблоко	0	0	0,34	0	0,45	2,2	25,8	1,6	0,9	1,1	0,21	0,2	0,03	0,9
яйцо куриное	0	0,03	15	0,21	0	9,8	11,2	4,7	1	16	0,21	1,9	2,59	5,3
сметана	0	0	3,08	0	0,01	1,5	4,62	3,7	0,4	2,5	0,01	0,4	0,02	0,7
мак	0	0	0	0	0	0,4	11,7	35	9,2	19	0,21	0,2	0,29	0,6
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,28	0,2	0	0	0,03	0	0	0
натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	83	0	0	0	0	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>21,9</b>	<b>0,21</b>	<b>0,5</b>	<b>193</b>	<b>75,3</b>	<b>74</b>	<b>18</b>	<b>86</b>	<b>0,88</b>	<b>16</b>	<b>9,28</b>	<b>13</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Творог перетирают.

Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную посуду по 2-3 шт.

Яблоки очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и запекают.

Перетертый творог соединяют с яйцами, сметаной, маком, разрыхлителем и тщательно перемешивают.

Затем в массу добавляют яблочное пюре, перемешивают.

Всыпают рисовую муку и перемешивают.

Полученное тесто выкладывают на противень в форме шариков со швом вниз. Выпекают в пароконвектомате (или духовом шкафу) 15 минут при температуре 180 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид – форма правильная в соответствии с технологией; консистенция – мякиш хорошо пропечен, не липкий, не влажный на ощупь, пористость равномерная; вкус и запах приятные.

**БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ**  
**Номер рецептуры: 54-9в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мука пшеничная высший сорт	49	49	5	0,6	31,2	149,6								
дрожжи прессованные	1,5	1,5	0,2	0	0,1	1,5								
сахар-песок	3	3	0	0	2,7	10,9								
масло сливочное	1,5	1,5	0	1	0	8,7								
масло подсолнечное	0,2	0,2	0	0,2	0	1,9								
соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
вода	24	24	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		79,9												
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>5,2</b>	<b>1,8</b>	<b>34</b>	<b>172,6</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
мука пшеничная высший сорт	0,06	0,02	0	0	0	1,1	49,6	7,8	6,8	37	0,51	0,7	2,59	11
дрожжи прессованные	0,01	0,01	0	0	0	0,2	7,35	0,4	0,7	5,2	0,04	0,1	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,07	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	4,05	0,02	0	0,2	0,37	0,3	0	0,4	0	0	0,01	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	206	0,05	2,3	0,1	0,5	0,02	28	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	7,4	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>4,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>207</b>	<b>57,5</b>	<b>18</b>	<b>7,6</b>	<b>43</b>	<b>0,58</b>	<b>29</b>	<b>2,6</b>	<b>11</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Из дрожжевого теста формируют шарики, кладут их швом вниз на смазанные маслом листы на расстоянии 10 мм один от другого и ставят в теплое место для расстойки на 40-50 мин. Выпекают в увлажненной камере 21-23 мин при температуре 170-200 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид – форма круглая, без притисков, с гладкой поверхностью; мякиш хорошо пропечен, пористый; цвет от золотистого до светло-коричневого; вкус и запах - свойственные свежеспекечному изделию из дрожжевого теста.

**БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ****Номер рецептуры: 54-10в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
мука пшеничная высший сорт	40,5	40,5	4,1	0,5	25,8	123,7								
яйцо куриное	4	3,6	0,4	0,4	0	5,1								
дрожжи прессованные	0,8	0,8	0,1	0	0,1	0,8								
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,2								
масло сливочное	5	5	0	3,2	0,1	29,1								
соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
вода	18	18	0	0	0	0								
ванилин	0,03	0,03	0	0	0,02	0,1								
Масса полуфабриката:		73,7												
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>4,1</b>	<b>30,52</b>	<b>177</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
мука пшеничная высший сорт	0,05	0,01	0	0	0	0,9	41	6,4	5,6	30	0,42	0,6	2,14	8,9
яйцо куриное	0	0,01	5,62	0,08	0	3,7	4,18	1,7	0,4	6	0,08	0,7	0,97	2
дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0,1	3,92	0,2	0,4	2,8	0,02	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,12	0,1	0	0	0,01	0	0	0
масло сливочное	0	0	13,5	0,07	0	0,6	1,25	1,1	0	1,3	0,01	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	235	0,06	2,6	0,2	0,5	0,02	32	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	5,5	0	0	0	0	0	0
ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>19,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>241</b>	<b>50,5</b>	<b>18</b>	<b>6,5</b>	<b>41</b>	<b>0,56</b>	<b>33</b>	<b>3,15</b>	<b>11</b>

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

Из дрожжевого теста формируют шарики массой 73 г., кладут их швом вниз на смазанные маслом листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Поверхность шариков смазывают яйцами (1/3 от общей массы) и выпекают 8-10 минут при температуре 230-240 °С.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид – булочка круглой формы, поверхность блестящая, светло-коричневого цвета; мякиш ровный, хорошо пропечен; вкус приятный, с ароматом ванилина.

**РУЛЕТ С ОРЕХАМИ****Номер рецептуры: 54-11в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Мука пшеничная высший сорт	30	30	3	0,3	19,1	91,6								
Грецкий орех	12,9	12	1,8	6,4	1,2	69,9								
Яйцо куриное	2,7	2,4	0,3	0,2	0	3,4								
Сахар-песок	5,1	5,1	0	0	4,7	18,7								
Дрожжи прессованные	2,4	2,4	0,3	0,1	0,2	2,4								
Масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
Масло подсолнечное	0,2	0,2	0	0,2	0	1,5								
Соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Вода	15	15	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>5,5</b>	<b>9,1</b>	<b>25,2</b>	<b>205</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
Мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,7	30	4,7	4,2	22	0,3	0,4	1,5	6,6
Грецкий орех	0	0	0,6	0	0,3	0,6	47	9,4	13	35	0,2	0,3	0,5	82
Яйцо куриное	0	0	3,7	0,1	0	2,4	2,8	1,2	0,2	4	0,1	0,5	0,7	1,3
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0,4	12	0,6	1,1	8,3	0,1	0,1	0	0
Масло сливочное	0	0	8,1	0	0	0,3	0,7	0,6	0	0,8	0	0	0	0,1
Масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0	1	0,1	0,2	0	12	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	4,6	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>0,7</b>	<b>13</b>	<b>2,7</b>	<b>90</b>

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

Дрожжевое тесто раскатывают в прямоугольный пласт толщиной в 5 см. Подготовленные орехи перетирают. На пласт укладывают мелко нарубленные орехи с сахаром и формируют рулет, ставят на расстойку, смазывают яйцом и выпекают при температуре 210-220 °С 25-30 мин. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие в форме рулета, поверхность глянцевая, смазана яйцом; консистенция - мягкая, пышная, рулет хорошо пропечен, не липкий и не влажный на ощупь; цвет - от желтого до светло-коричневого; вкус - выпеченного изделия из дрожжевого теста с орехами.

**БАНТИК С КОРИЦЕЙ****Номер рецептуры: 54-12в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Мука пшеничная высший сорт	36	36	3,7	0,4	22,9	109,9								
Яйцо куриное	10,5	9,6	1,1	1	0,1	13,5								
Корица	1	1	0	0	0,2	1,3								
Сметана	11,3	11,3	0,3	1,5	0,4	16								
Сахар-песок	8	8	0	0	7,3	29,1								
Масло сливочное	4	4	0	2,6	0,1	23,3								
Соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0	0	0	0								
Натрий двууглекислый	0,15	0,15	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>5,1</b>	<b>5,4</b>	<b>30,9</b>	<b>193,1</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
Мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,8	36	5,7	5	27	0,4	0,5	1,9	7,9
Яйцо куриное	0	0	15	0,2	0	9,8	11	4,6	1	16	0,2	1,9	2,6	5,3
Корица	0	0	0,1	0	0	0,1	0,3	8,8	0,5	0,6	0,1	0	0	0
Сметана	0	0	7,3	0	0	3,4	11	8,8	0,9	5,9	0	1,0	0	1,5
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0	11	0,1	0	0,5	1	0,8	0	1	0	0	0	0,1
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	15	0	0,2	0	0	0	2	0	0
Натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	31	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>33</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>29</b>	<b>7,4</b>	<b>51</b>	<b>0,7</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>15</b>

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

Размягченное масло растирают с сахаром до белого цвета, добавляют постепенно сметану, соль, растворенный разрыхлитель, а затем всыпают просеянную муку и замешивают тесто в течение 1-4 минут. Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 3-4 мм, смазывают льезоном, посыпают корицей, смешанной с сахаром, вынимают круглой выемкой лепешки и придают им форму бантика. Или нарезают ромбиками и перекручивают в виде бантика. Выкладывают на листы и выпекают при температуре 200-220 °С в течение 7-10 минут. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - имеет форму бантика, равномерно посыпаны корица и сахар; консистенция - рассыпчатая; цвет - светло-коричневый; вкус - приятный, в меру сладкий.

## СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ

Номер рецептуры: 54-13в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Мука пшеничная высший сорт	44,8	44,8	4,6	0,5	28,5	136,8								
Яйцо куриное	1,8	1,6	0,2	0,2	0	2,2								
Дрожжи прессованные	0,7	0,7	0,1	0	0,1	0,7								
Масло сливочное	3,2	3,2	0	2	0	18,6								
Сахар-песок	4	4	0	0	3,6	14,6								
Соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
Вода	19,0	19	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>4,9</b>	<b>2,7</b>	<b>32,2</b>	<b>172,9</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
Мука пшеничная высший сорт	0,1	0	0	0	0	1	45	7,1	6,2	34	0,5	0,7	2,4	9,9
Яйцо куриное	0	0	2,5	0	0	1,6	1,9	0,8	0,2	2,7	0	0,3	0,4	0,9
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0,1	3,4	0,2	0,3	2,4	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0	8,6	0	0	0,4	0,8	0,7	0	0,8	0	0	0	0,1
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	206	0,1	2,3	0,1	0,5	0	28	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	5,9	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>209</b>	<b>52</b>	<b>17</b>	<b>6,8</b>	<b>40</b>	<b>0,6</b>	<b>29</b>	<b>2,8</b>	<b>11</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

### Технология приготовления:

Изделия изготавливают в виде плюшек. Дрожжевое тесто делят на куски, прокатывают их в жгут, разрезают на куски и раскатывают в продольную лепешку. Лепешку смазывают маслом, свертывают в виде рулета, выравнивают растягиванием, перегибают пополам, при этом концы накладывают один на другой и скрепляют. После этого рулет разрезают по длине ножом на две части для одинарной плюшки и на три части для двойной, оставляя неразрезанными скрепленные концы, разворачивают в стороны по линии разреза. Разделанные плюшки укладывают на листы, смазанные маслом, ставят в теплое место для расстойки на 40-50 мин. За 15-20 мин. до конца расстойки поверхность смазывают яйцом. Выпекают изделия в течение 10-12 мин. при температуре 200-220 °С. Изделия можно изготавливать в форме плетенки или устрицы. Температура подачи: не менее 65 °С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - поверхность глянцевая; консистенция - мякиш хорошо пропечен, равномерно пористый; цвет - ярко-коричневый, в местах разрезов более светлый; вкус - приятный, в меру соленый.

**ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ****Номер рецептуры: 54-14в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Мука пшеничная высший сорт	31,2	31,2	3,2	0,4	19,9	95,3								
Повидло абрикосовое	30	30	0,1	0	17,4	70,2								
Яйцо куриное	3,1	2,8	0,3	0,3	0	4								
Дрожжи прессованные	0,9	0,9	0,1	0	0,1	0,9								
Сахар-песок	1,6	1,6	0	0	1,5	5,8								
Масло сливочное	1,3	1,3	0	0,8	0	7,6								
Масло подсолнечное	0,2	0,2	0	0,2	0	1,6								
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Вода	12	12	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>3,7</b>	<b>1,7</b>	<b>38,9</b>	<b>185,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
Мука пшеничная высший сорт	0,04	0,01	0	0	0	0,7	31,6	4,9	4,3	23	0,33	0,5	1,6	6,9
Повидло абрикосовое	0	0	4,5	0	0,06	0,5	37,9	3,2	2,4	4,7	0,1	0	0	0
Яйцо куриное	0	0,01	4,37	0,1	0	2,9	3,25	1,4	0,3	4,7	0,06	0,6	0,8	1,5
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0,1	4,41	0,2	0,4	3,1	0,03	0	0	0
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0	3,51	0	0	0,2	0,32	0,3	0	0,3	0	0	0	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	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	3,7	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>12,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>151</b>	<b>77,5</b>	<b>15</b>	<b>7,5</b>	<b>37</b>	<b>0,53</b>	<b>21</b>	<b>2,4</b>	<b>8,4</b>

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

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, выкладывают на подсыпанный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на порционные куски. Укладывают их швом вниз на лист, смазанный маслом, дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком диаметром 5 см делают в них углубления, которые заполняют начинкой. После полной расстойки ватрушки смазывают яйцом (1,3 г) и выпекают при температуре 230-240 °С 6-8 минут. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид готового изделия - круглой формы, золотистого цвета; вкус - приятный сладкий, без посторонних привкусов и запахов; консистенция - мягкая.



**ТВОРОЖНИК ПЕСОЧНЫЙ****Номер рецептуры: 54-15в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Мука пшеничная высший сорт	20	20	2	0,2	12,7	61,1								
Творог	16,5	16,5	3,3	0,7	0,5	21,4								
Яйцо куриное	5,5	5	0,6	0,5	0	7,1								
Сахар-песок	7,5	7,5	0	0	6,8	27,2								
Сметана	1,5	1,5	0	0,2	0,1	2,1								
Масло сливочное	7,5	7,5	0,1	4,8	0,1	43,6								
Соль поваренная йодированная	0,04	0,04	0	0	0	0								
Уксус	0,1	0,1	0	0	0	0								
Ванилин	0,02	0,02	0	0	0	0,1								
Натрий двууглекислый	0,1	0,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>50</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	<b>20,2</b>	<b>162,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
Мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,5	20	3,2	2,8	15	0,2	0,3	1,1	4,4
Творог	0	0	3,3	0	0	5,1	15	24	3,3	32	0,1	1,5	4,4	5,3
Яйцо куриное	0	0	7,8	0,1	0	5,1	5,8	2,4	0,5	8,4	0,1	1,0	1,4	2,8
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
Сметана	0	0	1	0	0	0,5	1,4	1,2	0,1	0,8	0	0,1	0	0,2
Масло сливочное	0	0	20	0,1	0	0,9	1,9	1,6	0	2	0	0	0,1	0,2
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	12	0	0,1	0	0	0	1,6	0	0
Уксус	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ванилин	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Натрий двууглекислый	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>32</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>38</b>	<b>45</b>	<b>32</b>	<b>6,7</b>	<b>58</b>	<b>0,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7</b>	<b>13</b>

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

Для теста: Масло сливочное (7,5гр), сахар (4гр), яйца (2,5 гр), сметану, соду, соль, эссенцию перемешивают в течении 20-30 мин. до получения однородной массы. Для приготовления творожного фарша: творог взбивают во взбивательной машине при малом числе оборотов в течении 5-7 мин до однородной массы. во взбивательную машину добавляют муку, яйца, сахар и взбивают еще 10 мин в конце взбивания добавляют ванилин. готовое песочное тесто развешивают по 33 гр. и раскатывают в круглые лепешки. на середину лепешки раскладывают творожный фарш (25 гр) края лепешки накрывают друг на друга . сформированное изделие выпекают 10-15 минут при 230-250 градусах. Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – форма полукруглая, мякиш - пористый, рассыпчатый, светло-коричневый; фарш - сочный без комков.

## ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ

Номер рецептуры: 54-16в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Мука пшеничная высший сорт	21,6	21,6	2,2	0,2	13,7	65,9								
Яблоко	50,1	44,4	0,2	0,2	4	17,9								
Яйцо куриное	3,9	3,6	0,4	0,4	0	5,1								
Молоко	8,2	8,2	0,2	0,2	0,4	3,9								
Дрожжи прессованные	0,7	0,7	0,1	0	0,1	0,7								
Сметана	0,6	0,6	0	0,1	0	0,9								
Масло сливочное	1,2	1,2	0	0,8	0	6,9								
Сахар-песок	7,8	7,8	0	0	7,1	28,4								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>3,1</b>	<b>1,8</b>	<b>25,3</b>	<b>129,7</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
Мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,5	22	3,4	3	16	0,2	0,3	1,1	4,7
Яблоко	0	0	1,3	0	1,8	8,8	102	6,2	3,5	4,3	0,8	0,9	0,1	3,5
Яйцо куриное	0	0	5,6	0,1	0	3,7	4,2	1,7	0,4	6	0,1	0,7	0,9	2
Молоко	0	0	1,1	0	0	3,1	10	8,7	1	6,4	0	0,8	0,2	1,6
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0,1	3,5	0,2	0,3	2,5	0	0	0	0
Сметана	0	0	0,4	0	0	0,2	0,6	0,5	0	0,3	0	0,1	0	0,1
Масло сливочное	0	0	3,2	0	0	0,1	0,3	0,3	0	0,3	0	0	0	0
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,1	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>17</b>	<b>143</b>	<b>21</b>	<b>8,2</b>	<b>36</b>	<b>1,2</b>	<b>2,7</b>	<b>2,3</b>	<b>12</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Для приготовления яблочного фарша свежие яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм). Нарезанные яблоки пересыпают сахаром (6 г), добавляют воду и при слабом нагреве варят до загустения яблочного пюре. Во время варки массу периодически помешивают. Готовое дрожжевое тесто после первой обминки дозируют, формируют шарики массой около 70 г, раскатывают на лепешки. Укладывают на смазанный маслом лист, на середину каждой лепешки кладут яблочный фарш, ставят на расстойку (20-30 мин.). Перед выпечкой смазывают яйцом, сметаной и выпекают при температуре 220 °С 25-35 мин.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мякиш пышный, хорошо пропечен; консистенция - пористая; цвет - с боков золотистый, на поверхности яблок светло-золотистая корочка; вкус - приятный.

**КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ****Номер рецептуры: 54-17в (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Мука пшеничная высший сорт	33,6	33,6	3,4	0,4	21,4	102,6								
Меланж	4,1	4,1	0,5	0,4	0	5,8								
Яйцо куриное	0,5	0,4	0,1	0	0	0,6								
Дрожжи прессованные	0,2	0,2	0	0	0	0,2								
Сахар-песок	9,6	9,6	0	0	8,7	34,9								
Маргарин	8,4	8,4	0	5,9	0,1	53,7								
Масло подсолнечное	0,3	0,3	0	0,3	0	2,4								
Соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Вода	12	12	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>30,2</b>	<b>200,1</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; 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
Мука пшеничная высший сорт	0	0	0	0	0	0,8	34	5,3	4,7	25	0,4	0,5	1,8	7,4
Меланж	0	0	6,4	0	0	4,2	4,8	2	0,4	6,9	0,1	0,9	1,1	2,2
Яйцо куриное	0	0	0,7	0	0	0,4	0,5	0,2	0	0,7	0	0,1	0,1	0,3
Дрожжи прессованные	0	0	0	0	0	0	0,9	0	0,1	0,6	0	0	0	0
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0
Маргарин	0	0	41	0	0	1,8	1,2	0,2	0,1	2,2	0	0	0	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	53	0	0,6	0	0,1	0	7,2	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	3,7	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>42</b>	<b>12</b>	<b>5,3</b>	<b>36</b>	<b>0,5</b>	<b>8,7</b>	<b>3</b>	<b>9,9</b>

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

Дрожжевое тесто приготовленное опарным или безопарным способом, делят на куски массой 54 гр, которые подкатывают в жгут и свертывают в виде восьмёрки. Крендели -полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом (0,25 гр) листы, смазывают меланжем, посыпают сахарным песком (3гр) и выпекают при температуре 220-250 °С 10-15 минут.

Температура подачи: не менее 65 °С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - мягкая, пышная; цвет - от желтого до светло-коричневого; вкус и цвет выпечного изделия из дрожжевого теста.

**НАБОР ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В  
ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ,  
ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
7-11 ЛЕТ**

Таблица 1

**Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет**

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16,6</b>	<b>14,5</b>	<b>86,4</b>	<b>542,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по- строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>37,5</b>	<b>31,3</b>	<b>115,9</b>	<b>894,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>20,4</b>	<b>5,9</b>	<b>60,3</b>	<b>377</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>595</b>	<b>22,4</b>	<b>24</b>	<b>59,5</b>	<b>543,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2850</b>	<b>104,3</b>	<b>81,7</b>	<b>369,7</b>	<b>2631,4</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>68,1</b>	<b>530,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>б</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>32,6</b>	<b>29,9</b>	<b>121,3</b>	<b>885</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,5</b>	<b>13,6</b>	<b>52,7</b>	<b>383,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>54,6</b>	<b>535,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	10	1	0,1	6,4	31
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>5,1</b>	<b>16</b>	<b>137,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2840</b>	<b>96,5</b>	<b>93,3</b>	<b>343,1</b>	<b>2597,9</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14,6</b>	<b>13,1</b>	<b>84,6</b>	<b>513,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>38,7</b>	<b>35,5</b>	<b>118,6</b>	<b>948,7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>8,9</b>	<b>16,3</b>	<b>60,9</b>	<b>425</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>9,7</b>	<b>79,6</b>	<b>508,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>95,4</b>	<b>80,6</b>	<b>394,3</b>	<b>2681</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>12</b>	<b>76,2</b>	<b>505,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>36,8</b>	<b>29,3</b>	<b>116,2</b>	<b>874,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13,1</b>	<b>6,9</b>	<b>69,1</b>	<b>390,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>19,7</b>	<b>56,3</b>	<b>505,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2745</b>	<b>106,9</b>	<b>73,9</b>	<b>365,4</b>	<b>2550,6</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14</b>	<b>10,5</b>	<b>88,1</b>	<b>502,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>б</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300	2,3	9,4	14,2	150,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>37,6</b>	<b>43</b>	<b>102,7</b>	<b>948,1</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>7,2</b>	<b>65</b>	<b>381,9</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>31,5</b>	<b>19,3</b>	<b>66,2</b>	<b>564,9</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>4,8</b>	<b>20,4</b>	<b>153,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2895</b>	<b>105,3</b>	<b>85</b>	<b>372,8</b>	<b>2677</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	100	1,5	0,5	21	94,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26</b>	<b>26,5</b>	<b>51,3</b>	<b>547,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>38,4</b>	<b>31,5</b>	<b>120,4</b>	<b>918,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Слойка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>11,1</b>	<b>13,8</b>	<b>55,6</b>	<b>390,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>16,2</b>	<b>79,1</b>	<b>548,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2795</b>	<b>103,1</b>	<b>93</b>	<b>363</b>	<b>2700,5</b>



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>37</b>	<b>12,6</b>	<b>70,2</b>	<b>541,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>47,6</b>	<b>32,4</b>	<b>115,8</b>	<b>943,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,6</b>	<b>9,1</b>	<b>65,6</b>	<b>394,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>30,1</b>	<b>13,1</b>	<b>76,2</b>	<b>542,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2755</b>	<b>134,5</b>	<b>73,2</b>	<b>376,4</b>	<b>2699,5</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16,6</b>	<b>14,5</b>	<b>86,4</b>	<b>542,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>37,5</b>	<b>31,3</b>	<b>115,9</b>	<b>894,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>20,4</b>	<b>5,9</b>	<b>60,3</b>	<b>377</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>595</b>	<b>23,5</b>	<b>19,9</b>	<b>66,5</b>	<b>539,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2850</b>	<b>105,4</b>	<b>77,8</b>	<b>374,1</b>	<b>2619</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>68,1</b>	<b>530,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>32,6</b>	<b>29,9</b>	<b>121,3</b>	<b>885</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>12,2</b>	<b>13,5</b>	<b>49,9</b>	<b>369,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>54,6</b>	<b>535,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	10	1	0,1	6,4	31
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>5,1</b>	<b>16</b>	<b>137,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2810</b>	<b>96,2</b>	<b>93</b>	<b>344,9</b>	<b>2601,2</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14,6</b>	<b>13,1</b>	<b>84,6</b>	<b>513,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>38,7</b>	<b>35,5</b>	<b>118,6</b>	<b>948,7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>8,9</b>	<b>16,3</b>	<b>60,9</b>	<b>425</b>
	<b>Ужин</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>9,7</b>	<b>79,6</b>	<b>508,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>95,4</b>	<b>80,6</b>	<b>392,3</b>	<b>2673</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>12</b>	<b>76,2</b>	<b>505,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-30г	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	150	2,2	9,7	10,7	139
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>36,2</b>	<b>29,8</b>	<b>113,2</b>	<b>865,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13,1</b>	<b>6,9</b>	<b>69,1</b>	<b>390,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>19,7</b>	<b>56,3</b>	<b>505,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2735</b>	<b>106,2</b>	<b>74,3</b>	<b>359,8</b>	<b>2532,5</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14</b>	<b>10,5</b>	<b>88,1</b>	<b>502,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>42,3</b>	<b>42,1</b>	<b>97,1</b>	<b>935,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>7,2</b>	<b>65</b>	<b>381,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>31,5</b>	<b>19,3</b>	<b>66,2</b>	<b>564,9</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>4,8</b>	<b>20,4</b>	<b>153,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2895</b>	<b>110</b>	<b>83,9</b>	<b>371,8</b>	<b>2681,4</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	100	1,5	0,5	21	94,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26</b>	<b>26,5</b>	<b>51,3</b>	<b>547,3</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>38,4</b>	<b>31,5</b>	<b>120,4</b>	<b>918,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>11,1</b>	<b>13,8</b>	<b>55,6</b>	<b>390,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>16,2</b>	<b>79,1</b>	<b>548,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2795</b>	<b>103,1</b>	<b>93</b>	<b>361</b>	<b>2692,5</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>37</b>	<b>12,6</b>	<b>70,2</b>	<b>541,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>47,6</b>	<b>32,4</b>	<b>115,8</b>	<b>943,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,6</b>	<b>9,1</b>	<b>65,6</b>	<b>394,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>30,1</b>	<b>13,1</b>	<b>76,2</b>	<b>542,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2755</b>	<b>134,5</b>	<b>73,4</b>	<b>373,8</b>	<b>2690,9</b>
	<b>Понедельник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>16,6</b>	<b>14,5</b>	<b>86,4</b>	<b>542,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>37,5</b>	<b>31,3</b>	<b>115,9</b>	<b>894,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>20,4</b>	<b>5,9</b>	<b>60,3</b>	<b>377</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>595</b>	<b>22,4</b>	<b>24</b>	<b>59,5</b>	<b>543,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2850</b>	<b>104,3</b>	<b>81,7</b>	<b>371,7</b>	<b>2639,4</b>
	<b>Вторник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>19,5</b>	<b>68,1</b>	<b>530,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>32,6</b>	<b>29,9</b>	<b>121,3</b>	<b>885</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>12,2</b>	<b>13,5</b>	<b>49,9</b>	<b>369,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>560</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>54,6</b>	<b>535,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	10	1	0,1	6,4	31



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>5,1</b>	<b>16</b>	<b>137,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2810</b>	<b>96,2</b>	<b>93</b>	<b>342,9</b>	<b>2593,2</b>
	<b>Среда, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14,6</b>	<b>13,1</b>	<b>84,6</b>	<b>513,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>38,7</b>	<b>35,5</b>	<b>118,6</b>	<b>948,7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>8,9</b>	<b>16,3</b>	<b>60,9</b>	<b>425</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19,7	8,7	38,8	312,3
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>9,7</b>	<b>79,6</b>	<b>508,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>95,4</b>	<b>80,8</b>	<b>389,7</b>	<b>2664,4</b>
	<b>Четверг, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,6</b>	<b>12</b>	<b>76,2</b>	<b>505,9</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>36,8</b>	<b>29,3</b>	<b>116,2</b>	<b>874,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13,1</b>	<b>6,9</b>	<b>69,1</b>	<b>390,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>19,7</b>	<b>56,3</b>	<b>505,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2745</b>	<b>106,9</b>	<b>73,9</b>	<b>367,4</b>	<b>2558,6</b>
	<b>Пятница, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14</b>	<b>10,5</b>	<b>88,1</b>	<b>502,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300	2,3	9,4	14,2	150,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>37,6</b>	<b>43</b>	<b>102,7</b>	<b>948,1</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>7,2</b>	<b>65</b>	<b>381,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>31,5</b>	<b>19,3</b>	<b>66,2</b>	<b>564,9</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>4,8</b>	<b>20,4</b>	<b>153,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2895</b>	<b>105,3</b>	<b>84,8</b>	<b>375,4</b>	<b>2685,6</b>
	<b>Суббота, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	100	1,5	0,5	21	94,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>26</b>	<b>26,5</b>	<b>51,3</b>	<b>547,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>38,4</b>	<b>31,5</b>	<b>120,4</b>	<b>918,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>11,1</b>	<b>13,8</b>	<b>55,6</b>	<b>390,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>21,6</b>	<b>16,2</b>	<b>79,1</b>	<b>548,5</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2795</b>	<b>103,1</b>	<b>93,2</b>	<b>358,4</b>	<b>2683,9</b>
	<b>Воскресенье, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>37</b>	<b>12,6</b>	<b>70,2</b>	<b>541,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1,2	0,1	7	33,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>48,2</b>	<b>32,4</b>	<b>120,8</b>	<b>965,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,6</b>	<b>9,1</b>	<b>65,6</b>	<b>394,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	200	23	11,1	32,1	319,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>30,1</b>	<b>13,1</b>	<b>76,2</b>	<b>542,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2755</b>	<b>135,1</b>	<b>73,2</b>	<b>383,4</b>	<b>2729,8</b>
	Средние показатели за Завтрак	554,29	21,83	15,53	74,99	526,2

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Средние показатели за Второй завтрак	200	0,6	0,07	32,8	134,2
	Средние показатели за Обед	918,1	38,58	32,79	115,16	909,69
	Средние показатели за Полдник	367,14	13,24	10,39	61,05	390,59
	Средние показатели за Ужин	556,43	25,85	17,95	67,69	535,46
	Средние показатели за Второй ужин	207,14	6,61	5,56	16,91	144,06
	Средние показатели за период	2803,1	106,7	82,3	368,6	2640,2

Примечание:

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Ягоды<sup>3</sup> - допускается выдача иных ягоды по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;

Напиток плодоовощной<sup>5</sup> - допускается выдача иных плодоовощных соков;

Сок фруктовый<sup>6</sup> - допускается выдача иных фруктовых соков;

Сок плодово-ягодный<sup>7</sup> - допускается выдача иных плодово-ягодных соков;

Кисломолочный напиток<sup>8</sup> – допускается выдача различных кисломолочных напитков.

**Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню**

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	2640,2	2585	102,1
Витамин С, мг	224,5	66	340,2
Витамин В1, мг	1,5	1,32	114
Витамин В2, мг	2,2	1,54	142,9
Витамин А, мкг рэ	905,1	770	117,5
Кальций, мг	1346,3	1210	111,3
Фосфор, мг	1694,7	1210	140,1
Магний, мг	475,1	275	173
Железо, мг	22,3	13,2	168,9
Калий, мг	1485	1210	123
Йод, мкг	603,7	110	548,8
Селен, мкг	105,5	33	319,7

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	,	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	525	25
Сухари панировочные	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	4	-	-	5	27,5	1,3
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	900	42,9
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	171	8,1
Крупа манная	-	-	-	15	-	-	10	-	-	-	15	-	-	10	-	-	-	15	-	-	10	74	3,5
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	150	7,1
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	372	17,7
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	352,5	16,8
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	128	-	-	-	-	-	-	128	-	-	-	-	-	-	128	-	-	-	383,4	18,3
Апельсин	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	44,1	2,1
Банан	-	120	-	-	-	100	-	-	120	-	-	-	100	-	-	120	-	-	-	100	-	660	31,4
Груша	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	33,9	1,6
Лимон	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	22,5	1,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	70	-	-	70	-	-	70	70	-	-	70	-	-	70	630	30
Яблоко	-	-	120	-	120	-	-	-	-	120	-	120	-	-	-	-	120	-	120	-	-	720	34,3
Клюква	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	48,2	2,3
Облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	13	-	38,5	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	30	1,4
Молоко	100	58	100	73	106	54	50	100	58	100	73	106	54	50	100	58	100	73	106	54	50	1620,8	77,2
Творог	-	-	-	56	-	-	140	-	-	-	56	-	-	140	-	-	-	56	-	-	140	586,5	27,9
Сыр	16	-	-	-	-	35	-	16	-	-	-	-	35	-	16	-	-	-	-	35	-	150,5	7,2
Сметана	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	4	-	-	5	-	-	-	4	-	-	5	27,5	1,3
Масло сливочное	10	12	10	8	10	11	5	10	12	10	8	10	11	5	10	12	10	8	10	11	5	194,8	9,3

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Яйцо куриное	-	102	-	7	-	94	4	-	102	-	7	-	94	4	-	102	-	7	-	94	4	620,4	29,5
Сахар-песок	10	7	3	13	10	-	20	10	7	3	13	10	-	20	10	7	3	13	10	-	20	188	9
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	30	1,4
Чай черный	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Крахмал картофельный	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	0,9	2,7	0,1
Соль йодированная	1	0,5	1	0,4	1	0,4	0,4	1	0,4	1	0,4	1	0,4	0,4	1	0,5	1	0,4	1	0,4	0,4	14	0,7
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	0	

Таблица 4

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Сок персиковый	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1 400	66,7	
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1 400	66,7
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1 400	66,7	

Таблица 5

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	60	40	30	30	45	30	30	60	40	30	30	45	30	30	60	40	30	30	45	30	30	795	37,9
Хлеб пшеничный	60	60	44	69	60	60	74	60	60	44	69	60	60	74	60	60	44	69	60	60	74	1 283,7	61,1
Сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2	-	2	2	6	1	1	2	-	2	1	9	1	1	2	-	2	2	6	1	1	40,6	1,9



Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Крупа рисовая	6	54	-	-	-	-	-	6	54	-	-	-	-	-	6	54	-	-	-	-	-	180	8,6
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	207	9,9
Горох	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	297	14,1
Макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	153	7,3
Картофель(01.09- 31.10)	294	33	187	167	277	33	112	294	33	187	102	171	33	112	294	33	187	167	277	33	112	3 137,7	149,4
Картофель(31.10- 31.12)	313	35	200	178	296	35	120	313	35	200	109	183	35	120	313	35	200	178	296	35	120	3 345,6	159,3
Картофель(31.12- 28.02)	335	37	213	191	316	37	128	335	37	213	116	195	37	128	335	37	213	191	316	37	128	3 576,6	170,3
Картофель(29.02- 01.09)	363	40	231	207	343	40	139	363	40	231	126	212	40	139	363	40	231	207	343	40	139	3 876,2	184,6
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,3	0
Огурец соленый	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	157,5	7,5
Свекла(01.09-31.12)	-	60	15	-	-	60	-	-	60	15	-	-	60	-	-	60	15	-	-	60	109	514	24,5
Свекла(01.01-31.08)	-	65	16	-	-	65	-	-	65	16	-	-	65	-	-	65	16	-	-	65	119	559,3	26,6
Репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	2,9
Петрушка (корень)	-	6	5	4	-	2	1	-	6	5	5	1	2	1	-	6	5	4	-	2	1	52,1	2,5
Перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	542,4	25,8
Огурец	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	180,8	8,6
Морковь(01.09- 31.12)	15	111	28	55	8	103	11	15	111	28	25	15	103	11	15	111	28	55	8	103	11	969,9	46,2
Морковь(01.01- 31.08)	16	121	31	60	8	112	12	16	121	31	27	16	112	12	16	121	31	60	8	112	12	1 055,2	50,3
Лук репчатый	15	33	35	40	8	18	10	15	33	35	26	15	18	10	15	33	35	40	8	18	10	467,9	22,3
Капуста белокочанная	-	30	-	163	-	30	-	-	30	-	125	105	30	-	-	30	-	163	-	30	-	735	35
Томатное пюре	-	18	9	-	-	9	4	-	18	9	-	2	9	4	-	18	9	-	-	9	4	121,8	5,8
Облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	77	3,7
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Яблоко	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	81,4	3,9
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127,2	6,1
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Чернослив	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	144,5	6,9
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Говядина 1 категории	-	-	112	-	-	91	73	-	-	112	-	-	91	73	-	-	112	-	-	91	73	826,8	39,4
Печень говяжья	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	292,1	13,9
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	189,8	9
Ламинария листовая	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4,7	0,2
Минтай (филе)	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	294,9	14
Горбуша (филе)	-	-	-	-	117	-	51	-	-	-	-	117	-	51	-	-	-	-	117	-	51	503,4	24
Молоко	24	-	17	13	24	-	40	24	-	17	13	24	-	40	24	-	17	13	24	-	40	354	16,9
Сыр	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	21,3	1
Сметана	48	15	-	38	65	40	-	48	15	-	-	74	40	-	48	15	-	38	65	40	-	588,4	28
Масло сливочное	8	7	13	2	13	8	23	8	7	13	1	13	8	23	8	7	13	2	13	8	23	222	10,6
Масло подсолнечное	14	22	11	20	18	6	-	14	22	11	16	15	6	-	14	22	11	20	18	6	-	265,8	12,7
Яйцо куриное	-	-	3	-	4	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	4	-	-	16,2	0,8
Сахар-песок	7	16	8	9	10	12	8	7	16	8	9	10	12	8	7	16	8	9	10	12	8	206,5	9,8
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	54	2,6
Соль йодированная	1,6	1,5	1,6	1,4	1,5	1,2	1,2	1,6	1,5	1,6	0,9	1,3	1,2	1,2	1,6	1,5	1,6	1,4	1,5	1,2	1,2	29,2	1,4
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0	1,5	0,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	0,1	2,9	0,1

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	180	8,6
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	240	11,4
Мука пшеничная в/с	7	-	-	49	-	-	41	7	-	-	49	-	-	41	7	-	-	49	-	-	41	288,5	13,7
Крупа манная	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	22	1,1
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	120	5,7
Апельсин	-	100	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	520	24,8
Банан	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	720	34,3
Груша	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	720	34,3
Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	140	6,7
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Молоко	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600	28,6
Бифидок	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	1 080	51,4
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1 200	57,1
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	28,6
Творог	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	-	270	12,9
Сметана	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	10	0,5
Масло сливочное	1	-	-	2	-	-	5	1	-	-	2	-	-	5	1	-	-	2	-	-	5	23,5	1,1
Масло подсолнечное	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0,7	0
Яйцо куриное	4	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	4	4	-	-	-	-	-	-	4	22,9	1,1
Сахар-песок	12	-	-	3	-	-	5	12	-	-	3	-	-	5	12	-	-	3	-	-	5	61	2,9
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	180	8,6
Дрожжи прессованные	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	6,9	0,3
Соль йодированная	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	0,2	-	-	0,7	-	-	0,8	5,1	0,2
Ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,03	0,01	-	-	-	-	-	0,03	0,01	-	-	-	-	-	0,03	0,1	0

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	25	15	25	25	25	25	25	25	15	25	25	25	25	25	15	25	25	25	25	25	25	495	23,6
Хлеб пшеничный	59	15	45	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	45	45	897,9	42,8
Сухари панировочные	8	-	-	-	-	-	3	8	-	-	-	-	-	3	8	-	-	-	-	-	3	33,9	1,6
Мука пшеничная в/с	1	9	-	-	1	-	2	2	9	-	-	1	-	2	1	9	-	-	1	-	2	37,5	1,8
Булгур	-	-	64	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	192	9,1
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	-	54	-	163,2	7,8
Картофель(01.09-31.10)	-	182	-	141	124	-	224	-	182	-	141	124	-	224	-	182	-	141	124	-	224	2 013	95,9
Картофель(31.10-31.12)	-	194	-	151	132	-	239	-	194	-	151	132	-	239	-	194	-	151	132	-	239	2 146,2	102,2
Картофель(31.12-28.02)	-	207	-	161	141	-	256	-	207	-	161	141	-	256	-	207	-	161	141	-	256	2 294,1	109,2
Картофель(29.02-01.09)	-	224	-	174	153	-	277	-	224	-	174	153	-	277	-	224	-	174	153	-	277	2 486,4	118,4
Томатная паста	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	7,2	0,3
Томат	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	542,4	25,8
Свекла(01.09-31.12)	-	95	-	-	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	285	13,6
Свекла(01.01-31.08)	-	103	-	-	-	-	-	-	103	-	-	-	-	-	-	103	-	-	-	-	-	310,2	14,8
Петрушка (корень)	-	2	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	1	8,3	0,4
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	4	-	5	3	-	-	-	4	-	5	-	-	-	-	4	-	5	29,6	1,4
Огурец	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	542,4	25,8
Морковь(01.09-31.12)	5	9	19	-	85	25	-	8	9	19	-	85	25	-	5	9	19	-	85	25	-	430,4	20,5
Морковь(01.01-31.08)	5	10	20	-	92	27	-	8	10	20	-	92	27	-	5	10	20	-	92	27	-	467,9	22,3
Лук репчатый	6	3	13	17	14	10	2	10	3	13	17	14	10	2	6	3	13	17	14	10	2	197,3	9,4

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186	8,9
Капуста белокочанная	160	-	-	-	-	-	-	178	-	-	-	-	-	-	160	-	-	-	-	-	-	498,7	23,8
Томатное пюре	-	-	-	7	7	-	-	12	-	-	7	7	-	-	-	-	-	7	7	-	-	52,5	2,5
Лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	22,5	1,1
Яблоко	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	81,4	3,9
Малина	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	77	3,7
Облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	38,5	1,8
Говядина 1 категории	73	91	-	114	-	73	-	73	91	-	114	-	73	-	73	91	-	114	-	73	-	1054,3	50,2
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	116	-	-	-	-	-	-	116	-	-	-	-	-	-	116	349,4	16,6
Куриная грудка (филе)	-	-	61	-	94	-	-	-	-	61	-	94	-	-	-	-	61	-	94	-	-	464,4	22,1
Ламинария листовая	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2,5	0,1
Молоко	17	45	-	-	130	-	-	17	45	-	-	130	-	-	17	45	-	-	130	-	-	576,9	27,5
Сметана	10	25	-	-	-	-	-	10	25	-	-	-	-	-	10	25	-	-	-	-	-	105	5
Масло сливочное	6	1	-	7	-	8	12	13	1	-	7	-	8	12	6	1	-	7	-	8	12	106,1	5,1
Масло подсолнечное	10	9	8	-	14	-	-	-	9	8	-	14	-	-	10	9	8	-	14	-	-	110,7	5,3
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	13,2	0,6
Сахар-песок	7	7	7	7	7	7	-	12	7	7	7	7	7	-	7	7	7	7	7	7	-	130,5	6,2
Мед пчелиный	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	30	1,4
Чай черный	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	18	0,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	15	0,7
Соль йодированная	0,7	1	1	0,8	1,07	0,8	1,01	0,7	1	1	0,8	1,07	0,8	1,01	0,73	1	1	0,80	1,07	0,80	1,01	19,1	0,9
Лавровый лист	0,02	-	-	0,03	0,03	-	0,15	-	-	-	0,03	0,03	-	0,15	0,02	-	-	0,03	0,03	-	0,15	0,7	0

Таблица 8

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Баранки простые	-	10	-	-	20	-	-	-	10	-	-	20	-	-	-	10	-	-	20	-	-	90	4,3
Молоко	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	600	28,6
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1 200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1 200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	540	25,7
Снежок	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600	28,6
Галеты	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	60	2,9
Печенье	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9

Таблица 9

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	110	80	80	80	95	80	80	110	80	80	80	95	80	80	110	80	80	80	95	80	80	1815	86,4
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	180	8,6
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	240	11,4
Хлеб пшеничный	164	120	134	159	150	135	164	164	120	134	159	150	135	164	164	120	134	159	150	135	164	3081,6	146,7
Сухари панировочные	8	-	8	12	-	-	16	8	-	8	12	-	-	16	8	-	8	12	-	-	16	136,1	6,5
Баранки простые	-	10	-	-	20	-	-	-	10	-	-	20	-	-	-	10	-	-	20	-	-	90	4,3
Мука пшеничная в/с	9	9	2	51	7	1	43	11	9	2	50	10	1	43	9	9	2	51	7	1	43	366,6	17,5
Горох	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	297	14,1
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	207	9,9

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	171	8,1	
Крупа манная	7	-	-	15	-	-	10	7	-	-	15	-	-	10	7	-	-	15	-	-	10	96	4,6	
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1	
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	150	7,1	
Крупа рисовая	6	54	-	-	-	54	-	6	54	-	-	-	54	-	6	54	-	-	-	54	-	343,2	16,3	
Булгур	-	-	64	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	-	-	64	-	-	-	-	192	9,1	
Макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	153	7,3	
Картофель(01.09- 31.10)	294	214	187	308	401	33	337	294	214	187	243	295	33	337	294	214	187	308	401	33	337	5150,4	245,3	
Картофель(31.10- 31.12)	313	228	200	329	428	35	359	313	228	200	259	315	35	359	313	228	200	329	428	35	359	5491,8	261,5	
Картофель(31.12- 28.02)	335	244	213	352	457	37	384	335	244	213	277	336	37	384	335	244	213	352	457	37	384	5870,1	279,5	
Картофель(29.02- 01.09)	363	265	231	381	496	40	416	363	265	231	300	365	40	416	363	265	231	381	496	40	416	6362,6	303	
Томатная паста	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	7,2	0,3	
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,3	0	
Огурец соленый	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	157,5	7,5	
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186	8,9
Лук репчатый	21	35	48	57	22	28	12	25	35	48	43	29	28	12	21	35	48	57	22	28	12	665,2	31,7	
Морковь(01.09- 31.12)	20	120	47	173	92	128	11	23	120	47	143	100	128	11	20	120	47	173	92	128	11	1752,8	83,5	
Морковь(01.01- 31.08)	22	131	51	188	100	139	12	25	131	51	155	109	139	12	22	131	51	188	100	139	12	1906,7	90,8	
Огурец	90	-	-	90	-	-	90	90	-	-	90	-	-	90	90	-	-	90	-	-	-	723,2	34,4	
Перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	542,4	25,8	
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	4	-	5	3	-	-	-	4	-	5	-	-	-	-	4	-	5	29,6	1,4	
Петрушка (корень)	-	7	5	4	-	2	2	-	7	5	5	1	2	2	-	7	5	4	-	2	2	60,4	2,9	
Репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	2,9	
Свекла(01.09- 31.12)	-	155	15	-	-	60	-	-	155	15	-	-	60	-	-	155	15	-	-	60	109	799	38,1	
Свекла(01.01- 31.08)	-	169	16	-	-	65	-	-	169	16	-	-	65	-	-	169	16	-	-	65	119	869,2	41,4	

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Капуста белокочанная	160	30	-	163	-	30	-	178	30	-	125	105	30	-	160	30	-	163	-	30	-	1233,7	58,8
Томатное пюре	-	18	9	7	7	9	4	12	18	9	7	9	9	4	-	18	9	7	7	9	4	174,3	8,3
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	372	17,7
Томат	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	542,4	25,8
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	120	5,7
Апельсин	-	100	-	-	140	15	-	-	-	-	-	140	15	-	-	-	-	-	140	15	-	564,1	26,9
Банан	-	120	-	120	-	100	120	-	120	-	120	-	100	120	-	120	-	120	-	100	120	1380	65,7
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127,2	6,1
Груша	-	-	120	-	-	131	-	-	-	120	-	-	131	-	-	-	120	-	-	131	-	753,9	35,9
Лимон	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	44,9	2,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	70	70	-	70	-	-	70	70	70	-	70	-	-	70	770	36,7
Яблоко	-	27	120	-	147	-	-	-	27	120	-	147	-	-	-	27	120	-	147	-	-	882,7	42
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Клюква	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	48,2	2,3
Малина	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	154,1	7,3
Смородина черная	-	13	-	-	13	-	13	-	13	-	-	13	-	13	-	13	-	-	13	-	13	115,6	5,5
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Чернослив	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	144,5	6,9
Сок персиковый	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1400	66,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	1400	66,7
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1400	66,7
Говядина 1 категории	73	91	112	114	-	164	73	73	91	112	114	-	164	73	73	91	112	114	-	164	73	1881,2	89,6
Печень говяжья	97	-	-	-	-	-	116	97	-	-	-	-	-	116	97	-	-	-	-	-	116	641,6	30,6
Куриная грудка (филе)	-	-	61	63	94	-	-	-	-	61	63	94	-	-	-	-	61	63	94	-	-	654,3	31,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	117	-	51	-	-	-	-	117	-	51	-	-	-	-	117	-	51	503,4	24
Минтай (филе)	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	294,9	14



Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Ламинария листовая	1	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	7,2	0,3
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	30	1,4
Молоко	141	303	117	86	260	254	90	141	303	117	86	260	254	90	141	303	117	86	260	254	90	3751,7	178,7
Снежок	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	540	25,7
Бифидок	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	1080	51,4
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Творог	90	-	-	56	-	-	140	90	-	-	56	-	-	140	90	-	-	56	-	-	140	856,5	40,8
Сыр	16	-	-	-	7	35	-	16	-	-	-	7	35	-	16	-	-	-	7	35	-	171,7	8,2
Сметана	62	40	-	42	65	40	5	62	40	-	4	74	40	5	62	40	-	42	65	40	5	730,9	34,8
Масло сливочное	26	20	23	17	23	27	45	32	20	23	17	23	27	45	26	20	23	17	23	27	45	546,4	26
Масло подсолнечное	24	30	19	20	32	6	-	14	30	19	16	29	6	-	24	30	19	20	32	6	-	377,2	18
Яйцо куриное	4	102	3	7	4	94	13	4	102	3	7	-	94	13	4	102	3	7	4	94	13	672,7	32
Сахар-песок	36	30	18	32	27	19	32	41	30	18	32	27	19	32	36	30	18	32	27	19	32	586	27,9
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	180	8,6
Галеты	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	60	2,9
Печенье	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9
Чай черный	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	39	1,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	15	0,7
Дрожжи прессованные	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	6,9	0,3
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	7	-	6	-	-	6	-	7	-	6	-	-	6	-	7	56,7	2,7
Соль йодированная	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	3	67,3	3,2
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	2,2	0,1
Ванилин	0,01	-	-	-	-	-	0,04	0,01	-	-	-	-	-	0,04	0,01	-	-	-	-	-	0,04	0,2	0

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,13	-	0,5	-	-	0,3	-	0,13	-	0,5	-	-	0,3	-	0,13	-	0,5	0,13	2,9	0,1

### Меню для детей с сахарным диабетом в возрасте 7-11 лет

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>11,5</b>	<b>13,8</b>	<b>51</b>	<b>374,3</b>	<b>4,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>31,2</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,9</b>	<b>28,6</b>	<b>52,4</b>	<b>575,4</b>	<b>4,4</b>
	<b>Полдник</b>						
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5	1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>20,2</b>	<b>5,9</b>	<b>28,8</b>	<b>250,3</b>	<b>2,4</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3	0,6
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>21,9</b>	<b>28,4</b>	<b>382,8</b>	<b>2,4</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2505</b>	<b>86,3</b>	<b>77,2</b>	<b>187,5</b>	<b>1792,8</b>	<b>15,6</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,5</b>	<b>26,5</b>	<b>43,9</b>	<b>487,5</b>	<b>3,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>27,4</b>	<b>27,7</b>	<b>50,1</b>	<b>559,2</b>	<b>4,2</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Полдник</b>						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	50	3,8	2,3	7,8	67,1	0,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>11,2</b>	<b>7,4</b>	<b>24,1</b>	<b>207,8</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,5
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	0,2
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>545</b>	<b>20,1</b>	<b>28,7</b>	<b>28,6</b>	<b>452,7</b>	<b>2,4</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>168,6</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2675</b>	<b>85,5</b>	<b>95,6</b>	<b>189,7</b>	<b>1959,8</b>	<b>15,8</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>10,3</b>	<b>12</b>	<b>51,5</b>	<b>354,4</b>	<b>4,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок морковный <sup>5</sup>	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>28,6</b>	<b>35,6</b>	<b>52,5</b>	<b>644,3</b>	<b>4,4</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	1,1
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>505</b>	<b>24,9</b>	<b>22,6</b>	<b>27,1</b>	<b>410,9</b>	<b>2,3</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2395</b>	<b>78,7</b>	<b>82,4</b>	<b>201</b>	<b>1858,2</b>	<b>16,8</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>19,9</b>	<b>50,4</b>	<b>488,6</b>	<b>4,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный <sup>6</sup>	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>26,1</b>	<b>23,5</b>	<b>53,2</b>	<b>529,3</b>	<b>4,4</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>	<b>23,4</b>	<b>170,8</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>19,2</b>	<b>27,6</b>	<b>371,7</b>	<b>2,3</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2495</b>	<b>91,6</b>	<b>75,2</b>	<b>195,9</b>	<b>1825,8</b>	<b>16,3</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>8,8</b>	<b>9,7</b>	<b>50,7</b>	<b>326</b>	<b>4,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1,9	7,8	11,9	125,4	1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>31</b>	<b>40,7</b>	<b>51,9</b>	<b>697,6</b>	<b>4,3</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>5,3</b>	<b>22,3</b>	<b>169,1</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	1,5
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>22</b>	<b>15,7</b>	<b>25,3</b>	<b>331,7</b>	<b>2,1</b>
<i><sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»</i>							
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2535</b>	<b>78,2</b>	<b>76,7</b>	<b>192</b>	<b>1772,2</b>	<b>16</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>25,8</b>	<b>26,6</b>	<b>48,4</b>	<b>537,4</b>	<b>4</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок морковный <sup>5</sup>	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>1</sup>	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	0,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,9</b>	<b>37,2</b>	<b>51,8</b>	<b>649,1</b>	<b>4,3</b>
<i><sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»</i>							
	<b>Полдник</b>						
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>25,4</b>	<b>10,7</b>	<b>26</b>	<b>302,4</b>	<b>2,2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8	0
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>505</b>	<b>22,3</b>	<b>21</b>	<b>25,7</b>	<b>380,1</b>	<b>2,1</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>108</b>	<b>100,7</b>	<b>198,7</b>	<b>2133,4</b>	<b>16,6</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7	1,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>34,5</b>	<b>19,8</b>	<b>46,6</b>	<b>501,3</b>	<b>3,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок абрикосовый <sup>6</sup>	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	6,8	12	146	1
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	0,2
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>30,4</b>	<b>29,7</b>	<b>49,5</b>	<b>587,1</b>	<b>4,1</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,5</b>	<b>22,8</b>	<b>169,5</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,3
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9	0,1
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>475</b>	<b>24,8</b>	<b>11,3</b>	<b>28,4</b>	<b>313,7</b>	<b>2,4</b>



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>105,3</b>	<b>73,3</b>	<b>195,8</b>	<b>1861,4</b>	<b>16,3</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	150	1,4	0,3	12,2	56,7	1
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>12,3</b>	<b>14</b>	<b>57,9</b>	<b>406,5</b>	<b>4,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>31,2</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>27,2</b>	<b>28,7</b>	<b>53,2</b>	<b>580,6</b>	<b>4,4</b>
	<b>Полдник</b>						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,6	134,1	1,3
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5	1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>4,8</b>	<b>28</b>	<b>188,6</b>	<b>2,3</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9	0,7
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>520</b>	<b>18,4</b>	<b>39,8</b>	<b>28,9</b>	<b>548,4</b>	<b>2,4</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2585</b>	<b>75,9</b>	<b>94,3</b>	<b>194,9</b>	<b>1934,1</b>	<b>16,2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,5</b>	<b>26,5</b>	<b>43,9</b>	<b>487,5</b>	<b>3,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3	0,6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
54-30хн	Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>25,9</b>	<b>31,8</b>	<b>51</b>	<b>593</b>	<b>4,3</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Полдник</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	60	9,2	4,3	6,1	100,2	0,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>16,6</b>	<b>9,4</b>	<b>22,4</b>	<b>240,9</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	0,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	0,2
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>37,3</b>	<b>455,2</b>	<b>3,1</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>168,6</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2670</b>	<b>90,2</b>	<b>97,7</b>	<b>197,6</b>	<b>2029,2</b>	<b>16,5</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>10,3</b>	<b>12</b>	<b>51,5</b>	<b>354,4</b>	<b>4,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный <sup>6</sup>	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>28,6</b>	<b>35,6</b>	<b>52,5</b>	<b>644,3</b>	<b>4,4</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	1,1
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>505</b>	<b>24,9</b>	<b>22,6</b>	<b>27,1</b>	<b>410,9</b>	<b>2,3</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2395</b>	<b>77,5</b>	<b>82,4</b>	<b>196</b>	<b>1833,4</b>	<b>16,3</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>19,9</b>	<b>50,4</b>	<b>488,6</b>	<b>4,2</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок абрикосовый <sup>6</sup>	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>23,2</b>	<b>16</b>	<b>39,6</b>	<b>396</b>	<b>3,3</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>	<b>23,4</b>	<b>170,8</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>19,2</b>	<b>27,6</b>	<b>371,7</b>	<b>2,3</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2345</b>	<b>88,7</b>	<b>67,5</b>	<b>187,5</b>	<b>1711,5</b>	<b>15,6</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>8,8</b>	<b>9,7</b>	<b>50,7</b>	<b>326</b>	<b>4,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок морковный <sup>5</sup>	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	стевии (брусника, малина, смородина)						
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>35,9</b>	<b>40,1</b>	<b>52,1</b>	<b>713,1</b>	<b>4,3</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>5,3</b>	<b>22,3</b>	<b>169,1</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	1,5
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>22</b>	<b>15,7</b>	<b>25,3</b>	<b>331,7</b>	<b>2,1</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2550</b>	<b>84,9</b>	<b>76,3</b>	<b>196,8</b>	<b>1815,1</b>	<b>16,4</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>25,8</b>	<b>26,6</b>	<b>48,4</b>	<b>537,4</b>	<b>4</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный <sup>6</sup>	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>1</sup>	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	0,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,9</b>	<b>37,2</b>	<b>51,8</b>	<b>649,1</b>	<b>4,3</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Полдник</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4	1,3
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>28,7</b>	<b>15,8</b>	<b>25</b>	<b>357</b>	<b>2,1</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8	0
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>505</b>	<b>22,3</b>	<b>21</b>	<b>25,7</b>	<b>380,1</b>	<b>2,1</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2610</b>	<b>110,1</b>	<b>105,8</b>	<b>192,7</b>	<b>2163,2</b>	<b>16,1</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7	1,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>34,5</b>	<b>19,8</b>	<b>46,6</b>	<b>501,3</b>	<b>3,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	6,8	12	146	1
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	0,2
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>30,4</b>	<b>29,7</b>	<b>49,5</b>	<b>587,1</b>	<b>4,1</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,5</b>	<b>22,8</b>	<b>169,5</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,3
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9	0,1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>475</b>	<b>24,8</b>	<b>11,3</b>	<b>28,4</b>	<b>313,7</b>	<b>2,4</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>104,7</b>	<b>73,3</b>	<b>191</b>	<b>1839,8</b>	<b>15,9</b>
	<b>Понедельник, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>11,5</b>	<b>13,8</b>	<b>51</b>	<b>374,3</b>	<b>4,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>31,2</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	1,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5	0,6
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>27,2</b>	<b>28,7</b>	<b>53,2</b>	<b>580,6</b>	<b>4,4</b>
	<b>Полдник</b>						
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5	1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>20,2</b>	<b>5,9</b>	<b>28,8</b>	<b>250,3</b>	<b>2,4</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	150	2,5	8,6	7,6	117,3	0,6
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>21,9</b>	<b>28,4</b>	<b>382,8</b>	<b>2,4</b>
	<b>Второй ужин</b>						

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2505</b>	<b>86,6</b>	<b>77,3</b>	<b>188,3</b>	<b>1798</b>	<b>15,7</b>
	<b>Вторник, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>18,5</b>	<b>26,5</b>	<b>43,9</b>	<b>487,5</b>	<b>3,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок абрикосовый <sup>6</sup>	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9	0,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	0,5
54-30хн	Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>26,3</b>	<b>49,7</b>	<b>51,5</b>	<b>758,6</b>	<b>4,3</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Полдник</b>						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	50	3,8	2,3	7,8	67,1	0,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>11,2</b>	<b>7,4</b>	<b>24,1</b>	<b>207,8</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7	0,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	0,2
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>395</b>	<b>18,6</b>	<b>21,2</b>	<b>12</b>	<b>312,9</b>	<b>1</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>168,6</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2525</b>	<b>83,5</b>	<b>110,1</b>	<b>179,3</b>	<b>2041</b>	<b>14,9</b>
	<b>Среда, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>10,3</b>	<b>12</b>	<b>51,5</b>	<b>354,4</b>	<b>4,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,4	181,1	1,5
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>28,6</b>	<b>35,6</b>	<b>52,5</b>	<b>644,3</b>	<b>4,4</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4	1,1
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>505</b>	<b>24,9</b>	<b>22,6</b>	<b>27,1</b>	<b>410,9</b>	<b>2,3</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2395</b>	<b>76,9</b>	<b>82,2</b>	<b>196,4</b>	<b>1830,8</b>	<b>16,4</b>
	<b>Четверг, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	2,2
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>19,9</b>	<b>50,4</b>	<b>488,6</b>	<b>4,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный <sup>6</sup>	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4	0,7
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>26,1</b>	<b>23,5</b>	<b>53,2</b>	<b>529,3</b>	<b>4,4</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>	<b>23,4</b>	<b>170,8</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>22,2</b>	<b>19,2</b>	<b>27,6</b>	<b>371,7</b>	<b>2,3</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2495</b>	<b>91,6</b>	<b>75,2</b>	<b>195,9</b>	<b>1825,8</b>	<b>16,3</b>
	<b>Пятница, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>8,8</b>	<b>9,7</b>	<b>50,7</b>	<b>326</b>	<b>4,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок морковный <sup>5</sup>	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6	0,3
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1,9	7,8	11,9	125,4	1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23,5	27,1	5,5	359,4	0,5
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>31</b>	<b>40,7</b>	<b>51,9</b>	<b>697,6</b>	<b>4,3</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>5,3</b>	<b>22,3</b>	<b>169,1</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99	0,5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3	1,5
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>480</b>	<b>22</b>	<b>15,7</b>	<b>25,3</b>	<b>331,7</b>	<b>2,1</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2535</b>	<b>80</b>	<b>76,9</b>	<b>196,6</b>	<b>1799,6</b>	<b>16,4</b>
	<b>Суббота, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>25,7</b>	<b>26,5</b>	<b>48,2</b>	<b>535,6</b>	<b>4</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>31,2</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>1</sup>	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	1,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3	0,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>26,9</b>	<b>37,2</b>	<b>51,8</b>	<b>649,1</b>	<b>4,3</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Полдник</b>						

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>25,4</b>	<b>10,7</b>	<b>26</b>	<b>302,4</b>	<b>2,2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1	0,3
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8	0
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>505</b>	<b>22,3</b>	<b>21</b>	<b>25,7</b>	<b>380,1</b>	<b>2,1</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>107,7</b>	<b>100,4</b>	<b>179,1</b>	<b>2051,4</b>	<b>14,9</b>
	<b>Воскресенье, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	303,7	1,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>34,5</b>	<b>19,8</b>	<b>46,6</b>	<b>501,3</b>	<b>3,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок абрикосовый <sup>6</sup>	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3	0,2
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	250	9,2	6,8	12	146	1
54-15г	Капуста цветная отварная	150	3,8	4,4	6,2	79,4	0,5
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	0,2
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>30,4</b>	<b>29,7</b>	<b>49,5</b>	<b>587,1</b>	<b>4,1</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,5</b>	<b>22,8</b>	<b>169,5</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9	0,3

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9	0,1
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>475</b>	<b>24,8</b>	<b>11,3</b>	<b>28,4</b>	<b>313,7</b>	<b>2,4</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2560</b>	<b>105,3</b>	<b>73,3</b>	<b>195,8</b>	<b>1861,4</b>	<b>16,3</b>
	Средние показатели за Завтрак	535,95	19,56	18,33	49,25	439,95	4,1
	Средние показатели за Второй завтрак	200	1,28	0,08	19,5	83,77	1,6
	Средние показатели за Обед	772,14	28,19	32,72	51,18	611,99	4,3
	Средние показатели за Полдник	302,86	11,98	6,74	23,98	204,51	2
	Средние показатели за Ужин	496,43	22,03	20,36	26,95	379	2,2
	Средние показатели за Второй ужин	217,14	7,31	6,23	21,94	173,06	1,8
	Средние показатели за период	2524,5	90,4	84,5	192,8	1892,3	16,1
<p>Примечание:</p> <p>№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептов из перечня блюд;</p> <p>Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;</p> <p>Ягоды<sup>3</sup> - допускается выдача иных ягоды по сезону;</p> <p>Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;</p> <p>Напиток плодоовощной<sup>5</sup> - допускается выдача иных плодоовощных соков;</p> <p>Сок фруктовый<sup>6</sup> - допускается выдача иных фруктовых соков;</p> <p>Сок плодово-ягодный<sup>7</sup> - допускается выдача иных плодово-ягодных соков;</p> <p>Кисломолочный напиток<sup>8</sup> – допускается выдача различных кисломолочных напитков.</p>							

**Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню**

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	1892,3	2585	73,2
Витамин С, мг	199,8	66	303
Витамин В1, мг	1,2	1,32	91
Витамин В2, мг	1,9	1,54	123,4
Витамин А, мкг рэ	941	770	122,2
Кальций, мг	1318,5	1210	109
Фосфор, мг	1479,5	1210	122,3
Магний, мг	368	275	133,8
Железо, мг	18,4	13,2	139,4
Калий, мг	1485	1210	123
Йод, мкг	613,2	110	557,5
Селен, мкг	80,3	33	243,3



Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Чай черный	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Соль йодированная	1	0,5	1	0,4	1	0,4	0,4	1	0,5	1	0,4	1	0,4	0,4	1	0,5	1	0,4	1	0,4	0,4	14	0,7
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	0	0

Таблица 13

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Напиток тыквенный	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	1000	47,6
Сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	800	38,1
Сок морковный	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	800	38,1
Сок томатный	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	800	38,1
Сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	800	38,1



**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	-	40	-	-	15	-	30	-	40	-	-	30	-	30	-	40	-	-	15	-	30	270	12,9
Хлеб пшеничный	-	-	14	9	-	-	14	-	-	14	9	-	-	14	-	-	14	9	-	-	14	113,7	5,4
Сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2	-	-	1	6	9	2	2	-	-	-	8	9	2	2	-	-	1	6	9	2	57,1	2,7
Крупа рисовая	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15	0,7
Горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	48	2,3
Картофель(01.09-31.10)	273	27	233	133	260	209	94	273	27	233	68	171	209	94	273	27	233	133	260	209	94	3534,5	168,3
Картофель(31.10-31.12)	292	29	249	142	277	223	100	292	29	249	73	183	223	100	292	29	249	142	277	223	100	3768,2	179,4
Картофель(31.12-28.02)	312	31	266	152	296	238	107	312	31	266	78	195	238	107	312	31	266	152	296	238	107	4028,1	191,8
Картофель(29.02-01.09)	338	34	288	165	321	258	116	338	34	288	84	212	258	116	338	34	288	165	321	258	116	4365,7	207,9
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,3	0
Томатная паста	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,6	0,2
Огурец соленый	19	-	30	-	-	-	-	19	-	30	-	-	-	-	19	-	30	-	-	-	-	146,3	7
Томатное пюре	-	17	3	-	-	8	-	-	17	3	-	2	8	-	-	17	3	-	-	8	-	81	3,9
Баклажан	-	-	128	-	-	-	-	-	-	128	-	-	-	-	-	-	128	-	-	-	-	382,5	18,2
Капуста белокочанная	-	25	-	163	-	109	-	-	185	-	125	88	109	-	-	218	-	163	-	109	-	1292,4	61,5
Томат	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	10	38	-	-	-	-	122,5	5,8
Свекла(01.09-31.12)	-	50	15	-	-	50	-	-	50	15	-	-	50	-	-	50	15	-	-	50	-	345	16,4
Свекла(01.01-31.08)	-	54	16	-	-	54	-	-	54	16	-	-	54	-	-	54	16	-	-	54	-	375,3	17,9
Репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	2,9
Петрушка (корень)	-	6	3	3	-	2	-	-	6	3	3	1	2	-	-	6	3	3	-	2	-	41,2	2
Петрушка (зелень)	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	22,5	1,1
Перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	542,4	25,8

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Огурец	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	271,2	12,9
Морковь(01.09-31.12)	13	108	23	50	6	35	8	13	113	23	20	13	35	8	13	120	23	50	6	35	8	719	34,2
Морковь(01.01-31.08)	14	117	25	54	7	38	9	14	123	25	22	14	38	9	14	131	25	54	7	38	9	782,1	37,2
Лук репчатый	13	30	52	35	6	15	8	13	36	52	20	13	15	8	13	40	52	35	6	15	8	483	23
Капуста цветная	-	203	-	-	-	-	203	-	-	-	-	-	-	203	-	-	-	-	-	-	203	810	38,6
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	84,8	4
Яблоко	45	27	-	45	-	-	45	-	27	-	45	-	-	45	-	27	-	45	-	-	45	397,8	18,9
Смородина черная	-	21	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Облепиха	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	128,4	6,1
Малина	-	21	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Говядина 1 категории	-	-	105	-	-	91	73	-	-	105	-	-	91	73	-	-	105	-	-	91	73	807,5	38,5
Печень говяжья	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	292,1	13,9
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	189,8	9
Ламинария листовая	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	5,2	0,3
Минтай (филе)	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	294,9	14
Горбуша (филе)	-	-	-	-	117	-	42	-	-	-	-	117	-	42	-	-	-	-	117	-	42	478	22,8
Молоко	24	-	17	13	24	45	36	24	-	17	13	24	45	36	24	-	17	13	24	45	36	477,8	22,8
Сыр	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	21,3	1
Сметана	46	13	-	23	64	38	30	46	13	-	-	71	38	30	46	13	-	23	64	38	30	621,4	29,6
Масло сливочное	8	-	15	1	13	1	13	8	-	15	-	13	1	13	8	-	15	1	13	1	13	154,5	7,4
Масло подсолнечное	13	25	11	18	16	18	5	13	30	11	14	14	18	5	13	51	11	18	16	18	5	340,4	16,2
Яйцо куриное	-	-	2	-	3	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	3	-	-	13,5	0,6
Сахар-песок	-	5	-	2	-	7	-	-	5	-	2	-	7	-	-	5	-	2	-	7	-	41,9	2
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105	5
Соль йодированная	1,5	1,4	1,5	1,3	1,4	1,3	1,2	1,5	1,5	1,5	0,8	1,3	1,3	1,2	1,5	1,4	1,5	1,3	1,4	1,3	1,2	28,2	1,3
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0	1,1	0,1
Кислота лимонная	0,2	0,3	-	0,3	-	0,4	0,2	-	0,5	-	0,3	-	0,4	0,2	-	0,5	-	0,3	-	0,4	0,2	4,1	0,2

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Сухари панировочные	-	2	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	6	-	-	2	-	-	-	-	-	15,7	0,8	
Мука пшеничная в/с	7	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	7	-	26,7	1,3	
Крупа манная	7	2	-	-	-	7	-	5	-	-	-	-	-	-	7	2	-	-	-	7	-	38,4	1,8	
Морковь(01.09-31.12)	-	40	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	159,2	7,6	
Морковь(01.01-31.08)	-	43	-	-	-	-	-	87	-	-	-	-	-	-	-	43	-	-	-	-	-	173,2	8,3	
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	420	20	
Груша	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	120	-	-	-	360	17,1	
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	210	10	
Яблоко	-	-	-	-	-	-	120	-	16	-	-	-	39	120	-	-	-	-	-	-	120	414,6	19,7	
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1	
Молоко	-	7	-	-	-	200	-	14	-	-	-	-	200	-	-	7	-	-	-	200	-	627,3	29,9	
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57,1	
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1	
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	28,6	
Творог	90	11	-	-	-	90	-	23	41	-	-	-	102	-	90	11	-	-	-	90	-	548,3	26,1	
Сметана	3	2	-	-	-	3	-	4	2	-	-	-	6	-	3	2	-	-	-	3	-	29,1	1,4	
Масло сливочное	1	1	-	-	-	1	-	3	2	-	-	-	6	-	1	1	-	-	-	1	-	19,2	0,9	
Яйцо куриное	4	5	-	-	-	4	-	10	7	-	-	-	17	-	4	5	-	-	-	4	-	57,7	2,8	
Сахар-песок	5	3	-	-	-	5	-	5	2	-	-	-	6	-	5	3	-	-	-	5	-	40,7	1,9	
Сироп шиповник на сорбите	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15	0,7	
Соль йодированная	0,2	0,1	-	-	-	0,2	-	0,3	0,1	-	-	-	0,3	-	0,2	0,1	-	-	-	0,2	-	1,8	0,1	
Ванилин	0,01	-	-	-	-	0,01	-	-	0,01	-	-	-	0,02	-	0,01	-	-	-	-	-	0,01	-	0,1	0

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	15	15	25	20	-	15	25	15	-	25	20	-	15	25	15	15	25	20	-	15	25	330	15,7
Хлеб пшеничный	14	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	42,9	2
Сухари панировочные	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	24,9	1,2
Мука пшеничная в/с	-	2	2	-	1	-	1	-	9	2	-	1	-	1	-	1	2	-	1	-	1	24	1,1
Картофель(01.09-31.10)	-	65	-	141	124	73	65	-	182	-	141	124	73	65	-	-	-	141	124	73	65	1458	69,4
Картофель(31.10-31.12)	-	70	-	151	132	78	70	-	194	-	151	132	78	70	-	-	-	151	132	78	70	1554,4	74
Картофель(31.12-28.02)	-	74	-	161	141	84	74	-	207	-	161	141	84	74	-	-	-	161	141	84	74	1661,6	79,1
Картофель(29.02-01.09)	-	81	-	174	153	91	81	-	224	-	174	153	91	81	-	-	-	174	153	91	81	1800,7	85,8
Томатная паста	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	7,2	0,3
Томат	-	-	90	-	-	128	-	10	-	90	-	-	128	-	-	23	90	-	-	128	-	687,9	32,8
Свекла(01.09-31.12)	-	95	-	-	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	190	9,1
Свекла(01.01-31.08)	-	103	-	-	-	-	-	-	103	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	206,8	9,9
Томатное пюре	-	-	8	7	7	-	-	-	-	8	7	7	-	-	-	-	8	7	7	-	-	64,5	3,1
Горошек зеленый консерв.	-	12	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	46,5	2,2
Баклажан	-	-	-	-	-	128	-	-	-	-	-	-	128	-	-	-	-	-	-	128	-	382,5	18,2
Кабачок	-	30	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	120	5,7
Петрушка (корень)	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	4,9	0,2
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	4	8	3	-	-	-	-	4	8	3	-	-	-	-	4	8	3	41,9	2
Огурец	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	23	-	90	-	-	-	565,4	26,9
Морковь(01.09-31.12)	5	39	7	-	85	3	30	13	9	7	-	85	3	30	5	9	7	-	85	3	30	452,8	21,6
Морковь(01.01-31.08)	5	43	7	-	92	3	33	14	10	7	-	92	3	33	5	10	7	-	92	3	33	492,5	23,5

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Лук репчатый	6	3	13	17	14	24	3	10	3	13	17	14	24	3	6	3	13	17	14	24	3	245,3	11,7
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186,0	8,9
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	37	-	-	-	-	-	37,0	1,8
Капуста белокочанная	160	38	191	-	-	-	38	193	-	191	-	-	-	38	160	-	191	-	-	-	38	1236,3	58,9
Яблоко	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	81,4	3,9
Лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	22,5	1,1
Брусника	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	38,5	1,8
Малина	-	-	13	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	-	77	3,7
Смородина черная	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	38,5	1,8
Говядина 1 категории	73	91	121	114	-	110	-	73	91	121	114	-	110	-	73	91	121	114	-	110	-	1525,9	72,7
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	94	-	98	-	-	-	-	94	-	98	-	-	-	-	94	-	98	574,3	27,4
Ламинария листовая	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2,5	0,1
Молоко	17	-	-	-	-	-	-	17	45	-	-	-	-	-	17	-	-	-	-	-	-	96,9	4,6
Сметана	-	48	-	-	-	-	23	-	25	-	-	-	-	23	-	25	-	-	-	-	23	165	7,9
Масло сливочное	5	2	10	7	-	10	1	5	1	10	7	-	10	1	5	1	10	7	-	10	1	103,8	4,9
Масло подсолнечное	10	10	1	-	14	-	6	30	9	1	-	14	-	6	10	5	1	-	14	-	6	134	6,4
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11,4	0,5
Сахар-песок	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	12	0,6
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105	5
Чай черный	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Соль йодированная	0,7	1,0	0,8	0,8	1,1	0,9	0,8	0,7	1,0	0,8	0,8	1,1	0,9	0,8	0,7	0,5	0,8	0,8	1,1	0,9	0,8	17,8	0,9
Лавровый лист	0,0	-	0,1	0,0	0,0	-	-	-	-	0,1	0,0	0,0	-	-	0,0	-	0,1	0,0	0,0	-	-	0,5	0

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Молоко	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	600	28,6
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	28,6
Снежок	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600	28,6
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120	5,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	120	5,7

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	15	85	40	50	15	60	85	15	70	40	50	30	60	85	15	85	40	50	15	60	85	1050	50
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Хлеб пшеничный	14	-	14	9	-	-	14	14	-	14	9	-	-	14	14	-	14	9	-	-	14	156,6	7,5
Сухари панировочные	8	2	8	12	-	-	13	12	2	8	12	-	6	13	8	2	8	12	-	-	13	142,9	6,8
Мука пшеничная в/с	8	2	2	1	7	15	3	2	9	2	-	9	9	3	8	1	2	1	7	15	3	107,8	5,1
Горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	48	2,3
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	171	8,1
Крупа манная	7	2	-	15	-	7	10	5	-	-	15	-	-	10	7	2	-	15	-	7	10	112,4	5,4
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	150	7,1
Крупа рисовая	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15	0,7
Картофель(01.09-31.10)	273	93	233	274	384	282	159	273	209	233	209	295	282	159	273	27	233	274	384	282	159	4992	237,7
Картофель(31.10-31.12)	292	99	249	293	409	301	169	292	223	249	223	315	301	169	292	29	249	293	409	301	169	5322,4	253,5
Картофель(31.12-28.02)	312	105	266	313	437	322	181	312	238	266	238	336	322	181	312	31	266	313	437	322	181	5689,5	270,9
Картофель(29.02-01.09)	338	114	288	339	474	349	196	338	258	288	258	365	349	196	338	34	288	339	474	349	196	6166,4	293,6
Томатная паста	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	10,8	0,5
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,3	0
Огурец соленый	19	-	30	-	-	-	-	19	-	30	-	-	-	-	19	-	30	-	-	-	-	146,3	7
Томат	-	-	128	-	-	128	-	10	-	128	-	-	128	-	-	33	128	-	-	128	-	810,4	38,6
Лук репчатый	19	33	65	52	21	39	11	23	39	65	37	27	39	11	19	43	65	52	21	39	11	728,2	34,7
Морковь(01.09-31.12)	17	187	29	168	91	38	38	105	122	29	138	97	38	38	17	169	29	168	91	38	38	1683,3	80,2
Морковь(01.01-31.08)	19	203	32	182	99	41	41	114	133	32	150	106	41	41	19	184	32	182	99	41	41	1831,1	87,2

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Огурец	90	-	-	90	-	-	90	90	-	-	90	-	-	90	90	23	-	90	-	-	90	836,6	39,8
Перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	542,4	25,8
Петрушка (зелень)	-	-	8	-	4	8	3	-	-	8	-	4	8	3	-	-	8	-	4	8	3	64,4	3,1
Петрушка (корень)	-	7	3	3	-	2	-	-	7	3	3	1	2	-	-	7	3	3	-	2	-	46	2,2
Резаная	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	2,9
Свекла(01.09-31.12)	-	145	15	-	-	50	-	-	145	15	-	-	50	-	-	50	15	-	-	50	-	535	25,5
Свекла(01.01-31.08)	-	158	16	-	-	54	-	-	158	16	-	-	54	-	-	54	16	-	-	54	-	582,1	27,7
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186	8,9
Капуста цветная	-	203	-	-	-	-	203	-	-	-	-	-	-	203	-	37	-	-	-	-	203	847	40,3
Горошек зеленый консерв.	-	105	-	-	-	93	12	-	93	-	-	-	93	12	-	93	-	-	-	93	12	604,5	28,8
Томатное пюре	-	17	11	7	7	8	-	-	17	11	7	9	8	-	-	17	11	7	7	8	-	145,5	6,9
Баклажан	-	-	128	-	-	128	-	-	-	128	-	-	128	-	-	-	128	-	-	128	-	765	36,4
Кабачок	-	30	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	120	5,7
Капуста белокочанная	160	63	191	163	-	109	38	193	185	191	125	88	109	38	160	218	191	163	-	109	38	2528,6	120,4
Апельсин	-	-	-	-	140	15	-	150	-	-	-	140	15	-	-	-	-	-	140	-	-	599,4	28,5
Банан	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	720	34,3
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	84,8	4
Смородина черная	-	34	-	-	34	-	-	21	13	-	-	34	-	-	21	13	-	-	34	-	-	205,4	9,8
Груша	-	-	-	120	-	11	-	-	-	-	120	-	11	-	-	-	-	120	-	-	-	382,6	18,2
Лимон	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	44,9	2,1
Мандарин	70	70	-	140	-	-	140	-	70	-	140	-	-	140	70	70	-	140	-	-	140	1190	56,7
Яблоко	45	27	100	45	127	-	165	-	43	100	45	127	39	165	-	27	100	45	127	-	165	1493,7	71,1
Брусника	-	21	13	-	21	-	13	21	-	13	-	21	-	13	21	-	13	-	21	-	13	205,4	9,8
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Малина	-	21	13	-	21	13	-	21	-	13	-	21	13	-	21	-	13	-	21	13	-	205,4	9,8
Облепиха	-	-	21	-	13	21	-	-	-	21	-	13	21	-	-	-	21	-	13	21	-	166,9	8
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	800	38,1
Сок томатный	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	800	38,1
Сок морковный	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	800	38,1
Сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	800	38,1



Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Напиток тыквенный	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	1000	47,6
Говядина 1 категории	73	91	226	114	-	201	73	73	91	226	114	-	201	73	73	91	226	114	-	201	73	2333,4	111,1
Печень говяжья	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	292,1	13,9
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	94	-	98	-	-	-	63	94	-	98	-	-	-	63	94	-	98	764,1	36,4
Ламинария листовая	1	-	-	-	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2	-	-	7,7	0,4
Горбуша (филе)	-	-	-	-	117	-	42	-	-	-	-	117	-	42	-	-	-	-	117	-	42	478	22,8
Минтай (филе)	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	-	98	-	-	-	-	-	294,9	14
Молоко	141	265	117	86	130	299	86	155	303	117	86	130	299	86	141	265	117	86	130	299	86	3422,8	163
Снежок	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57,1
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	28,6
Творог	90	11	-	56	-	90	140	23	41	-	56	-	102	140	90	11	-	56	-	90	140	1134,8	54
Сыр	16	-	-	31	7	35	-	16	-	-	31	7	35	-	16	-	-	31	7	35	-	265,3	12,6
Сметана	49	62	-	27	64	41	58	50	40	-	4	71	44	58	49	39	-	27	64	41	58	843	40,1
Масло сливочное	25	25	35	15	23	23	29	26	25	35	14	23	28	29	25	24	35	15	23	23	29	532,3	25,4
Масло подсолнечное	23	35	11	18	30	18	11	43	39	11	14	28	18	11	23	55	11	18	30	18	11	474,4	22,6
Яйцо куриное	4	107	2	7	3	98	4	10	108	2	7	-	111	4	4	118	2	7	3	98	4	703,1	33,5
Сахар-песок	8	8	7	8	3	12	10	8	7	7	8	3	13	10	8	8	7	8	3	12	10	168,6	8
Сироп на стевии	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	15	15	305	14,5
Сироп шиповник на сорбите	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15	0,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	120	5,7
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120	5,7
Чай черный	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	2
Соль йодированная	3,4	3	3,3	2,5	3,4	2,9	2,4	3,5	3	3,3	2	3,3	3	2,4	3,4	2,5	3,3	2,5	3,4	2,9	2,4	61,7	2,9
Лавровый лист	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0	1,7	0,1
Ванилин	0	-	-	-	-	0	0	-	0	-	-	-	0	0	0	-	-	-	-	0	0	0,1	0

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Кислота лимонная	0,2	0,3	-	0,3	-	0,4	0,2	-	0,5	-	0,3	-	0,4	0,2	-	0,5	-	0,3	-	0,4	0,2	4,1	0,2

### Меню для детей с целиакией в возрасте 7-11 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,1	9,7	41,6	285,8
Пром.	Фрукт (апельсин)**	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>14,9</b>	<b>16,7</b>	<b>82,3</b>	<b>539,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6
54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-19м	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>20,7</b>	<b>57,7</b>	<b>70,7</b>	<b>884,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в	Булочка маковая	60	6,1	3,5	21,5	141,8
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,9</b>	<b>8,5</b>	<b>29,9</b>	<b>243,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>40,7</b>	<b>24</b>	<b>70,2</b>	<b>660,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2645</b>	<b>94,6</b>	<b>112,1</b>	<b>291,5</b>	<b>2553,2</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)**	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,3</b>	<b>21,2</b>	<b>65,7</b>	<b>525,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>26</b>	<b>31,3</b>	<b>115,3</b>	<b>848,4</b>
<sup>1</sup> С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>7,1</b>	<b>11,4</b>	<b>34</b>	<b>266,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>20,2</b>	<b>20,7</b>	<b>85,8</b>	<b>611,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2820</b>	<b>77,6</b>	<b>89,6</b>	<b>357,4</b>	<b>2548,2</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>10,4</b>	<b>16,6</b>	<b>75,5</b>	<b>493</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-18г	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>28,9</b>	<b>36,2</b>	<b>108,3</b>	<b>874,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,3</b>	<b>8,1</b>	<b>14</b>	<b>182,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	80	0,9	0,2	3	17,1
54-13г	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5

54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>30,3</b>	<b>18,7</b>	<b>68,9</b>	<b>565,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>89,3</b>	<b>84,6</b>	<b>307,9</b>	<b>2350,6</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21,4</b>	<b>15,8</b>	<b>69,9</b>	<b>506,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>46,4</b>	<b>28,2</b>	<b>89,6</b>	<b>798,4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,1</b>	<b>5,8</b>	<b>42,5</b>	<b>258</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>23,2</b>	<b>21,3</b>	<b>52,8</b>	<b>495,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2765</b>	<b>106,5</b>	<b>76,3</b>	<b>293,2</b>	<b>2284,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6
Пром.	Фрукт (яблоко)**	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>11,4</b>	<b>12,6</b>	<b>86,2</b>	<b>504,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6

54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	300	2	4,7	8,8	85,7
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,8	15,8	8,8	268,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>32,9</b>	<b>29,4</b>	<b>110,9</b>	<b>841</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Фрукт (апельсин)**	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>8,2</b>	<b>10,2</b>	<b>40,8</b>	<b>287,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>27,6</b>	<b>54,2</b>	<b>33,8</b>	<b>733,7</b>

<sup>1</sup>С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>109,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2910</b>	<b>86,1</b>	<b>112,8</b>	<b>314,3</b>	<b>2618,1</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,4</b>	<b>27,2</b>	<b>51</b>	<b>542</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>31,4</b>	<b>32,1</b>	<b>113,3</b>	<b>868,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>5,1</b>	<b>49,5</b>	<b>268,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>74,6</b>	<b>534,2</b>

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2630</b>	<b>85,7</b>	<b>87,2</b>	<b>343</b>	<b>2500,5</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>18,7</b>	<b>70</b>	<b>519,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-13г	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>55,2</b>	<b>17,9</b>	<b>88,8</b>	<b>737,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,3</b>	<b>8,1</b>	<b>15,4</b>	<b>191,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>22,6</b>	<b>65</b>	<b>540</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2630</b>	<b>112,8</b>	<b>72,5</b>	<b>277,8</b>	<b>2215,2</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,1	9,7	41,6	285,8
Пром.	Фрукт (апельсин)**	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>14,9</b>	<b>16,7</b>	<b>82,3</b>	<b>539,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6

54-15с – для детей с целиакией	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-19м	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>20,7</b>	<b>57,7</b>	<b>70,7</b>	<b>884,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в	Булочка маковая	60	6,1	3,5	21,5	141,8
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,9</b>	<b>8,5</b>	<b>29,9</b>	<b>243,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>40,7</b>	<b>24</b>	<b>70,2</b>	<b>660,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2645</b>	<b>94,6</b>	<b>111,9</b>	<b>296,1</b>	<b>2569,8</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)**	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,3</b>	<b>21,2</b>	<b>65,7</b>	<b>525,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>26</b>	<b>31,3</b>	<b>115,3</b>	<b>848,4</b>
<sup>1</sup> С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>7,1</b>	<b>11,4</b>	<b>34</b>	<b>266,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9



Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>20,2</b>	<b>20,7</b>	<b>85,8</b>	<b>611,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2820</b>	<b>77,6</b>	<b>89,6</b>	<b>355,4</b>	<b>2540,2</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>10,4</b>	<b>16,6</b>	<b>75,5</b>	<b>493</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-18г	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>28,9</b>	<b>36,2</b>	<b>108,3</b>	<b>874,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,3</b>	<b>8,1</b>	<b>14</b>	<b>182,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	80	0,9	0,2	3	17,1
54-13г	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>30,3</b>	<b>18,7</b>	<b>68,9</b>	<b>565,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>89,3</b>	<b>84,8</b>	<b>305,3</b>	<b>2342</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21,4</b>	<b>15,8</b>	<b>69,9</b>	<b>506,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>46,4</b>	<b>28,2</b>	<b>89,6</b>	<b>798,4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,1</b>	<b>5,8</b>	<b>42,5</b>	<b>258</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>23,2</b>	<b>21,3</b>	<b>52,8</b>	<b>495,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2765</b>	<b>106,5</b>	<b>76,1</b>	<b>297,8</b>	<b>2301</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к	Каша вязкая молочная пшениная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6
Пром.	Фрукт (яблоко)**	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>11,4</b>	<b>12,6</b>	<b>86,2</b>	<b>504,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	300	2	4,7	8,8	85,7
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,8	15,8	8,8	268,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>32,9</b>	<b>29,4</b>	<b>110,9</b>	<b>841</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Фрукт (апельсин)**	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>8,2</b>	<b>10,2</b>	<b>40,8</b>	<b>287,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>27,6</b>	<b>54,2</b>	<b>33,8</b>	<b>733,7</b>
<sup>1</sup> С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>109,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2910</b>	<b>86,1</b>	<b>112,8</b>	<b>312,3</b>	<b>2610,1</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,4</b>	<b>27,2</b>	<b>51</b>	<b>542</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>31,4</b>	<b>32,1</b>	<b>113,3</b>	<b>868,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>5,1</b>	<b>49,5</b>	<b>268,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>74,6</b>	<b>534,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2630</b>	<b>85,7</b>	<b>87,4</b>	<b>340,4</b>	<b>2491,9</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>18,7</b>	<b>70</b>	<b>519,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3

54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-13г	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>55,2</b>	<b>17,9</b>	<b>88,8</b>	<b>737,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,3</b>	<b>8,1</b>	<b>15,4</b>	<b>191,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>22,6</b>	<b>65</b>	<b>540</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2630</b>	<b>112,8</b>	<b>72,3</b>	<b>282,4</b>	<b>2231,8</b>
	<b>Понедельник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,1	9,7	41,6	285,8
Пром.	Фрукт (апельсин)**	200	1,8	0,4	16,2	75,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>15,8</b>	<b>16,9</b>	<b>90,4</b>	<b>576,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6
54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,7	9,6	58,4
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-19м	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>20,7</b>	<b>57,7</b>	<b>70,7</b>	<b>884,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в	Булочка маковая	60	6,1	3,5	21,5	141,8
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,9</b>	<b>8,5</b>	<b>29,9</b>	<b>243,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>40,7</b>	<b>24</b>	<b>70,2</b>	<b>660,1</b>

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2745</b>	<b>95,5</b>	<b>112,1</b>	<b>302,2</b>	<b>2599,6</b>
	<b>Вторник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (банан)**	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>18,3</b>	<b>21,2</b>	<b>65,7</b>	<b>525,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>26</b>	<b>31,3</b>	<b>115,3</b>	<b>848,4</b>

<sup>1</sup>С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»

	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>7,1</b>	<b>11,4</b>	<b>34</b>	<b>266,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	80	1,1	4,3	10,3	85
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>20,2</b>	<b>20,7</b>	<b>85,8</b>	<b>611,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2820</b>	<b>77,6</b>	<b>89,8</b>	<b>352,8</b>	<b>2531,6</b>
	<b>Среда, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>10,4</b>	<b>16,6</b>	<b>75,5</b>	<b>493</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					

54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9
54-18г	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>28,9</b>	<b>36,2</b>	<b>108,3</b>	<b>874,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>13,3</b>	<b>8,1</b>	<b>14</b>	<b>182,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	80	0,9	0,2	3	17,1
54-13г	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>30,3</b>	<b>18,7</b>	<b>68,9</b>	<b>565,7</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2710</b>	<b>89,3</b>	<b>84,6</b>	<b>309,9</b>	<b>2358,6</b>
	<b>Четверг, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>21,4</b>	<b>15,8</b>	<b>69,9</b>	<b>506,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>46,4</b>	<b>28,2</b>	<b>89,6</b>	<b>798,4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,1</b>	<b>5,8</b>	<b>42,5</b>	<b>258</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>23,2</b>	<b>21,3</b>	<b>52,8</b>	<b>495,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2765</b>	<b>106,5</b>	<b>76,1</b>	<b>295,8</b>	<b>2293</b>
	<b>Пятница, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200	8,4	9,7	40,3	281,6
Пром.	Фрукт (яблоко)**	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>11,4</b>	<b>12,6</b>	<b>86,2</b>	<b>504,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	80	1	0,1	3,9	20,6
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	300	2	4,7	8,8	85,7
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,8	15,8	8,8	268,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>32,9</b>	<b>29,4</b>	<b>110,9</b>	<b>841</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	60	1,1	4,9	21,1	132,6
Пром.	Фрукт (апельсин)**	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>8,2</b>	<b>10,2</b>	<b>40,8</b>	<b>287,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,5	8,1	282,9
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>27,6</b>	<b>54,2</b>	<b>33,8</b>	<b>733,7</b>

<sup>1</sup> С 1 марта заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>109,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2910</b>	<b>86,1</b>	<b>113</b>	<b>309,7</b>	<b>2601,5</b>
	<b>Суббота, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>23,4</b>	<b>27,2</b>	<b>51</b>	<b>542</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>31,4</b>	<b>32,1</b>	<b>113,3</b>	<b>868,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>5,1</b>	<b>49,5</b>	<b>268,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>540</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>74,6</b>	<b>534,2</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2630</b>	<b>85,7</b>	<b>87,2</b>	<b>345</b>	<b>2508,5</b>
	<b>Воскресенье, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>18,7</b>	<b>70</b>	<b>519,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-13г	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>55,2</b>	<b>17,9</b>	<b>88,8</b>	<b>737,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	60	7,5	3,1	4,4	75,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,3</b>	<b>8,1</b>	<b>15,4</b>	<b>191,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>22,6</b>	<b>65</b>	<b>540</b>



	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2630</b>	<b>112,8</b>	<b>72,3</b>	<b>280,4</b>	<b>2223,8</b>
	Средние показатели за Завтрак	569,05	16,87	18,41	71,9	520,41
	Средние показатели за Второй завтрак	200	0,6	0,07	32,8	134,2
	Средние показатели за Обед	901,4	34,5	33,3	99,6	836,1
	Средние показатели за Полдник	301,4	10,0	8,2	32,3	242,5
	Средние показатели за Ужин	562,8	25,7	25,6	64,4	591,5
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,6	5,2	11,9	116,9
	Средние показатели за период	2734,8	93,3	90,7	312,9	2441,6

Примечание:

№ рецептуры\* - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей.

Таблица 20

### Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	2441,6	2585	94,5
Витамин С, мг	127,7	60	212,8
Витамин В1, мг	1,3	1,2	108,3
Витамин В2, мг	1,8	1,4	128,6
Витамин А, мкг рЭ	827,6	700	118,2
Кальций, мг	1437,9	1100	130,7
Фосфор, мг	1505,3	1100	136,8
Магний, мг	439,4	250	175,8
Железо, мг	17,3	12	144,2
Калий, мг	1485	1100	135
Йод, мкг	240,9	100	240,9
Селен, мкг	59,1	30	197

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб безглютеновый	60	60	60	60	60	30	60	60	60	60	60	60	30	60	60	60	60	60	60	30	60	1170	56
Крупа гречневая	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	114	5
Крупа пшеничная	48	-	-	20	48	-	20	48	-	-	20	48	-	20	48	-	-	20	48	-	20	406	19
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	372	18
Апельсин	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	400	19
Банан	-	130	-	-	-	120	-	-	130	-	-	-	120	-	-	130	-	-	-	120	-	750	36
Лимон	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	23	1
Мандарин	-	-	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	-	70	420	20
Яблоко	-	-	150	-	130	-	-	-	-	150	-	130	-	-	-	-	150	-	130	-	-	840	40
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	39	2
Облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	39	2
Смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	39	2
Изюм	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	29	1
Курага	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	31	2
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	180	9
Молоко	99	58	96	50	99	54	50	99	58	96	50	99	54	50	99	58	96	50	99	54	50	1516	72
Творог	-	-	-	40	-	-	40	-	-	-	40	-	-	40	-	-	-	40	-	-	40	240	11
Сыр	16	-	-	16	-	35	-	16	-	-	16	-	35	-	16	-	-	16	-	35	-	197	9
Масло сливочное	10	12	14	3	10	11	13	10	12	14	3	10	11	13	10	12	14	3	10	11	13	214	10
Яйцо куриное	-	102	-	11	-	94	11	-	102	-	11	-	94	11	-	102	-	11	-	94	11	653	31
Сахар-песок	9,9	7	3	7	9,9	-	7	9,9	7	3	7	9,9	-	7	9,9	7	3	7	9,9	-	7	131,2	6,3
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	60	2,9
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Соль йодированная	1	0,5	1	0,3	1	0,4	0,3	1	0,5	1	0,3	1	0,4	0,3	1	0,5	1	0,3	1	0,4	0,3	13,2	0,6

Таблица 22

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Сок персиковый	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1400	66,7
Сок сливовый	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1400	66,7
Сок черешневый	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	1400	66,7

Таблица 23

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб безглютеновый	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	1260	60
Мука рисовая	-	-	1,2	1,8	-	1,8	1,8	-	-	1,2	1,8	-	1,8	1,8	-	-	1,2	1,8	-	1,8	1,8	19,8	0,9
Крупа рисовая	8	72	8	-	72	8	-	8	72	8	-	72	8	-	8	72	8	-	72	8	-	504	24
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	207	10
Фасоль	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	218	10
Горох	-	-	-	24	-	-	-	-	-	-	24	-	-	-	-	-	-	24	-	-	-	72	3
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	208	10
Картофель(01.09-31.10)	28	33	133	102	41	33	112	28	33	133	102	41	33	112	28	33	133	102	41	33	112	1443	69
Картофель(31.10-31.12)	30	35	142	109	44	35	120	30	35	142	109	44	35	120	30	35	142	109	44	35	120	1538	73
Картофель(31.12-28.02)	32	37	151	116	47	37	128	32	37	151	116	47	37	128	32	37	151	116	47	37	128	1645	78
Картофель(29.02-01.09)	35	40	164	126	50	40	139	35	40	164	126	50	40	139	35	40	164	126	50	40	139	1783	85

Огурец соленый	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	90	4
Томат	13	-	-	-	17	-	-	13	-	-	-	17	-	-	13	-	-	-	17	-	-	91	4
Свекла(01.09-31.12)	-	60	15	-	-	60	-	-	60	15	-	-	60	-	-	60	15	-	-	60	-	405	19
Свекла(01.01-31.08)	-	65	16	-	-	65	-	-	65	16	-	-	65	-	-	65	16	-	-	65	-	441	21
Петрушка (корень)	-	5	3	4	7	1	-	-	5	3	4	7	1	-	-	5	3	4	7	1	-	56	3
Петрушка (зелень)	2	-	-	4	3	-	7	2	-	-	4	3	-	7	2	-	-	4	3	-	7	45	2
Перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	542	26
Огурец	15	-	-	-	-	-	90	15	-	-	-	-	-	90	15	-	-	-	-	-	90	316	15
Морковь(01.09-31.12)	30	105	20	25	59	94	9	30	105	20	25	59	94	9	30	105	20	25	59	94	9	1024	49
Морковь(01.01-31.08)	32	114	22	27	64	102	10	32	114	22	27	64	102	10	32	114	22	27	64	102	10	1114	53
Лук репчатый	43	29	38	29	32	25	13	43	29	38	29	32	25	13	43	29	38	29	32	25	13	623	30
Капуста цветная	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	270	-	-	-	810	39
Капуста белокочанная	257	30	-	125	74	30	-	257	30	-	125	74	30	-	257	30	-	125	74	30	-	1547	74
Томатное пюре	-	16	2	-	13	9	-	-	16	2	-	13	9	-	-	16	2	-	13	9	-	119	6
Смородина черная	-	-	32	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	-	96	5
Облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	77	4
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128	6
Яблоко	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	81	4
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127	6
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64	3
Чернослив	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	145	7
Говядина 1 категории	-	-	95	-	-	69	-	-	-	95	-	-	69	-	-	-	95	-	-	69	-	490	23
Печень говяжья	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	185	9
Куриная грудка (филе)	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	-	130	781	37
Минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	236	11
Горбуша (филе)	-	-	-	-	127	-	51	-	-	-	-	127	-	51	-	-	-	-	127	-	51	532	25
Молоко	-	-	26	23	-	34	45	-	-	26	23	-	34	45	-	-	26	23	-	34	45	382	18
Сметана	-	15	-	-	-	15	-	-	15	-	-	-	15	-	-	15	-	-	-	15	-	90	4
Масло сливочное	24	9	3	4	9	11	11	24	9	3	4	9	11	11	24	9	3	4	9	11	11	212	10
Масло подсолнечное	42	20	20	20	16	9	-	42	20	20	20	16	9	-	42	20	20	20	16	9	-	380	18
Яйцо куриное	9	-	2	-	-	-	-	9	-	2	-	-	-	-	9	-	2	-	-	-	-	32	2
Сахар-песок	7	15	-	9	14	12	7	7	15	-	9	14	12	7	7	15	-	9	14	12	7	191	9

Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	30	1
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	54	3
Соль йодированная	1,5	1,6	1,9	1,9	1,5	1,5	1,4	1,5	1,6	1,9	1,9	1,5	1,5	1,4	1,5	1,6	1,9	1,9	1,5	1,5	1,4	33,9	1,6
Лавровый лист	-	0,1	0	0,1	-	0,1	0	-	0,1	0	0,1	-	0,1	0	-	0,1	0	0,1	-	0,1	0	0,8	0
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	2,8	0,1

Таблица 24

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Мука рисовая	13	15	-	-	15	-	-	13	15	-	-	15	-	-	13	15	-	-	15	-	-	128	6
Мука кокосовая	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	-	-	-	9	55	3
Кунжут	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	7	0
Мак	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	7	0
Тыква	-	-	33	-	-	-	33	-	-	33	-	-	-	33	-	-	33	-	-	-	33	196	9
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	420	20
Банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	450	21
Груша	-	17	-	-	17	-	-	-	17	-	-	17	-	-	-	17	-	-	17	-	-	102	5
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	210	10
Яблоко	13	-	32	-	-	-	32	13	-	32	-	-	-	32	13	-	32	-	-	-	32	229	11
Куриная грудка (филе)	-	-	18	-	-	-	18	-	-	18	-	-	-	18	-	-	18	-	-	-	18	107	5
Молоко	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57
Ацидофилин	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	600	29
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57
Ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	1200	57
Творог	18	-	-	-	-	-	-	18	-	-	-	-	-	-	18	-	-	-	-	-	-	53	3
Сметана	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	14	1
Масло подсолнечное	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	32	2
Яйцо куриное	11	-	14	-	-	-	14	11	-	14	-	-	-	14	11	-	14	-	-	-	14	115	6
Сахар-песок	11	5	-	-	5	-	-	11	5	-	-	5	-	-	11	5	-	-	5	-	-	66	3
Зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	150	7

Крахмал картофельный	-	5,4	-	-	5,4	-	-	-	5,4	-	-	5,4	-	-	-	5,4	-	-	5,4	-	-	32,4	1,5
Соль йодированная	0,3	0,1	0,6	-	0,1	-	0,6	0,3	0,1	0,6	-	0,1	-	0,6	0,3	0,1	0,6	-	0,1	-	0,6	5	0,2
Натрий двууглекислый	0,4	3	0,6	-	3	-	0,6	0,4	3	0,6	-	3	-	0,6	0,4	3	0,6	-	3	-	0,6	22,7	1,1

Таблица 25

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб безглютеновый	60	60	60	60	30	60	60	60	60	60	60	30	60	60	60	60	60	60	30	60	60	1170	56
Мука рисовая	1	-	1	-	-	-	1	1	-	1	-	-	-	1	1	-	1	-	-	-	1	11	1
Горох	75	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	-	-	-	225	11
Фасоль	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	218	10
Крупа гречневая ядрица	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	207	10
Крупа рисовая	-	5	7	-	-	54	7	-	5	7	-	-	54	7	-	5	7	-	-	54	7	221	11
Картофель(01.09- 31.10)	-	-	-	141	-	-	171	-	-	-	141	-	-	171	-	-	-	141	-	-	171	938	45
Картофель(31.10- 31.12)	-	-	-	151	-	-	183	-	-	-	151	-	-	183	-	-	-	151	-	-	183	1000	48
Картофель(31.12- 28.02)	-	-	-	161	-	-	195	-	-	-	161	-	-	195	-	-	-	161	-	-	195	1069	51
Картофель(29.02- 01.09)	-	-	-	174	-	-	212	-	-	-	174	-	-	212	-	-	-	174	-	-	212	1158	55
Огурец	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	542	26
Петрушка (зелень)	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	10	1
Свекла(01.09-31.12)	-	83	-	-	-	-	-	-	83	-	-	-	-	-	-	83	-	-	-	-	-	249	12
Свекла(01.01-31.08)	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	271	13
Томат	-	-	90	-	10	90	-	-	-	90	-	10	90	-	-	-	90	-	10	90	-	572	27
Морковь(01.09- 31.12)	4	-	-	-	78	25	-	4	-	-	-	78	25	-	4	-	-	-	78	25	-	320	15

Морковь(01.01-31.08)	4	-	-	-	84	27	-	4	-	-	-	84	27	-	4	-	-	-	84	27	-	348	17
Лук репчатый	4	8	-	17	14	10	-	4	8	-	17	14	10	-	4	8	-	17	14	10	-	156	7
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186	9
Томатное пюре	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	20	1
Капуста белокочанная	-	75	-	-	193	-	-	-	75	-	-	193	-	-	-	75	-	-	193	-	-	803	38
Апельсин	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	44	2
Груша	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	34	2
Лимон	-	-	-	8	8	-	-	-	-	-	8	8	-	-	-	-	8	8	-	-	-	45	2
Яблоко	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	81	4
Облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	39	2
Смородина черная	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	77	4
Чернослив	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	31	2
Говядина 1 категории	147	45	72	114	147	73	72	147	45	72	114	147	73	72	147	45	72	114	147	73	72	2010	96
Молоко	15	-	24	-	-	-	48	15	-	24	-	-	-	48	15	-	24	-	-	-	48	260	12
Масло сливочное	3	10	8	7	-	8	15	3	10	8	7	-	8	15	3	10	8	7	-	8	15	150	7
Масло подсолнечное	-	5	-	-	38	-	-	-	5	-	-	38	-	-	-	5	-	-	38	-	-	128	6
Сахар-песок	7	7	-	-	7	7	-	7	7	-	-	7	7	-	7	7	-	-	7	7	-	84	4
Мед пчелиный	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	60	2,9
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Соль йодированная	1,1	0,8	0,9	0,8	1,3	0,8	0,9	1,1	0,8	0,9	0,8	1,3	0,8	0,9	1,1	0,8	0,9	0,8	1,3	0,8	0,9	19,7	0,9
Лавровый лист	-	-	-	0,04	-	-	-	-	-	-	0,04	-	-	-	-	-	-	0,04	-	-	-	0,1	0

Таблица 26

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Ацидофилин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	29
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57
Снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	1200	57

Таблица 27

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб безглютеновый	180	180	180	180	150	150	180	180	180	180	180	150	150	180	180	180	180	180	150	150	180	3600	171
Мука кокосовая	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	-	-	-	9	55	3
Мука рисовая	14	15	2	2	15	2	3	14	15	2	2	15	2	3	14	15	2	2	15	2	3	159	8
Горох	75	-	-	24	-	-	-	75	-	-	24	-	-	-	75	-	-	24	-	-	-	297	14
Мак	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	7	0
Кунжут	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	7	0
Фасоль	-	-	73	-	-	-	73	-	-	73	-	-	-	73	-	-	73	-	-	-	73	437	21
Крупа гречневая ядрица	-	69	38	-	-	69	-	-	69	38	-	-	69	-	-	69	38	-	-	69	-	528	25
Крупа рисовая	8	77	15	-	72	62	7	8	77	15	-	72	62	7	8	77	15	-	72	62	7	725	35
Крупа пшеничная	48	-	-	20	48	-	20	48	-	-	20	48	-	20	48	-	-	20	48	-	20	406	19
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	208	10
Картофель(01.09-31.10)	28	33	133	243	41	33	284	28	33	133	243	41	33	284	28	33	133	243	41	33	284	2381	113



Картофель(31.10-31.12)	30	35	142	259	44	35	302	30	35	142	259	44	35	302	30	35	142	259	44	35	302	2538	121
Картофель(31.12-28.02)	32	37	151	277	47	37	323	32	37	151	277	47	37	323	32	37	151	277	47	37	323	2713	129
Картофель(29.02-01.09)	35	40	164	300	50	40	350	35	40	164	300	50	40	350	35	40	164	300	50	40	350	2941	140
Огурец соленый	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	90	4
Томат	13	-	90	-	27	90	-	13	-	90	-	27	90	-	13	-	90	-	27	90	-	663	32
Свекла(01.09-31.12)	-	143	15	-	-	60	-	-	143	15	-	-	60	-	-	143	15	-	-	60	-	654	31
Свекла(01.01-31.08)	-	156	16	-	-	65	-	-	156	16	-	-	65	-	-	156	16	-	-	65	-	712	34
Петрушка (корень)	-	5	3	4	7	1	-	-	5	3	4	7	1	-	-	5	3	4	7	1	-	56	3
Петрушка (зелень)	2	-	3	4	3	-	7	2	-	3	4	3	-	7	2	-	3	4	3	-	7	55	3
Перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	542	26
Огурец	105	-	-	90	-	-	90	105	-	-	90	-	-	90	105	-	-	90	-	-	90	859	41
Морковь(01.09-31.12)	34	105	20	25	136	119	9	34	105	20	25	136	119	9	34	105	20	25	136	119	9	1343	64
Морковь(01.01-31.08)	37	114	22	27	148	129	10	37	114	22	27	148	129	10	37	114	22	27	148	129	10	1461	70
Лук репчатый	46	37	38	46	46	35	13	46	37	38	46	46	35	13	46	37	38	46	46	35	13	779	37
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186	9
Капуста цветная	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	270	-	-	-	810	39
Капуста белокочанная	257	105	-	125	266	30	-	257	105	-	125	266	30	-	257	105	-	125	266	30	-	2349	112
Томатное пюре	-	16	2	7	13	9	-	-	16	2	7	13	9	-	-	16	2	7	13	9	-	139	7
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	372	18
Тыква	-	-	33	-	-	-	33	-	-	33	-	-	-	33	-	-	33	-	-	-	33	196	9
Смородина черная	-	13	32	-	13	-	13	-	13	32	-	13	-	13	-	13	32	-	13	-	13	212	10
Облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	154	7
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	39	2
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128	6
Яблоко	13	27	182	-	157	-	32	13	27	182	-	157	-	32	13	27	182	-	157	-	32	1232	59
Мандарин	-	70	-	70	-	-	70	-	70	-	70	-	-	70	-	70	-	70	-	-	70	630	30
Лимон	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	67	3
Груша	-	17	11	-	17	-	-	-	17	11	-	17	-	-	-	17	11	-	17	-	-	136	7
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127	6
Банан	-	130	-	150	-	120	-	-	130	-	150	-	120	-	-	130	-	150	-	120	-	1200	57
Апельсин	100	-	15	-	140	-	-	100	-	15	-	140	-	-	200	-	15	-	140	-	-	864	41
Чернослив	-	10	-	27	-	21	-	-	10	-	27	-	21	-	-	10	-	27	-	21	-	175	8

Курага	21	-	-	-	10	-	-	21	-	-	-	10	-	-	21	-	-	-	10	-	-	95	5
Изюм	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	29	1
Сок черешневый	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	1400	67
Сок сливовый	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1400	67
Сок персиковый	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1400	67
Говядина 1 категории	147	45	167	114	147	142	72	147	45	167	114	147	142	72	147	45	167	114	147	142	72	2500	119
Печень говяжья	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	185	9
Куриная грудка (филе)	-	-	18	130	-	-	148	-	-	18	130	-	-	148	-	-	18	130	-	-	148	888	42
Минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	236	11
Горбуша (филе)	-	-	-	-	127	-	51	-	-	-	-	127	-	51	-	-	-	-	127	-	51	532	25
Молоко	114	58	346	73	99	287	143	114	58	346	73	99	287	143	114	58	346	73	99	287	143	3358	160
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	180	9
Снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	1200	57
Ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	1200	57
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57
Ацидофилин	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57
Творог	18	-	-	40	-	-	40	18	-	-	40	-	-	40	18	-	-	40	-	-	40	293	14
Сыр	16	-	-	16	-	35	-	16	-	-	16	-	35	-	16	-	-	16	-	35	-	197	9
Сметана	5	15	-	-	-	15	-	5	15	-	-	-	15	-	5	15	-	-	-	15	-	104	5
Масло сливочное	36	30	25	13	19	29	39	36	30	25	13	19	29	39	36	30	25	13	19	29	39	576	28
Масло подсолнечное	42	30	20	20	59	9	-	42	30	20	20	59	9	-	42	30	20	20	59	9	-	541	26
Яйцо куриное	19	102	16	11	-	94	25	19	102	16	11	-	94	25	19	102	16	11	-	94	25	800	38
Сахар-песок	35	35	3	16	36	19	14	35	35	3	16	36	19	14	35	35	3	16	36	19	14	472	23
Зефир	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	150	7
Мед пчелиный	-	-	20	10	-	10	10	-	-	20	10	-	10	10	-	-	20	10	-	10	10	150	7
Чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	2
Крахмал картофельный	-	11,4	-	-	11,4	-	6	-	11,4	-	-	11,4	-	6	-	11,4	-	-	11,4	-	6	86,4	4,1
Соль йодированная	3,9	3	4,3	3	3,9	2,7	3,2	3,9	3	4,3	3	3,9	2,7	3,2	3,9	3	4,3	3	3,9	2,7	3,2	71,7	3,4
Лавровый лист	-	0,1	0	0,1	-	0,1	0	-	0,1	0	0,1	-	0,1	0	-	0,1	0	0,1	-	0,1	0	0,8	0
Натрий двууглекислый	0,4	3	0,6	-	3	-	0,6	0,4	3	0,6	-	3	-	0,6	0,4	3	0,6	-	3	-	0,6	22,7	1,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	2,8	0,1



### Меню для детей с муковисцидозом в возрасте 7-11 лет

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Кисломолочный продукт (для больших муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>33,4</b>	<b>32,3</b>	<b>107,2</b>	<b>851,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1045</b>	<b>45,5</b>	<b>47,9</b>	<b>123,9</b>	<b>1108,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>25,6</b>	<b>10,7</b>	<b>53,6</b>	<b>413,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>28</b>	<b>31,6</b>	<b>71</b>	<b>680</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3115</b>	<b>139,9</b>	<b>128,5</b>	<b>403,3</b>	<b>3327,4</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>830</b>	<b>28,5</b>	<b>35,8</b>	<b>76,7</b>	<b>740,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>б</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>38,3</b>	<b>44,8</b>	<b>126,7</b>	<b>1063,3</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>12,2</b>	<b>13,5</b>	<b>49,9</b>	<b>369,9</b>
	<b>Ужин</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>25,2</b>	<b>36,7</b>	<b>61,1</b>	<b>675,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3130</b>	<b>110,2</b>	<b>136</b>	<b>366,4</b>	<b>3128,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>24,6</b>	<b>23,1</b>	<b>89,7</b>	<b>663,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>39,1</b>	<b>43,4</b>	<b>119,5</b>	<b>1024,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,5</b>	<b>15,7</b>	<b>38</b>	<b>351,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>640</b>	<b>38</b>	<b>28,1</b>	<b>89,4</b>	<b>760,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3045</b>	<b>123,4</b>	<b>116,3</b>	<b>387,2</b>	<b>3085,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29,6</b>	<b>23,1</b>	<b>90,6</b>	<b>688</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>43,5</b>	<b>43</b>	<b>115,3</b>	<b>1020,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13,1</b>	<b>6,9</b>	<b>69,1</b>	<b>390,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>31,1</b>	<b>31,6</b>	<b>60,7</b>	<b>650,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2885</b>	<b>124,7</b>	<b>110,6</b>	<b>383,3</b>	<b>3024</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21,1</b>	<b>26,7</b>	<b>89,1</b>	<b>680,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>44,7</b>	<b>52,8</b>	<b>96,1</b>	<b>1037,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>7,2</b>	<b>65</b>	<b>381,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>41,5</b>	<b>29,3</b>	<b>71,3</b>	<b>715,3</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	180	5,2	4,5	7,6	91,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>4,8</b>	<b>20,4</b>	<b>153,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3065</b>	<b>129,5</b>	<b>121</b>	<b>372,3</b>	<b>3094,9</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>33,5</b>	<b>42,8</b>	<b>62,4</b>	<b>767,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>44,9</b>	<b>39</b>	<b>120,9</b>	<b>1014,4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>12,2</b>	<b>16,2</b>	<b>54,4</b>	<b>412,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>31,6</b>	<b>26,2</b>	<b>84,2</b>	<b>698,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2900</b>	<b>128,2</b>	<b>129,2</b>	<b>378,5</b>	<b>3188</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>47</b>	<b>16,1</b>	<b>95,7</b>	<b>715,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>53,9</b>	<b>40,8</b>	<b>114</b>	<b>1037</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>13,3</b>	<b>9,6</b>	<b>66,7</b>	<b>406,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-17м	Запеканка картофельная с печеню	200	23	11,1	32,1	319,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>37,8</b>	<b>30,1</b>	<b>77,2</b>	<b>728,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2895</b>	<b>159,2</b>	<b>102,6</b>	<b>402,2</b>	<b>3164,7</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>33,4</b>	<b>32,3</b>	<b>107,2</b>	<b>851,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1045</b>	<b>45,5</b>	<b>47,9</b>	<b>123,9</b>	<b>1108,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>25,6</b>	<b>10,7</b>	<b>53,6</b>	<b>413,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>28</b>	<b>31,6</b>	<b>71</b>	<b>680</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3115</b>	<b>139,9</b>	<b>128,5</b>	<b>403,3</b>	<b>3327,4</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>830</b>	<b>28,5</b>	<b>35,8</b>	<b>76,7</b>	<b>740,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>б</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>38,3</b>	<b>44,8</b>	<b>126,7</b>	<b>1063,3</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>12,2</b>	<b>13,5</b>	<b>49,9</b>	<b>369,9</b>
	<b>Ужин</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>25,2</b>	<b>36,7</b>	<b>61,1</b>	<b>675,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3130</b>	<b>110,2</b>	<b>136</b>	<b>366,4</b>	<b>3128,4</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>24,6</b>	<b>23,1</b>	<b>89,7</b>	<b>663,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>39,1</b>	<b>43,4</b>	<b>119,5</b>	<b>1024,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,5</b>	<b>15,7</b>	<b>38</b>	<b>351,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>640</b>	<b>38</b>	<b>28,1</b>	<b>89,4</b>	<b>760,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3045</b>	<b>123,4</b>	<b>116,3</b>	<b>387,2</b>	<b>3085,7</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29,6</b>	<b>23,1</b>	<b>90,6</b>	<b>688</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>43,5</b>	<b>43</b>	<b>115,3</b>	<b>1020,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13,1</b>	<b>6,9</b>	<b>69,1</b>	<b>390,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>31,1</b>	<b>31,6</b>	<b>60,7</b>	<b>650,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2885</b>	<b>124,7</b>	<b>110,6</b>	<b>383,3</b>	<b>3024</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21,1</b>	<b>26,7</b>	<b>89,1</b>	<b>680,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Сок сливовый <sup>б</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>44,7</b>	<b>52,8</b>	<b>96,1</b>	<b>1037,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>7,2</b>	<b>65</b>	<b>381,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>41,5</b>	<b>29,3</b>	<b>71,3</b>	<b>715,3</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	180	5,2	4,5	7,6	91,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>4,8</b>	<b>20,4</b>	<b>153,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3065</b>	<b>129,5</b>	<b>121</b>	<b>372,3</b>	<b>3094,9</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>33,5</b>	<b>42,8</b>	<b>62,4</b>	<b>767,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>44,9</b>	<b>39</b>	<b>120,9</b>	<b>1014,4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>12,2</b>	<b>16,2</b>	<b>54,4</b>	<b>412,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>31,6</b>	<b>26,2</b>	<b>84,2</b>	<b>698,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2900</b>	<b>128,2</b>	<b>129,2</b>	<b>378,5</b>	<b>3188</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>47</b>	<b>16,1</b>	<b>95,7</b>	<b>715,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>53,9</b>	<b>40,8</b>	<b>114</b>	<b>1037</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>13,3</b>	<b>9,6</b>	<b>66,7</b>	<b>406,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-17м	Запеканка картофельная с печенюю	200	23	11,1	32,1	319,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>37,8</b>	<b>30,1</b>	<b>77,2</b>	<b>728,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2895</b>	<b>159,2</b>	<b>102,6</b>	<b>402,2</b>	<b>3164,7</b>
	<b>Понедельник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>33,4</b>	<b>32,3</b>	<b>107,2</b>	<b>851,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1045</b>	<b>45,5</b>	<b>47,9</b>	<b>123,9</b>	<b>1108,3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>25,6</b>	<b>10,7</b>	<b>53,6</b>	<b>413,4</b>



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Ужин</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>28</b>	<b>31,6</b>	<b>71</b>	<b>680</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3115</b>	<b>139,9</b>	<b>128,5</b>	<b>403,3</b>	<b>3327,4</b>
	<b>Вторник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>830</b>	<b>28,5</b>	<b>35,8</b>	<b>76,7</b>	<b>740,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>б</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>970</b>	<b>38,3</b>	<b>44,8</b>	<b>126,7</b>	<b>1063,3</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>12,2</b>	<b>13,5</b>	<b>49,9</b>	<b>369,9</b>
	<b>Ужин</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>25,2</b>	<b>36,7</b>	<b>61,1</b>	<b>675,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3130</b>	<b>110,2</b>	<b>136</b>	<b>366,4</b>	<b>3128,4</b>
	<b>Среда, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>24,6</b>	<b>23,1</b>	<b>89,7</b>	<b>663,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>925</b>	<b>39,1</b>	<b>43,4</b>	<b>119,5</b>	<b>1024,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,5</b>	<b>15,7</b>	<b>38</b>	<b>351,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>640</b>	<b>38</b>	<b>28,1</b>	<b>89,4</b>	<b>760,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3045</b>	<b>123,4</b>	<b>116,3</b>	<b>387,2</b>	<b>3085,7</b>
	<b>Четверг, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29,6</b>	<b>23,1</b>	<b>90,6</b>	<b>688</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,3	114,4
54-8с	Суп гороховый	300	10,1	6,9	24,4	199,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>43,5</b>	<b>43</b>	<b>115,3</b>	<b>1020,6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13,1</b>	<b>6,9</b>	<b>69,1</b>	<b>390,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>31,1</b>	<b>31,6</b>	<b>60,7</b>	<b>650,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	10	1	1	6,6	39,3
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,8</b>	<b>6</b>	<b>14,6</b>	<b>139,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2885</b>	<b>124,7</b>	<b>110,6</b>	<b>383,3</b>	<b>3024</b>
	<b>Пятница, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21,1</b>	<b>26,7</b>	<b>89,1</b>	<b>680,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>30,4</b>	<b>125,8</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	80	1	0,1	3,9	20,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>44,7</b>	<b>52,8</b>	<b>96,1</b>	<b>1037,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	80	6,2	1,9	42,7	212,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>7,2</b>	<b>65</b>	<b>381,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	80	0,7	8,1	5,7	99
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>41,5</b>	<b>29,3</b>	<b>71,3</b>	<b>715,3</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	180	5,2	4,5	7,6	91,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>4,8</b>	<b>20,4</b>	<b>153,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3065</b>	<b>129,5</b>	<b>121</b>	<b>372,3</b>	<b>3094,9</b>
	<b>Суббота, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	40	1,2	0,1	2,4	14,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4о	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	316
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>33,5</b>	<b>42,8</b>	<b>62,4</b>	<b>767,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17з	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>44,9</b>	<b>39</b>	<b>120,9</b>	<b>1014,4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>12,2</b>	<b>16,2</b>	<b>54,4</b>	<b>412,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	80	0,9	0,2	3	17,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>31,6</b>	<b>26,2</b>	<b>84,2</b>	<b>698,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2900</b>	<b>128,2</b>	<b>129,2</b>	<b>378,5</b>	<b>3188</b>
	<b>Воскресенье, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>47</b>	<b>16,1</b>	<b>95,7</b>	<b>715,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок Фрукт (Расчет: персик) <sup>2</sup>	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	80	0,6	0,1	2	11,3
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>53,9</b>	<b>40,8</b>	<b>114</b>	<b>1037</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>13,3</b>	<b>9,6</b>	<b>66,7</b>	<b>406,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-17м	Запеканка картофельная с печеню	200	23	11,1	32,1	319,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>37,8</b>	<b>30,1</b>	<b>77,2</b>	<b>728,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Печенье	10	0,8	1	7,4	41,6
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>210</b>	<b>6,6</b>	<b>6</b>	<b>15,6</b>	<b>142,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2895</b>	<b>159,2</b>	<b>102,6</b>	<b>402,2</b>	<b>3164,7</b>
	Средние показатели за Завтрак	655	31,1	28,56	87,34	729,63
	Средние показатели за Второй завтрак	200	0,6	0,06	32,83	134,23
	Средние показатели за Обед	960	44,27	44,53	116,63	1043,71
	Средние показатели за Полдник	355,71	15,03	11,4	56,67	389,43
	Средние показатели за Ужин	628,57	33,31	30,51	73,56	701,47
	Средние показатели за Второй ужин	205,71	6,41	5,54	17,71	146,26
	Средние показатели за период	3005	130,7	120,6	384,7	3144,7

Примечание:

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептур из перечня блюд;

Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Ягоды<sup>3</sup> - допускается выдача иных ягоды по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;

Напиток плодовоовощной<sup>5</sup> - допускается выдача иных плодовоовощных соков;

Сок фруктовый<sup>6</sup> - допускается выдача иных фруктовых соков;

Сок плодово-ягодный<sup>7</sup> - допускается выдача иных плодово-ягодных соков;

Кисломолочный напиток<sup>8</sup> – допускается выдача различных кисломолочных напитков.

**Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню**

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	3144,7	2585	121,7
Витамин С, мг	208,2	66	315
Витамин В1, мг	1,6	1,32	121,2
Витамин В2, мг	2,6	1,54	168,8
Витамин А, мкг рэ	900,2	770	116,9
Кальций, мг	1859,8	1210	153,7
Фосфор, мг	2058,4	1210	170,1
Магний, мг	517,8	275	188,3
Железо, мг	23,4	13,2	177
Калий, мг	1485	1210	123
Йод, мкг	252,1	110	229,2
Селен, мкг	117,4	33	355,8

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	525	25
Сухари панировочные	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	36,7	1,8
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	900	42,9
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	171	8,1
Крупа манная	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	20	-	-	13	98,7	4,7
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	150	7,1
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	372	17,7
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	157	-	-	-	470,1	22,4
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	511,2	24,3
Джем из абрикосов	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	90	4,3
Банан	-	130	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	780	37,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	70	-	-	70	-	-	70	70	-	-	70	-	-	70	630	30
Яблоко	-	-	120	-	130	-	-	-	-	120	-	130	-	-	-	-	120	-	130	-	-	750	35,7
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	38,5	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	38	-	-	20	-	-	-	38	-	-	20	-	-	-	38	-	-	20	-	-	-	174	8,3
Молоко	100	58	100	81	106	54	50	100	58	100	81	106	54	50	100	58	100	81	106	54	50	1643,8	78,3
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	-	100	-	-	-	-	100	-	100	-	-	-	-	100	-	100	-	-	-	-	600	28,6



Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Творог	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	75	-	-	186	782	37,2
Сыр	31	31	-	-	31	66	-	31	31	-	-	31	66	-	31	31	-	-	31	66	-	478,1	22,8
Сметана	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	36,7	1,8
Масло сливочное	10	22	10	20	20	21	7	10	22	10	20	20	21	7	10	22	10	20	20	21	7	327,5	15,6
Яйцо куриное	-	102	-	9	-	94	6	-	102	-	9	-	94	6	-	102	-	9	-	94	6	631,4	30,1
Сахар-песок	6	14	3	15	10	7	20	6	14	3	15	10	7	20	6	14	3	15	10	7	20	224,7	10,7
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	30	1,4
Чай черный	-	2	1	1	1	1	1	-	2	1	1	1	1	1	-	2	1	1	1	1	1	21	1
Какао-порошок	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	12	0,6
Соль йодированная	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	14,8	0,7
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	0	0

Таблица 31

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Сок персиковый	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	200	-	-	200	1800	85,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржано-пшеничный	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	180	8,6
Хлеб ржаной	60	60	-	30	45	30	30	60	60	-	30	45	30	30	60	60	-	30	45	30	30	765	36,4
Хлеб пшеничный	60	60	14	69	60	60	74	60	60	14	69	60	60	74	60	60	14	69	60	60	74	1193,7	56,8
Сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2	-	3	1	7	2	-	2	-	3	1	7	2	-	2	-	3	1	7	2	-	43,7	2,1
Крупа рисовая	6	54	-	-	-	-	-	6	54	-	-	-	-	-	6	54	-	-	-	-	-	180	8,6
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	207	9,9
Горох	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	297	14,1
Макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	153	7,3
Картофель(01.09-31.10)	351	33	187	167	171	33	112	351	33	187	167	171	33	112	351	33	187	167	171	33	112	3162,3	150,6
Картофель(31.10-31.12)	374	35	200	178	183	35	120	374	35	200	178	183	35	120	374	35	200	178	183	35	120	3371,7	160,6
Картофель(31.12-28.02)	400	37	213	191	195	37	128	400	37	213	191	195	37	128	400	37	213	191	195	37	128	3604,5	171,6
Картофель(29.02-01.09)	433	40	231	207	212	40	139	433	40	231	207	212	40	139	433	40	231	207	212	40	139	3906,3	186
Огурец соленый	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	157,5	7,5
Свекла(01.09-31.12)	-	60	15	-	-	60	-	-	60	15	-	-	60	-	-	60	15	-	-	60	-	405	19,3
Свекла(01.01-31.08)	-	65	16	-	-	65	-	-	65	16	-	-	65	-	-	65	16	-	-	65	-	440,7	21
Репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	90	4,3
Петрушка (корень)	-	5	5	4	1	3	-	-	5	5	4	1	3	-	-	5	5	4	1	3	-	50,9	2,4
Перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	542,4	25,8
Огурец	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	271,2	12,9

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Морковь(01.09-31.12)	15	105	30	55	15	105	9	15	105	30	55	15	105	9	15	105	30	55	15	105	9	1001,7	47,7
Морковь(01.01-31.08)	16	114	33	60	16	114	10	16	114	33	60	16	114	10	16	114	33	60	16	114	10	1089,3	51,9
Лук репчатый	15	29	36	40	15	18	9	15	29	36	40	15	18	9	15	29	36	40	15	18	9	487,9	23,2
Капуста белокочанная	-	30	-	163	105	30	-	-	30	-	163	105	30	-	-	30	-	163	105	30	-	982,5	46,8
Томатное пюре	-	16	13	-	2	9	-	-	16	13	-	2	9	-	-	16	13	-	2	9	-	120	5,7
Облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	77	3,7
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Яблоко	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	81,4	3,9
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	-	42	127,2	6,1
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8
Чернослив	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	144,5	6,9
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Говядина 1 категории	-	-	112	-	-	109	73	-	-	112	-	-	109	73	-	-	112	-	-	109	73	881,6	42
Печень говяжья	117	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	350,5	16,7
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	189,8	9
Минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	236	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	51	-	-	-	-	94	-	51	-	-	-	-	94	-	51	433,2	20,6
Молоко	32	-	17	13	24	-	40	32	-	17	13	24	-	40	32	-	17	13	24	-	40	378	18
Сыр	16	31	-	31	37	16	31	16	31	-	31	37	16	31	16	31	-	31	37	16	31	485	23,1
Сметана	55	15	-	23	62	45	-	55	15	-	23	62	45	-	55	15	-	23	62	45	-	598,7	28,5
Масло сливочное	21	17	24	11	22	8	23	21	17	24	11	22	8	23	21	17	24	11	22	8	23	375,6	17,9
Масло подсолнечное	16	20	11	20	13	6	-	16	20	11	20	13	6	-	16	20	11	20	13	6	-	258,9	12,3
Яйцо куриное	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	7,9	0,4
Сахар-песок	7	15	8	9	10	12	7	7	15	8	9	10	12	7	7	15	8	9	10	12	7	204,9	9,8
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	54	2,6
Соль йодированная	1,9	1,5	1,6	1,4	1,3	1,2	1,2	1,9	1,5	1,6	1,4	1,3	1,2	1,2	1,9	1,5	1,6	1,4	1,3	1,2	1,2	29,9	1,4
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	1,2	0,1
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	2,8	0,1

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	240	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	240	11,4
Мука пшеничная в/с	7	-	13	49	-	-	41	7	-	13	49	-	-	41	7	-	13	49	-	-	41	328,5	15,6
Крупа манная	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	22	1,1
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	120	5,7
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	420	20
Банан	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	720	34,3
Груша	-	-	130	-	-	-	-	-	-	130	-	-	-	-	-	-	130	-	-	-	-	390	18,6
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	210	10
Молоко	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	28,6
Молоко	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600	28,6
Бифидок	-	-	-	180	-	-	200	-	-	-	180	-	-	200	-	-	-	180	-	-	200	1140	54,3
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Ряженка	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	600	28,6
Творог	90	-	33	-	-	-	-	90	-	33	-	-	-	-	90	-	33	-	-	-	-	370	17,6
Сметана	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	10	0,5
Масло сливочное	1	-	13	2	-	-	5	1	-	13	2	-	-	5	1	-	13	2	-	-	5	63,5	3
Масло подсолнечное	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0,7	0
Яйцо куриное	4	-	2	-	-	-	4	4	-	2	-	-	-	4	4	-	2	-	-	-	4	28,6	1,4
Сахар-песок	5	-	6	3	-	-	5	5	-	6	3	-	-	5	5	-	6	3	-	-	5	58	2,8
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	180	8,6
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	6,9	0,3
Соль йодированная	0,2	-	0,3	0,7	-	-	0,8	0,2	-	0,3	0,7	-	-	0,8	0,2	-	0,3	0,7	-	-	0,8	6	0,3
Ванилин	0	-	-	-	-	-	0	0	-	-	-	-	-	0	0	-	-	-	-	-	0	0,1	0

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	25	15	25	25	25	25	25	25	15	25	25	25	25	25	15	25	25	25	25	25	25	495	23,6
Хлеб пшеничный	59	15	45	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	45	897,9	42,8
Сухари панировочные	8	-	-	-	-	-	3	8	-	-	-	-	-	3	8	-	-	-	-	-	3	33,9	1,6
Мука пшеничная в/с	2	10	-	-	1	-	3	2	10	-	-	1	-	3	2	10	-	-	1	-	3	47,4	2,3
Булгур	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	240	11,4
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	-	-	54	-	163,2	7,8
Картофель(01.09-31.10)	-	182	-	177	124	-	224	-	182	-	177	124	-	224	-	182	-	177	124	-	224	2118,9	100,9
Картофель(31.10-31.12)	-	194	-	188	132	-	239	-	194	-	188	132	-	239	-	194	-	188	132	-	239	2259	107,6
Картофель(31.12-28.02)	-	207	-	201	141	-	256	-	207	-	201	141	-	256	-	207	-	201	141	-	256	2414,7	115
Картофель(29.02-01.09)	-	224	-	218	153	-	277	-	224	-	218	153	-	277	-	224	-	218	153	-	277	2617,2	124,6
Томат	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	542,4	25,8
Свекла(01.09-31.12)	-	95	-	-	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	95	-	-	-	-	-	-	285	13,6
Свекла(01.01-31.08)	-	103	-	-	-	-	-	-	103	-	-	-	-	-	103	-	-	-	-	-	-	310,2	14,8
Петрушка (корень)	-	1	-	-	-	-	2	-	1	-	-	-	-	2	-	1	-	-	-	-	2	9,5	0,5
Петрушка (зелень)	5	-	-	-	4	-	5	5	-	-	-	4	-	5	5	-	-	-	4	-	5	39,8	1,9
Огурец	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	542,4	25,8
Морковь(01.09-31.12)	10	7	23	-	85	25	-	10	7	23	-	85	25	-	10	7	23	-	85	25	-	451,5	21,5
Морковь(01.01-31.08)	11	8	26	-	92	27	-	11	8	26	-	92	27	-	11	8	26	-	92	27	-	491,1	23,4
Лук репчатый	14	2	16	22	14	10	3	14	2	16	22	14	10	3	14	2	16	22	14	10	3	238,9	11,4
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186	8,9

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Капуста белокочанная	237	-	-	-	-	-	-	237	-	-	-	-	-	-	237	-	-	-	-	-	-	711,9	33,9
Томатное пюре	16	-	-	8	7	-	-	16	-	-	8	7	-	-	16	-	-	8	7	-	-	93,4	4,5
Лимон	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	44,9	2,1
Яблоко	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	81,4	3,9
Смородина черная	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	38,5	1,8
Облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	38,5	1,8
Малина	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Говядина 1 категории	73	73	-	143	-	73	-	73	73	-	143	-	73	-	73	73	-	143	-	73	-	1085,2	51,7
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	116	-	-	-	-	-	-	116	-	-	-	-	-	-	116	349,4	16,6
Куриная грудка (филе)	-	-	76	-	94	-	-	-	-	76	-	94	-	-	-	-	76	-	94	-	-	510,2	24,3
Молоко	17	175	-	-	130	-	-	17	175	-	-	130	-	-	17	175	-	-	130	-	-	966,9	46
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	-	-	-	-	100	100	-	-	-	-	-	100	100	-	-	-	-	-	100	100	-	600	28,6
Сыр	16	-	31	-	-	-	31	16	-	31	-	-	-	31	16	-	31	-	-	-	31	234	11,1
Сметана	-	45	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	-	-	135	6,4
Масло сливочное	24	12	10	18	-	8	23	24	12	10	18	-	8	23	24	12	10	18	-	8	23	285,9	13,6
Масло подсолнечное	-	9	10	-	14	-	-	-	9	10	-	14	-	-	-	9	10	-	14	-	-	97,5	4,6
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	4	13,2	0,6
Сахар-песок	13	7	7	7	7	7	-	13	7	7	7	7	7	-	13	7	7	7	7	7	-	144	6,9
Мед пчелиный	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	30	1,4
Чай черный	1	-	1	1	-	1	1	1	-	1	1	-	1	1	1	-	1	1	-	1	1	15	0,7
Какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	30	1,4
Соль йодированная	0,9	0,9	1,3	1	1,1	0,8	1	0,9	0,9	1,3	1	1,1	0,8	1	0,9	0,9	1,3	1	1,1	0,8	1	20,9	1
Лавровый лист	-	-	-	0	0	-	0	-	-	-	0	0	-	0,3	-	-	-	0	0	-	0,3	0,9	0

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Баранки простые	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	60	2,9
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	540	25,7
Снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	1200	57,1
Галеты	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	60	2,9
Печенье	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	110	100	50	80	95	80	80	110	100	50	80	95	80	80	110	100	50	80	95	80	80	1785	85
Хлеб ржано-пшеничный	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	180	8,6
Хлеб пшеничный	164	120	104	159	150	135	164	164	120	104	159	150	135	164	164	120	104	159	150	135	164	2991,6	142,5
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	240	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	240	11,4
Баранки простые	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	60	2,9
Сухари панировочные	8	-	8	14	-	-	18	8	-	8	14	-	-	18	8	-	8	14	-	-	18	145,3	6,9
Мука пшеничная в/с	11	10	16	50	9	2	43	11	10	16	50	9	2	43	11	10	16	50	9	2	43	419,6	20
Горох	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	-	-	-	24	-	-	75	297	14,1
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	207	9,9
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	171	8,1
Крупа манная	7	-	-	20	-	-	13	7	-	-	20	-	-	13	7	-	-	20	-	-	13	120,7	5,8
Крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	150	7,1
Крупа рисовая	6	54	-	-	-	54	-	6	54	-	-	-	54	-	6	54	-	-	-	54	-	343,2	16,3
Булгур	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	240	11,4
Макаронные изделия в/с	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	-	-	51	-	-	-	-	153	7,3
Картофель(01.09-31.10)	351	214	187	344	295	33	337	351	214	187	344	295	33	337	351	214	187	344	295	33	337	5280,6	251,5
Картофель(31.10-31.12)	374	228	200	367	315	35	359	374	228	200	367	315	35	359	374	228	200	367	315	35	359	5630,7	268,1
Картофель(31.12-28.02)	400	244	213	392	336	37	384	400	244	213	392	336	37	384	400	244	213	392	336	37	384	6018,9	286,6



Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Картофель(29.02-01.09)	433	265	231	425	365	40	416	433	265	231	425	365	40	416	433	265	231	425	365	40	416	6523,5	310,6
Свекла(01.09-31.12)	-	155	15	-	-	60	-	-	155	15	-	-	60	-	-	155	15	-	-	60	-	690	32,9
Свекла(01.01-31.08)	-	169	16	-	-	65	-	-	169	16	-	-	65	-	-	169	16	-	-	65	-	750,6	35,7
Томат	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	542,4	25,8
Огурец соленый	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	23	-	30	-	-	-	-	157,5	7,5
Капуста белокочанная	237	30	-	163	105	30	-	237	30	-	163	105	30	-	237	30	-	163	105	30	-	1694,4	80,7
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	186	8,9
Лук репчатый	29	31	52	62	29	28	12	29	31	52	62	29	28	12	29	31	52	62	29	28	12	726,8	34,6
Морковь(01.09-31.12)	25	112	53	212	100	130	9	25	112	53	212	100	130	9	25	112	53	212	100	130	9	1923,3	91,6
Морковь(01.01-31.08)	27	122	58	230	109	141	10	27	122	58	230	109	141	10	27	122	58	230	109	141	10	2091,9	99,6
Огурец	90	-	-	90	-	-	90	90	-	-	90	-	-	90	90	-	-	90	-	-	90	813,6	38,7
Перец сладкий	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	90	-	-	-	90	-	-	542,4	25,8
Петрушка (зелень)	5	-	-	-	4	-	5	5	-	-	-	4	-	5	5	-	-	-	4	-	5	39,8	1,9
Петрушка (корень)	-	6	5	4	1	3	2	-	6	5	4	1	3	2	-	6	5	4	1	3	2	60,4	2,9
Репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	90	4,3
Томатное пюре	16	16	13	8	9	9	-	16	16	13	8	9	9	-	16	16	13	8	9	9	-	213,4	10,2
Горошек зеленый консерв.	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	-	62	-	-	-	62	-	372	17,7
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	30	40	-	-	-	-	-	30	40	-	-	-	-	-	30	210	10
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	420	20
Банан	-	130	-	120	-	130	120	-	130	-	120	-	130	120	-	130	-	120	-	130	120	1500	71,4
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127,2	6,1
Смородина черная	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	-	13	77	3,7
Груша	-	-	130	-	-	-	-	-	-	130	-	-	-	-	-	-	130	-	-	-	-	390	18,6
Лимон	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	44,9	2,1
Мандарин	70	70	-	70	-	-	70	70	70	-	70	-	-	70	70	70	-	70	-	-	70	840	40
Яблоко	-	27	120	-	157	-	-	-	27	120	-	157	-	-	-	27	120	-	157	-	-	912,7	43,5
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Малина	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	154,1	7,3
Чернослив	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	-	-	-	27	-	21	-	144,5	6,9
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Сок персиковый	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	200	-	-	200	1800	85,7
Говядина 1 категории	73	73	112	143	-	183	73	73	73	112	143	-	183	73	73	73	112	143	-	183	73	1966,7	93,7
Печень говяжья	117	-	-	-	-	-	116	117	-	-	-	-	-	116	117	-	-	-	-	-	116	700	33,3
Куриная грудка (филе)	-	-	76	63	94	-	-	-	-	76	63	94	-	-	-	-	76	63	94	-	-	700,1	33,3
Горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	51	-	-	-	-	94	-	51	-	-	-	-	94	-	51	433,2	20,6
Минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	236	11,2
Молоко сгущенное с сахаром	38	-	-	20	-	-	-	38	-	-	20	-	-	-	38	-	-	20	-	-	-	174	8,3
Молоко	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	28,6
Молоко	149	233	117	94	260	254	90	149	233	117	94	260	254	90	149	233	117	94	260	254	90	3588,7	170,9
Снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	1200	57,1
Ряженка	200	-	-	-	180	-	-	200	-	-	-	180	-	-	200	-	-	-	180	-	-	1140	54,3
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Бифидок	-	-	-	180	-	-	200	-	-	-	180	-	-	200	-	-	-	180	-	-	200	1140	54,3
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	-	100	-	100	100	-	100	-	100	-	100	100	-	100	-	100	-	100	100	-	1200	57,1
Творог	90	-	33	75	-	-	186	90	-	33	75	-	-	186	90	-	33	75	-	-	186	1152	54,9
Сыр	62	62	31	31	68	81	62	62	62	31	31	68	81	62	62	62	31	31	68	81	62	1197,1	57
Сметана	58	60	-	28	62	45	7	58	60	-	28	62	45	7	58	60	-	28	62	45	7	780,3	37,2
Масло сливочное	57	51	57	51	42	37	57	57	51	57	51	42	37	57	57	51	57	51	42	37	57	1052,5	50,1
Масло подсолнечное	16	29	21	20	27	6	-	16	29	21	20	27	6	-	16	29	21	20	27	6	-	357,2	17
Яйцо куриное	4	102	5	9	-	94	14	4	102	5	9	-	94	14	4	102	5	9	-	94	14	681,1	32,4

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Сахар-песок	31	36	24	34	27	26	32	31	36	24	34	27	26	32	31	36	24	34	27	26	32	631,6	30,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	180	8,6
Галеты	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	60	2,9
Печенье	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9
Чай черный	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	36	1,7
Какао-порошок	4	5	-	-	5	-	-	4	5	-	-	5	-	-	4	5	-	-	5	-	-	42	2
Дрожжи прессованные	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	6,9	0,3
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	54	2,6
Соль йодированная	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	3	71,5	3,4
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	2,1	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0
Кислота лимонная	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	-	0,3	-	0,1	-	0,5	-	2,8	0,1

**НАБОР ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В  
ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ,  
ОРГАНИЗАЦИЯХ ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ИХ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Таблица 1

**Основное меню для детей в возрасте 12 лет и старше**

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>18,5</b>	<b>16,8</b>	<b>97,4</b>	<b>614</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по- строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1090</b>	<b>43,4</b>	<b>37,6</b>	<b>128,3</b>	<b>1025</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>30,3</b>	<b>8,8</b>	<b>68,5</b>	<b>474,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	200	3,3	11,4	10,1	156,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>23,8</b>	<b>27,8</b>	<b>64,4</b>	<b>603,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3185</b>	<b>124,3</b>	<b>98,4</b>	<b>412,3</b>	<b>3032,3</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25,7</b>	<b>25,5</b>	<b>70,3</b>	<b>613,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1070</b>	<b>37,9</b>	<b>36,5</b>	<b>138,6</b>	<b>1034,7</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	250	8,5	6,3	13,8	145,3
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>510</b>	<b>15,1</b>	<b>15,1</b>	<b>63,6</b>	<b>450,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>27,7</b>	<b>30,8</b>	<b>65,5</b>	<b>650,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>168,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3320</b>	<b>118,4</b>	<b>124,3</b>	<b>393,8</b>	<b>3166,9</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16,7</b>	<b>15,9</b>	<b>93,2</b>	<b>581,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1015</b>	<b>42,9</b>	<b>40,4</b>	<b>134,4</b>	<b>1072,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,9</b>	<b>16,3</b>	<b>61,9</b>	<b>429,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31,1</b>	<b>11,9</b>	<b>90,1</b>	<b>591,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3075</b>	<b>107,5</b>	<b>91,5</b>	<b>437,7</b>	<b>3002</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,8</b>	<b>15</b>	<b>85</b>	<b>589,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1065</b>	<b>40,1</b>	<b>36,5</b>	<b>127,6</b>	<b>999,9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14,3</b>	<b>7,6</b>	<b>76,5</b>	<b>430,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31,2</b>	<b>24,3</b>	<b>61,1</b>	<b>587,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3065</b>	<b>122,7</b>	<b>90,8</b>	<b>403,9</b>	<b>2922,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>16,4</b>	<b>13</b>	<b>99,4</b>	<b>578,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	350	2,6	11	16,6	175,6
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1075</b>	<b>43,9</b>	<b>51,8</b>	<b>113,8</b>	<b>1096,6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>15,8</b>	<b>7,7</b>	<b>75,7</b>	<b>435,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>36,2</b>	<b>23,1</b>	<b>68,6</b>	<b>627</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3210</b>	<b>124,3</b>	<b>112</b>	<b>412,1</b>	<b>3151,1</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>32,5</b>	<b>35</b>	<b>54,2</b>	<b>661,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>45,8</b>	<b>38,3</b>	<b>139,7</b>	<b>1085,1</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>66,8</b>	<b>466,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>25,6</b>	<b>19,9</b>	<b>89,5</b>	<b>639,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3105</b>	<b>122,6</b>	<b>114,8</b>	<b>406,8</b>	<b>3148,9</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>46,8</b>	<b>16,1</b>	<b>77,6</b>	<b>642,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1050</b>	<b>54,6</b>	<b>30,7</b>	<b>130,7</b>	<b>1018</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>13,1</b>	<b>9,3</b>	<b>71,9</b>	<b>423,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>615</b>	<b>36,5</b>	<b>16</b>	<b>87,9</b>	<b>641,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3045</b>	<b>158,9</b>	<b>79,5</b>	<b>423,8</b>	<b>3046</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>18,5</b>	<b>16,8</b>	<b>97,4</b>	<b>614</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1090</b>	<b>43,4</b>	<b>37,6</b>	<b>128,3</b>	<b>1025</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>30,3</b>	<b>8,8</b>	<b>68,5</b>	<b>474,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>25,3</b>	<b>22,4</b>	<b>73,8</b>	<b>598,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3205</b>	<b>129,3</b>	<b>103,7</b>	<b>422,5</b>	<b>3140,8</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25,7</b>	<b>25,5</b>	<b>70,3</b>	<b>613,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1070</b>	<b>37,9</b>	<b>36,5</b>	<b>138,6</b>	<b>1034,7</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>16,3</b>	<b>61,1</b>	<b>446,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>27,7</b>	<b>30,8</b>	<b>65,5</b>	<b>650,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>168,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3140</b>	<b>113,6</b>	<b>114,4</b>	<b>392,9</b>	<b>3055,6</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16,7</b>	<b>15,9</b>	<b>93,2</b>	<b>581,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1015</b>	<b>42,9</b>	<b>40,4</b>	<b>134,4</b>	<b>1072,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,9</b>	<b>16,3</b>	<b>61,9</b>	<b>429,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31,1</b>	<b>11,9</b>	<b>90,1</b>	<b>591,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3075</b>	<b>107,5</b>	<b>91,9</b>	<b>435,3</b>	<b>2996</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,8</b>	<b>15</b>	<b>85</b>	<b>589,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-30г	Свекла тушеная в сметане с ламинарией	200	3	12,9	14,3	185,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1045</b>	<b>39,4</b>	<b>36,4</b>	<b>123,4</b>	<b>979,7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14,3</b>	<b>7,6</b>	<b>76,5</b>	<b>430,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31,2</b>	<b>24,3</b>	<b>61,1</b>	<b>587,6</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3065</b>	<b>125,3</b>	<b>101,4</b>	<b>400,4</b>	<b>3015,9</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>16,4</b>	<b>13</b>	<b>99,4</b>	<b>578,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1075</b>	<b>49,4</b>	<b>50,7</b>	<b>107,2</b>	<b>1082,4</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>15,8</b>	<b>7,7</b>	<b>75,7</b>	<b>435,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>36,2</b>	<b>23,1</b>	<b>68,6</b>	<b>627</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3190</b>	<b>126,3</b>	<b>99,8</b>	<b>407,1</b>	<b>3029,4</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>32,5</b>	<b>35</b>	<b>54,2</b>	<b>661,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>45,8</b>	<b>38,3</b>	<b>139,7</b>	<b>1085,1</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>66,8</b>	<b>466,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>25,6</b>	<b>19,9</b>	<b>89,5</b>	<b>639,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3105</b>	<b>122,6</b>	<b>115,2</b>	<b>404,4</b>	<b>3142,9</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>46,8</b>	<b>16,1</b>	<b>77,6</b>	<b>642,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>б</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1055</b>	<b>54,7</b>	<b>34,4</b>	<b>130,7</b>	<b>1051,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>13,1</b>	<b>9,3</b>	<b>71,9</b>	<b>423,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-17м	Запеканка картофельная с печеню	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>615</b>	<b>36,5</b>	<b>16</b>	<b>87,9</b>	<b>641,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3070</b>	<b>162,5</b>	<b>93,9</b>	<b>424,6</b>	<b>3192,6</b>
	<b>Понедельник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>18,5</b>	<b>16,8</b>	<b>97,4</b>	<b>614</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1090</b>	<b>43,4</b>	<b>37,6</b>	<b>128,3</b>	<b>1025</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>30,3</b>	<b>8,8</b>	<b>68,5</b>	<b>474,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	200	3,3	11,4	10,1	156,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>23,8</b>	<b>27,8</b>	<b>64,4</b>	<b>603,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3185</b>	<b>124,3</b>	<b>98</b>	<b>414,7</b>	<b>3038,3</b>
	<b>Вторник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>25,7</b>	<b>25,5</b>	<b>70,3</b>	<b>613,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1070</b>	<b>37,9</b>	<b>36,5</b>	<b>138,6</b>	<b>1034,7</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>16,3</b>	<b>61,1</b>	<b>446,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>650</b>	<b>27,7</b>	<b>30,8</b>	<b>65,5</b>	<b>650,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>168,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3140</b>	<b>113,6</b>	<b>114,8</b>	<b>390,5</b>	<b>3049,6</b>
	<b>Среда, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16,7</b>	<b>15,9</b>	<b>93,2</b>	<b>581,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1015</b>	<b>42,9</b>	<b>40,4</b>	<b>134,4</b>	<b>1072,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
Пром.	Корж молочный	50	3	10,9	26,9	217,4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>8,9</b>	<b>16,3</b>	<b>61,9</b>	<b>429,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31,1</b>	<b>11,9</b>	<b>90,1</b>	<b>591,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3095</b>	<b>111</b>	<b>102,6</b>	<b>436,1</b>	<b>3109,5</b>
	<b>Четверг, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,8</b>	<b>15</b>	<b>85</b>	<b>589,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>40,8</b>	<b>35</b>	<b>132</b>	<b>1007</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14,3</b>	<b>7,6</b>	<b>76,5</b>	<b>430,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>31,2</b>	<b>24,3</b>	<b>61,1</b>	<b>587,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3060</b>	<b>123,4</b>	<b>88,9</b>	<b>410,7</b>	<b>2935,5</b>
	<b>Пятница, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>16,4</b>	<b>13</b>	<b>99,4</b>	<b>578,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	350	2,6	11	16,6	175,6
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1090</b>	<b>44,9</b>	<b>52</b>	<b>118,8</b>	<b>1122,2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>15,8</b>	<b>7,7</b>	<b>75,7</b>	<b>435,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>36,2</b>	<b>23,1</b>	<b>68,6</b>	<b>627</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3205</b>	<b>121,8</b>	<b>101,5</b>	<b>416,3</b>	<b>3063,2</b>
	<b>Суббота, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>32,5</b>	<b>35</b>	<b>54,2</b>	<b>661,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>45,8</b>	<b>38,3</b>	<b>139,7</b>	<b>1085,1</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>66,8</b>	<b>466,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>25,6</b>	<b>19,9</b>	<b>89,5</b>	<b>639,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3125</b>	<b>126,1</b>	<b>125,9</b>	<b>405,2</b>	<b>3256,4</b>
	<b>Воскресенье, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
54-9соус	Соус клюквенный	30	0	0	3,5	14
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>46,8</b>	<b>16,1</b>	<b>77,6</b>	<b>642,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1055</b>	<b>55,4</b>	<b>34,4</b>	<b>136,9</b>	<b>1079</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>13,1</b>	<b>9,3</b>	<b>71,9</b>	<b>423,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>615</b>	<b>36,5</b>	<b>16</b>	<b>87,9</b>	<b>641,6</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3050</b>	<b>159,7</b>	<b>82,8</b>	<b>432,4</b>	<b>3113</b>
	Средние показатели за Завтрак	612,14	26,49	19,61	82,44	611,54
	Средние показатели за Второй завтрак	206,67	1,77	3,83	33,67	176,23
	Средние показатели за Обед	1051,19	44,3	38,45	129,99	1043,03
	Средние показатели за Полдник	401,9	15,62	11,74	69,03	443,97
	Средние показатели за Ужин	630,71	30,37	21,71	75,75	619,92
	Средние показатели за Второй ужин	217,14	7,31	6,23	21,94	173,06
	Средние показатели за период	3119,8	125,9	101,6	412,8	3067,8

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Ягоды<sup>3</sup> - допускается выдача иных ягоды по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;

Напиток плодоовощной<sup>5</sup> - допускается выдача иных плодоовощных соков;

Сок фруктовый<sup>6</sup> - допускается выдача иных фруктовых соков;

Сок плодово-ягодный<sup>7</sup> - допускается выдача иных плодово-ягодных соков;

Кисломолочный напиток<sup>8</sup> - допускается выдача различных кисломолочных напитков.

**Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню**

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	3067,8	2992	102,5
Витамин С, мг	249,6	77	324,2
Витамин В1, мг	1,8	1,54	116,9
Витамин В2, мг	2,6	1,76	147,7
Витамин А, мкг рэ	1090,1	990	110,1
Кальций, мг	1521,9	1320	115,3
Фосфор, мг	1971,2	1320	149,3
Магний, мг	558,7	330	169,3
Железо, мг	25,8	19,8	130,3
Калий, мг	1620	1320	122,7
Йод, мкг	733,8	110	667,1
Селен, мкг	122,7	55	223,1

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	25	25	25	25	30	15	25	25	25	25	25	30	15	25	25	25	25	25	30	15	25	510	24,3
Сухари панировочные	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	36,7	1,8
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	900	42,9
Крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	213,8	10,2
Крупа манная	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	20	-	-	13	98,7	4,7
Крупа овсяная	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	187,5	8,9
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	558	26,6
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	157	-	-	-	470,1	22,4
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	511,2	24,3
Апельсин	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	44,1	2,1
Банан	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	720	34,3
Груша	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	33,9	1,6
Лимон	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	22,5	1,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	70	-	-	70	-	-	70	70	-	-	70	-	-	70	630	30
Яблоко	-	-	120	-	120	-	-	-	-	120	-	120	-	-	-	-	120	-	120	-	-	720	34,3
Клюква	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	48,2	2,3
Облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	38,5	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	30	1,4
Молоко	125	77	125	81	133	71	50	125	77	125	81	133	71	50	125	77	125	81	133	71	50	1984,6	94,5
Творог	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	75	-	-	186	782	37,2
Сыр	16	-	-	-	-	46	-	16	-	-	-	-	46	-	16	-	-	-	-	46	-	185	8,8
Сметана	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	36,7	1,8

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Масло сливочное	13	15	13	10	13	14	7	13	15	13	10	13	14	7	13	15	13	10	13	14	7	252,2	12
Яйцо куриное	-	135	-	9	-	126	6	-	135	-	9	-	126	6	-	135	-	9	-	126	6	827,2	39,4
Сахар-песок	11	7	4	15	11	-	23	11	7	4	15	11	-	23	11	7	4	15	11	-	23	210,5	10
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	30	1,4
Чай черный	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Крахмал картофельный	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2,7	0,1
Соль йодированная	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	17,9	0,9
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	0	0

Таблица 4

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Ореховая смесь	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	140	6,7
Сок виноградный	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1400	66,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	1400	66,7
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1400	66,7

Таблица 5

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	60	40	30	30	45	30	30	60	40	30	30	45	30	30	60	40	30	45	60	30	30	825	39,3



Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб пшеничный	60	60	44	69	60	60	74	60	60	44	69	60	60	74	60	60	44	69	60	60	74	1283,7	61,1
Сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2	-	2	3	7	2	2	2	-	2	2	10	2	2	2	-	2	2	7	2	2	49,4	2,4
Крупа рисовая	7	72	-	-	-	-	-	7	72	-	-	-	-	-	7	72	-	-	-	-	-	237	11,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	276	13,1
Горох	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	384	18,3
Макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	204	9,7
Картофель(01.09- 31.10)	371	38	220	206	352	38	131	371	38	220	119	229	38	131	371	38	220	206	352	38	131	3860	183,8
Картофель(31.10- 31.12)	396	41	235	220	376	41	140	396	41	235	127	244	41	140	396	41	235	220	376	41	140	4115,9	196
Картофель(31.12- 28.02)	423	43	251	235	402	43	149	423	43	251	136	260	43	149	423	43	251	235	402	43	149	4399,5	209,5
Картофель(29.02- 01.09)	459	47	272	255	435	47	162	459	47	272	147	282	47	162	459	47	272	255	435	47	162	4767,9	227
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,4	0
Огурец соленый	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	191,3	9,1
Свекла(01.09-31.12)	-	70	19	-	-	70	-	-	70	19	-	-	70	-	-	70	19	-	-	70	136	612,7	29,2
Свекла(01.01-31.08)	-	76	20	-	-	76	-	-	76	20	-	-	76	-	-	76	20	-	-	76	148	666,6	31,7
Репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	3,8
Петрушка (корень)	-	7	5	4	-	3	1	-	7	5	6	1	3	1	-	7	5	4	-	3	1	61,9	3
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	678	32,3
Огурец	-	-	-	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	226	10,8
Морковь(01.09- 31.12)	18	136	33	70	9	127	14	18	136	33	30	18	127	14	18	136	33	70	9	127	14	1184,9	56,4
Морковь(01.01- 31.08)	19	148	36	76	10	138	15	19	148	36	33	19	138	15	19	148	36	76	10	138	15	1289,2	61,4
Лук репчатый	18	39	42	50	9	21	12	18	39	42	32	18	21	12	18	39	42	50	9	21	12	559,7	26,7
Капуста белокочанная	-	35	-	206	-	35	-	-	35	-	156	123	35	-	-	35	-	206	-	35	-	901,3	42,9
Томатное пюре	-	21	10	-	-	11	6	-	21	10	-	2	11	6	-	21	10	-	-	11	6	144	6,9

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	77	3,7
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Яблоко	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	101,7	4,8
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127,2	6,1
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8
Чернослив	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	160,5	7,6
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Говядина 1 категории	-	-	118	-	-	109	73	-	-	118	-	-	109	73	-	-	118	-	-	109	73	900,9	42,9
Печень говяжья	117	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	350,5	16,7
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	189,8	9
Ламинария листовая	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	5,5	0,3
Минтай (филе)	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	353,9	16,9
Горбуша (филе)	-	-	-	-	140	-	59	-	-	-	-	140	-	59	-	-	-	-	140	-	59	599	28,5
Молоко	32	-	17	13	32	-	44	32	-	17	13	32	-	44	32	-	17	13	32	-	44	413,3	19,7
Сыр	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9	-	-	25,5	1,2
Сметана	58	18	-	55	78	48	-	58	18	-	-	88	48	-	58	18	-	45	78	48	-	710,7	33,8
Масло сливочное	11	9	15	3	16	11	20	11	9	15	2	16	11	25	11	9	15	2	16	11	25	262,7	12,5
Масло подсолнечное	17	26	14	24	21	7	-	17	26	14	19	18	7	-	17	26	14	24	21	7	-	318,8	15,2
Яйцо куриное	-	-	3	-	5	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	5	-	-	18,9	0,9
Сахар-песок	7	17	8	10	10	13	8	7	17	8	10	10	13	8	7	17	8	10	10	13	8	214,8	10,2
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	54	2,6
Соль йодированная	1,9	1,9	2	1,8	1,8	1,4	1,4	1,9	1,9	2	1,1	1,6	1,4	1,4	1,9	1,9	2	1,8	1,8	1,4	1,4	35,7	1,7
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	1,8	0,1
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	0,2	3,4	0,2

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	240	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	300	14,3
Мука пшеничная в/с	10	-	-	49	-	-	41	10	-	-	49	-	-	41	10	-	-	49	-	-	41	298,5	14,2
Крупа манная	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	33	1,6
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	120	5,7
Апельсин	-	200	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	620	29,5
Банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	150	900	42,9
Груша	-	-	130	-	-	120	-	-	-	130	-	-	120	-	-	-	130	-	-	120	-	750	35,7
Мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	140	6,7
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Молоко	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600	28,6
Бифидок	-	-	-	200	-	-	180	-	-	-	200	-	-	180	-	-	-	200	-	-	180	1140	54,3
Йогурт	-	250	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1250	59,5
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	28,6
Творог	135	-	-	-	-	-	-	-	135	-	-	-	-	-	135	-	-	-	-	-	-	405	19,3
Сметана	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15	0,7
Масло сливочное	2	-	-	2	-	-	5	2	-	-	2	-	-	5	2	-	-	2	-	-	5	25,5	1,2
Масло подсолнечное	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0,7	0
Яйцо куриное	6	-	-	-	-	-	4	6	-	-	-	-	-	4	6	-	-	-	-	-	4	28,4	1,4
Сахар-песок	15	-	-	3	-	-	5	15	-	-	3	-	-	5	15	-	-	3	-	-	5	69	3,3
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	220	10,5
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	6,9	0,3
Соль йодированная	0,3	-	-	0,7	-	-	0,8	0,3	-	-	0,7	-	-	0,8	0,3	-	-	0,7	-	-	0,8	5,4	0,3
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	30	15	25	25	15	25	30	30	15	25	25	15	25	30	30	15	25	25	15	25	30	495	23,6
Хлеб пшеничный	59	15	45	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	45	897,9	42,8
Сухари панировочные	8	-	-	-	-	-	4	8	-	-	-	-	-	4	8	-	-	-	-	-	4	36,2	1,7
Мука пшеничная в/с	1	12	-	-	1	-	2	3	12	-	-	1	-	2	1	12	-	-	1	-	2	48	2,3
Булгур	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	240	11,4
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	204	9,7
Картофель(01.09-31.10)	-	242	-	177	155	-	281	-	242	-	177	155	-	281	-	242	-	177	155	-	281	2561,4	122
Картофель(31.10-31.12)	-	258	-	188	165	-	299	-	258	-	188	165	-	299	-	258	-	188	165	-	299	2730,6	130
Картофель(31.12-28.02)	-	276	-	201	176	-	320	-	276	-	201	176	-	320	-	276	-	201	176	-	320	2919	139
Картофель(29.02-01.09)	-	299	-	218	191	-	347	-	299	-	218	191	-	347	-	299	-	218	191	-	347	3163,8	150,7
Томатная паста	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	9,6	0,5
Томат	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	678	32,3
Свекла(01.09-31.12)	-	119	-	-	-	-	-	-	119	-	-	-	-	-	-	119	-	-	-	-	-	356,4	17
Свекла(01.01-31.08)	-	129	-	-	-	-	-	-	129	-	-	-	-	-	-	129	-	-	-	-	-	387,6	18,5
Петрушка (корень)	-	2	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	1	-	2	-	-	-	-	1	9,2	0,4
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	-	6	5	-	-	-	5	-	6	-	-	-	-	5	-	6	37,3	1,8
Огурец	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	678	32,3
Морковь(01.09-31.12)	7	11	23	-	106	31	-	10	11	23	-	106	31	-	7	11	23	-	106	31	-	537,8	25,6
Морковь(01.01-31.08)	7	12	26	-	115	34	-	11	12	26	-	115	34	-	7	12	26	-	115	34	-	585,2	27,9
Лук репчатый	9	3	16	22	18	13	2	14	3	16	22	18	13	2	9	3	16	22	18	13	2	247	11,8

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	279	13,3
Капуста белокочанная	214	-	-	-	-	-	-	237	-	-	-	-	-	-	214	-	-	-	-	-	-	665	31,7
Томатное пюре	-	-	-	8	9	-	-	16	-	-	8	9	-	-	-	-	-	8	9	-	-	66,6	3,2
Лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	22,5	1,1
Яблоко	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	101,7	4,8
Малина	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	77	3,7
Облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	38,5	1,8
Говядина 1 категории	73	109	-	143	-	92	-	73	109	-	143	-	92	-	73	109	-	143	-	92	-	1249,5	59,5
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	-	146	436,8	20,8
Куриная грудка (филе)	-	-	76	-	117	-	-	-	-	76	-	117	-	-	-	-	76	-	117	-	-	580,6	27,7
Ламинария листовая	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	3,3	0,2
Молоко	17	60	-	-	130	-	-	17	60	-	-	130	-	-	17	60	-	-	130	-	-	621,9	29,6
Сметана	15	30	-	-	-	-	-	15	30	-	-	-	-	-	15	30	-	-	-	-	-	135	6,4
Масло сливочное	6	2	-	8	-	10	14	15	2	-	8	-	10	14	6	2	-	8	-	10	14	128,3	6,1
Масло подсолнечное	13	11	10	-	18	-	-	-	11	10	-	18	-	-	13	11	10	-	18	-	-	141,1	6,7
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	16,5	0,8
Сахар-песок	7	7	7	7	7	7	-	13	7	7	7	7	7	-	7	7	7	7	7	7	-	132	6,3
Мед пчелиный	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	30	1,4
Чай черный	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	18	0,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	15	0,7
Соль йодированная	0,9	1,2	1,3	1	1,3	1	1,3	0,9	1,2	1,3	1	1,3	1	1,3	0,9	1,2	1,3	1	1,3	1	1,3	23,9	1,1
Лавровый лист	0,0	-	-	0,0	0,0	-	0,2	-	-	-	0,0	0,0	-	0,2	0,0	-	-	0,0	0,0	-	0,2	0,7	0

Таблица 8

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Молоко	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	600	28,6
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	28,6
Снежок	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600	28,6
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120	5,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	120	5,7

Таблица 9

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	115	80	80	80	90	70	85	115	80	80	80	90	70	85	115	80	80	95	105	70	85	1830	87,1
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	240	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	300	14,3
Сухари панировочные	8	-	8	14	-	-	19	8	-	8	14	-	-	19	8	-	8	14	-	-	19	147,5	7
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Хлеб пшеничный	164	120	134	159	150	135	164	164	120	134	159	150	135	164	164	120	134	159	150	135	164	3081,6	146,7
Мука пшеничная в/с	13	12	2	52	8	2	44	15	12	2	51	12	2	44	13	12	2	51	8	2	44	395,9	18,9

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Горох	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	384	18,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	276	13,1
Крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	213,8	10,2
Крупа манная	11	-	-	20	-	-	13	11	-	-	20	-	-	13	11	-	-	20	-	-	13	131,7	6,3
Крупа овсяная	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	187,5	8,9
Крупа рисовая	7	72	-	-	-	68	-	7	72	-	-	-	68	-	7	72	-	-	-	68	-	441	21
Булгур	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	240	11,4
Макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	204	9,7
Картофель(01.09- 31.10)	371	280	220	383	507	38	411	371	280	220	296	383	38	411	371	280	220	383	507	38	411	6421,4	305,8
Картофель(31.10- 31.12)	396	299	235	408	541	41	439	396	299	235	315	409	41	439	396	299	235	408	541	41	439	6846,2	326
Картофель(31.12- 28.02)	423	319	251	436	578	43	469	423	319	251	337	437	43	469	423	319	251	436	578	43	469	7318,5	348,5
Картофель(29.02- 01.09)	459	346	272	473	626	47	508	459	346	272	365	473	47	508	459	346	272	473	626	47	508	7932	377,7
Томатная паста	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	9,6	0,5
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,4	0
Лук репчатый	26	42	58	72	27	33	14	31	42	58	53	35	33	14	26	42	58	72	27	33	14	806,7	38,4
Морковь(01.09- 31.12)	24	147	56	227	115	158	14	28	147	56	187	123	158	14	24	147	56	227	115	158	14	2192,5	104,4
Морковь(01.01- 31.08)	26	160	61	247	125	172	15	30	160	61	203	134	172	15	26	160	61	247	125	172	15	2385,7	113,6
Огурец	113	-	-	113	-	-	113	113	-	-	113	-	-	113	113	-	-	113	-	-	-	904	43,1
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	678	32,3
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	-	6	5	-	-	-	5	-	6	-	-	-	-	5	-	6	37,3	1,8
Петрушка (корень)	-	9	5	4	-	3	2	-	9	5	6	1	3	2	-	9	5	4	-	3	2	71,2	3,4
Репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	3,8
Свекла(01.09-31.12)	-	189	19	-	-	70	-	-	189	19	-	-	70	-	-	189	19	-	-	70	136	969,1	46,2
Свекла(01.01-31.08)	-	205	20	-	-	76	-	-	205	20	-	-	76	-	-	205	20	-	-	76	148	1054,2	50,2
Томат	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	678	32,3

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	279	13,3
Капуста белокочанная	214	35	-	206	-	35	-	237	35	-	156	123	35	-	214	35	-	206	-	35	-	1566,2	74,6
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	558	26,6
Томатное пюре	-	21	10	8	9	11	6	16	21	10	8	11	11	6	-	21	10	8	9	11	6	210,6	10
Огурец соленый	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	191,3	9,1
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	120	5,7
Апельсин	-	200	-	-	140	15	-	-	-	-	-	140	15	-	-	-	-	-	140	15	-	664,1	31,6
Банан	-	120	-	150	-	120	150	-	120	-	150	-	120	150	-	120	-	150	-	120	150	1620	77,1
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127,2	6,1
Груша	-	-	130	-	-	131	-	-	-	130	-	-	131	-	-	-	130	-	-	131	-	783,9	37,3
Лимон	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	44,9	2,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	70	70	-	70	-	-	70	70	70	-	70	-	-	70	770	36,7
Яблоко	-	34	120	-	154	-	-	-	34	120	-	154	-	-	-	34	120	-	154	-	-	923,4	44
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Клюква	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	-	13	-	-	-	-	3	48,2	2,3
Малина	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	154,1	7,3
Смородина черная	-	13	-	-	13	-	13	-	13	-	-	13	-	13	-	13	-	-	13	-	13	115,6	5,5
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Чернослив	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	160,5	7,6
Ореховая смесь	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	-	20	-	140	6,7
Сок виноградный	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1400	66,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	1400	66,7
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	1400	66,7
Говядина 1 категории	73	109	118	143	-	201	73	73	109	118	143	-	201	73	73	109	118	143	-	201	73	2150,4	102,4
Печень говяжья	117	-	-	-	-	-	146	117	-	-	-	-	-	146	117	-	-	-	-	-	146	787,3	37,5
Куриная грудка (филе)	-	-	76	63	117	-	-	-	-	76	63	117	-	-	-	-	76	63	117	-	-	770,4	36,7
Горбуша (филе)	-	-	-	-	140	-	59	-	-	-	-	140	-	59	-	-	-	-	140	-	59	599	28,5



Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Минтай (филе)	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	353,9	16,9
Ламинария листовая	2	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	8,9	0,4
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	30	1,4
Молоко	174	337	142	94	295	271	94	174	337	142	94	295	271	94	174	337	142	94	295	271	94	4219,7	200,9
Снежок	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	28,6
Бифидок	-	-	-	200	-	-	180	-	-	-	200	-	-	180	-	-	-	200	-	-	180	1140,0	54,3
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Йогурт	-	250	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1250	59,5
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Творог	135	-	-	75	-	-	186	135	-	-	75	-	-	186	135	-	-	75	-	-	186	1187	56,5
Сыр	16	-	-	-	9	46	-	16	-	-	-	9	46	-	16	-	-	-	9	46	-	210,5	10
Сметана	78	48	-	60	78	48	7	78	48	-	5	88	48	7	78	48	-	50	78	48	7	897,3	42,7
Масло сливочное	32	26	28	22	29	35	46	41	26	28	21	29	35	51	32	26	28	22	29	35	51	668,7	31,8
Масло подсолнечное	30	37	24	25	39	7	-	17	37	24	19	35	7	-	30	37	24	25	39	7	-	460,7	21,9
Яйцо куриное	6	135	3	9	5	126	15	6	135	3	9	-	126	15	6	135	3	9	5	126	15	891	42,4
Сахар-песок	40	31	19	35	28	20	36	46	31	19	35	28	20	36	40	31	19	35	28	20	36	626,2	29,8
Корж молочный	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	150	7,1
Булочка с повидлом	-	60	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	220	10,5
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120	5,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	120	5,7
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9
Чай черный	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	39	1,9
Какао-порошок	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	15	0,7
Дрожжи прессованные	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	6,9	0,3
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	7	-	6	-	-	6	-	7	-	6	-	-	6	-	7	56,7	2,7
Соль йодированная	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	83	4
Лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	0,2	3,4	0,2

### Меню для детей с сахарным диабетом в возрасте 12 лет и старше

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>16,7</b>	<b>18,6</b>	<b>59,4</b>	<b>470,8</b>	<b>5</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>31,2</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3	1,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8	0,7
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>32,8</b>	<b>33,4</b>	<b>63,1</b>	<b>684,8</b>	<b>5,3</b>
	<b>Полдник</b>						
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5	1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>20,2</b>	<b>5,9</b>	<b>28,8</b>	<b>250,3</b>	<b>2,4</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>710</b>	<b>20,1</b>	<b>49,1</b>	<b>44,5</b>	<b>700,1</b>	<b>3,7</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Итого за день</b>	<b>2840</b>	<b>99,5</b>	<b>114</b>	<b>222,7</b>	<b>2316</b>	<b>18,6</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>19,6</b>	<b>26,6</b>	<b>51,3</b>	<b>522,7</b>	<b>4,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	0,6
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>32,8</b>	<b>34,1</b>	<b>57,3</b>	<b>667,5</b>	<b>4,8</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Полдник</b>						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	50	3,8	2,3	7,8	67,1	0,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>11,2</b>	<b>7,4</b>	<b>24,1</b>	<b>207,8</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3,6	12,4	17,1	194,2	1,4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>665</b>	<b>26,2</b>	<b>36,1</b>	<b>44,9</b>	<b>609,6</b>	<b>3,7</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>168,6</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2950</b>	<b>98,1</b>	<b>109,5</b>	<b>220,6</b>	<b>2260,2</b>	<b>18,4</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>12,4</b>	<b>14,8</b>	<b>60,1</b>	<b>422,6</b>	<b>5</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок морковный <sup>5</sup>	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3	1,7
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>32,1</b>	<b>39</b>	<b>62,4</b>	<b>728,5</b>	<b>5,2</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	1,4
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>32,9</b>	<b>28,5</b>	<b>42,9</b>	<b>559,9</b>	<b>3,6</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2635</b>	<b>92,3</b>	<b>94,5</b>	<b>235,3</b>	<b>2159,6</b>	<b>19,6</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8	2,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>32,5</b>	<b>22,9</b>	<b>59,2</b>	<b>571,8</b>	<b>4,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный <sup>6</sup>	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29,3</b>	<b>26,8</b>	<b>64,3</b>	<b>616,8</b>	<b>5,4</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>	<b>23,4</b>	<b>170,8</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	1,8
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>30,1</b>	<b>24,3</b>	<b>45,7</b>	<b>522,3</b>	<b>3,8</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2740</b>	<b>107,9</b>	<b>86,6</b>	<b>233,9</b>	<b>2147,1</b>	<b>19,5</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>9,9</b>	<b>17,2</b>	<b>55,8</b>	<b>417,7</b>	<b>4,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	300	2,3	9,4	14,2	150,5	1,2
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	2,2
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3	0,6
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>37,4</b>	<b>49,5</b>	<b>62,9</b>	<b>846,1</b>	<b>5,2</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>5,3</b>	<b>22,3</b>	<b>169,1</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>595</b>	<b>30,4</b>	<b>20,1</b>	<b>46,1</b>	<b>487,8</b>	<b>3,8</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>94,1</b>	<b>97,4</b>	<b>228,9</b>	<b>2168,5</b>	<b>19,1</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>32,3</b>	<b>35,1</b>	<b>51,8</b>	<b>652,2</b>	<b>4,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок морковный <sup>5</sup>	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>1</sup>	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>32,4</b>	<b>43,9</b>	<b>61,7</b>	<b>771,3</b>	<b>5,1</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Полдник</b>						
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>25,4</b>	<b>10,7</b>	<b>26</b>	<b>302,4</b>	<b>2,2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177,2	1,7
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8	0
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>24,5</b>	<b>23,4</b>	<b>36,5</b>	<b>454,3</b>	<b>3</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2800</b>	<b>122,2</b>	<b>118,3</b>	<b>222,8</b>	<b>2444,6</b>	<b>18,6</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9	2,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>45,3</b>	<b>23,4</b>	<b>59</b>	<b>628,2</b>	<b>4,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок абрикосовый <sup>6</sup>	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2	1,2
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	0,2
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>34,8</b>	<b>32,6</b>	<b>59,5</b>	<b>671,3</b>	<b>5</b>



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,5</b>	<b>22,8</b>	<b>169,5</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,5
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3,6	12,4	17,1	194,2	1,4
54-21м	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9	0,1
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>26,4</b>	<b>14,6</b>	<b>36,3</b>	<b>381,2</b>	<b>3</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2835</b>	<b>122,1</b>	<b>83,1</b>	<b>226,1</b>	<b>2140</b>	<b>18,8</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8	3,7
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	150	1,4	0,3	12,2	56,7	1
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>16,8</b>	<b>18,7</b>	<b>62,9</b>	<b>485,9</b>	<b>5,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>31,2</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3	1,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8	0,7
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>33,1</b>	<b>33,5</b>	<b>63,9</b>	<b>690</b>	<b>5,3</b>
	<b>Полдник</b>						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,6	134,1	1,3

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5	1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,3</b>	<b>4,8</b>	<b>28</b>	<b>188,6</b>	<b>2,3</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>605</b>	<b>20,6</b>	<b>48,9</b>	<b>37,1</b>	<b>671,1</b>	<b>3,1</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2805</b>	<b>88,5</b>	<b>112,9</b>	<b>218,8</b>	<b>2245,6</b>	<b>18,2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6	0,4
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>635</b>	<b>23,7</b>	<b>32,6</b>	<b>50</b>	<b>588,4</b>	<b>4,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	200	3,3	11,4	10,1	156,4	0,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	0,6
54-30хн	Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	1,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>30,8</b>	<b>39,6</b>	<b>58,6</b>	<b>713,9</b>	<b>4,9</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Полдник</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	60	9,2	4,3	6,1	100,2	0,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>16,6</b>	<b>9,4</b>	<b>22,4</b>	<b>240,9</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>600</b>	<b>26,1</b>	<b>29,1</b>	<b>49,3</b>	<b>563,4</b>	<b>4,1</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>168,6</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2945</b>	<b>105,5</b>	<b>116</b>	<b>223,3</b>	<b>2359,2</b>	<b>18,6</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>12,4</b>	<b>14,8</b>	<b>60,1</b>	<b>422,6</b>	<b>5</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный <sup>6</sup>	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3	1,7
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	150	3	6,8	15	132,9	1,3
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>32,1</b>	<b>39</b>	<b>62,4</b>	<b>728,5</b>	<b>5,2</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	1,4

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>32,9</b>	<b>28,5</b>	<b>42,9</b>	<b>559,9</b>	<b>3,6</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2635</b>	<b>91,1</b>	<b>94,5</b>	<b>230,3</b>	<b>2134,8</b>	<b>19,2</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8	2,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>32,5</b>	<b>22,9</b>	<b>59,2</b>	<b>571,8</b>	<b>4,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок абрикосовый <sup>6</sup>	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>640</b>	<b>26,4</b>	<b>19,3</b>	<b>50,7</b>	<b>483,5</b>	<b>4,2</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>	<b>23,4</b>	<b>170,8</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	1,8
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>30,1</b>	<b>24,3</b>	<b>45,7</b>	<b>522,3</b>	<b>3,8</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2590</b>	<b>105</b>	<b>78,9</b>	<b>225,5</b>	<b>2032,8</b>	<b>18,8</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	3,2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>525</b>	<b>9,9</b>	<b>17,2</b>	<b>55,8</b>	<b>417,7</b>	<b>4,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок морковный <sup>5</sup>	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8,5	8,6	138,3	0,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3	0,6
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>915</b>	<b>43,1</b>	<b>47,1</b>	<b>60,7</b>	<b>838,8</b>	<b>5,1</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>5,3</b>	<b>22,3</b>	<b>169,1</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>595</b>	<b>30,4</b>	<b>20,1</b>	<b>46,1</b>	<b>487,8</b>	<b>3,8</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2795</b>	<b>101,6</b>	<b>95,2</b>	<b>231,3</b>	<b>2188,6</b>	<b>19,3</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>32,2</b>	<b>35,1</b>	<b>49,4</b>	<b>642,7</b>	<b>4,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный <sup>б</sup>	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>1</sup>	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>32,4</b>	<b>43,9</b>	<b>61,7</b>	<b>771,3</b>	<b>5,1</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Полдник</b>						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4	1,3
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>28,7</b>	<b>15,8</b>	<b>25</b>	<b>357</b>	<b>2,1</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177,2	1,7
54-20м	Говядина отварная	60	17,1	13,7	0,3	192,8	0
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>605</b>	<b>25,6</b>	<b>23,5</b>	<b>43,9</b>	<b>489,5</b>	<b>3,7</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2865</b>	<b>125,3</b>	<b>123,5</b>	<b>221,8</b>	<b>2500,1</b>	<b>18,5</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9	2,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>45,3</b>	<b>23,4</b>	<b>59</b>	<b>628,2</b>	<b>4,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>						

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
Пром.	Сок вишневый <sup>7</sup>	200	1,4	0,4	22,8	100,4	1,9
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>22,8</b>	<b>100,4</b>	<b>1,9</b>
	<b>Обед</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2	1,2
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	0,2
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>34,8</b>	<b>32,6</b>	<b>59,5</b>	<b>671,3</b>	<b>5</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,5</b>	<b>22,8</b>	<b>169,5</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,5
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3,6	12,4	17,1	194,2	1,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>565</b>	<b>21,4</b>	<b>16,3</b>	<b>45,6</b>	<b>414,8</b>	<b>3,8</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2850</b>	<b>117,5</b>	<b>85,2</b>	<b>232,8</b>	<b>2168,4</b>	<b>19,4</b>
	<b>Понедельник, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7	4,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,9</b>	<b>20,6</b>	<b>62</b>	<b>500</b>	<b>5,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>31,2</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-3с	Рассольник Ленинградский	300	7,1	8,7	20,4	188,3	1,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8	0,7
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>33,1</b>	<b>33,5</b>	<b>63,9</b>	<b>690</b>	<b>5,3</b>
	<b>Полдник</b>						
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
54-27хн	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,2	12,4	54,5	1
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>20,2</b>	<b>5,9</b>	<b>28,8</b>	<b>250,3</b>	<b>2,4</b>
	<b>Ужин</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-26г	Капуста тушеная с ламинарией	200	3,3	11,4	10,1	156,4	0,8
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>725</b>	<b>20,5</b>	<b>25,3</b>	<b>48,8</b>	<b>504,9</b>	<b>4,1</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2880</b>	<b>100,4</b>	<b>92,3</b>	<b>230,4</b>	<b>2155,2</b>	<b>19,2</b>
	<b>Вторник, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6	0,4
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-33гн	Чай с клюквой и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,9	9,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>24,8</b>	<b>32,7</b>	<b>57,4</b>	<b>623,6</b>	<b>4,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок абрикосовый <sup>6</sup>	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-19г – для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2	0,9
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7	0,6
54-30хн	Компот из вишни с сиропом на стевии	200	0,3	0,1	5,3	23,1	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>965</b>	<b>31,8</b>	<b>63,6</b>	<b>60,9</b>	<b>943,3</b>	<b>5,1</b>
<i><sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»</i>							
	<b>Полдник</b>						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	50	3,8	2,3	7,8	67,1	0,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5	0,4
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>11,2</b>	<b>7,4</b>	<b>24,1</b>	<b>207,8</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>465</b>	<b>24,1</b>	<b>25,9</b>	<b>23</b>	<b>422,6</b>	<b>1,9</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>168,6</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2820</b>	<b>100,8</b>	<b>134,9</b>	<b>213,2</b>	<b>2471,5</b>	<b>17,8</b>
	<b>Среда, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	3,6
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>12,4</b>	<b>14,8</b>	<b>60,1</b>	<b>422,6</b>	<b>5</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>20,6</b>	<b>84</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,6
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3	1,7
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177,2	1,7
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>32,1</b>	<b>41</b>	<b>62,4</b>	<b>747,2</b>	<b>5,2</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27,5	27,5	16,7	424,3	1,4
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>32,9</b>	<b>28,5</b>	<b>42,9</b>	<b>559,9</b>	<b>3,6</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2670</b>	<b>90,5</b>	<b>96,3</b>	<b>230,7</b>	<b>2150,9</b>	<b>19,2</b>
	<b>Четверг, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8	2,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>32,5</b>	<b>22,9</b>	<b>59,2</b>	<b>571,8</b>	<b>4,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный <sup>6</sup>	200	1	0,2	20,2	86,6	1,7
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86,6</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,9
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	1,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>29,3</b>	<b>26,8</b>	<b>64,3</b>	<b>616,8</b>	<b>5,4</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,4</b>	<b>23,4</b>	<b>170,8</b>	<b>2</b>
	<b>Ужин</b>						

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	1,8
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом на стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	1,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>30,1</b>	<b>24,3</b>	<b>45,7</b>	<b>522,3</b>	<b>3,8</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2	0,7
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2740</b>	<b>107,9</b>	<b>86,6</b>	<b>233,9</b>	<b>2147,1</b>	<b>19,5</b>
	<b>Пятница, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8	4
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>12</b>	<b>19,6</b>	<b>65,5</b>	<b>485,2</b>	<b>5,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок морковный <sup>5</sup>	200	2,2	0,2	25,2	111,4	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>0,2</b>	<b>25,2</b>	<b>111,4</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,4
54-22с	Суп картофельный с ламинарией и яйцом	250	1,9	7,8	11,9	125,4	1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	120	28,2	32,5	6,6	431,3	0,6
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом на стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>38</b>	<b>46,4</b>	<b>64</b>	<b>825,9</b>	<b>5,3</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9	0,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>5,3</b>	<b>22,3</b>	<b>169,1</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,6
54-22м	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	1,8
54-28гн	Чай с облепихой и сиропом на стевии	200	0,3	0,6	2,1	15,4	0,2

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>595</b>	<b>30,4</b>	<b>20,1</b>	<b>46,1</b>	<b>487,8</b>	<b>3,8</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62	1,1
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2795</b>	<b>98,6</b>	<b>96,9</b>	<b>244,3</b>	<b>2243,2</b>	<b>20,4</b>
	<b>Суббота, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,3
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3	0,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	120	1,8	0,6	25,2	113,4	2,1
54-25гн	Чай с сиропом на стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>33,2</b>	<b>35,1</b>	<b>56,6</b>	<b>676,1</b>	<b>4,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	5,8	31,2	0,5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5,8</b>	<b>31,2</b>	<b>0,5</b>
	<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью <sup>1</sup>	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	8,5	15,2	165,6	1,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	2,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1	0,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом на стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	0,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>885</b>	<b>32,4</b>	<b>43,9</b>	<b>61,7</b>	<b>771,3</b>	<b>5,1</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»							
	<b>Полдник</b>						
54-6т	Сырники	100	19,6	5,7	16,4	195,8	1,4
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>25,4</b>	<b>10,7</b>	<b>26</b>	<b>302,4</b>	<b>2,2</b>
	<b>Ужин</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,3
54-25г	Овощное рагу с баклажанами	200	4	9	20	177,2	1,7
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-30гн	Чай с малиной и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,7	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>605</b>	<b>21,1</b>	<b>22,7</b>	<b>48,5</b>	<b>482,9</b>	<b>4</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2830</b>	<b>119,5</b>	<b>117,4</b>	<b>220,2</b>	<b>2416,9</b>	<b>18,4</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	<b>Воскресенье, 3 неделя</b>						
	<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9	2,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	0,9
54-26гн	Чай с молоком и сиропом на стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>45,3</b>	<b>23,4</b>	<b>59</b>	<b>628,2</b>	<b>4,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок абрикосовый <sup>6</sup>	200	1	0	25,4	105,6	2,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>25,4</b>	<b>105,6</b>	<b>2,1</b>
	<b>Обед</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,2
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	300	11,1	8,2	14,4	175,2	1,2
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9	0,7
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	2	55,8	0,2
54-26хн	Компот из яблок с сиропом на стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	1,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>34,8</b>	<b>32,6</b>	<b>59,5</b>	<b>671,3</b>	<b>5</b>
	<b>Полдник</b>						
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3	1
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2	0,9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,3</b>	<b>5,5</b>	<b>22,8</b>	<b>169,5</b>	<b>1,9</b>
	<b>Ужин</b>						
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,5
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	200	3,6	12,4	17,1	194,2	1,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,8
54-32гн	Чай с брусникой и сиропом на стевии	200	0,3	0,1	2,4	11,6	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>565</b>	<b>21,4</b>	<b>16,3</b>	<b>45,6</b>	<b>414,8</b>	<b>3,8</b>
	<b>Второй ужин</b>						
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>	<b>1,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2850</b>	<b>117,1</b>	<b>84,8</b>	<b>235,4</b>	<b>2173,6</b>	<b>19,6</b>
	Средние показатели за Завтрак	587,38	24,7	23,45	57,75	540,51	4,8
	Средние показатели за Второй завтрак	200	1,32	0,1	19,6	84,55	1,6
	Средние показатели за Обед	882,62	33,13	38,2	61,21	721,4	5,1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г	г	г	г	Ккал	
	Средние показатели за Полдник	302,86	11,98	6,74	23,98	204,51	2
	Средние показатели за Ужин	604,52	26,58	26,19	43,24	515,2	3,6
	Средние показатели за Второй ужин	217,14	7,31	6,23	21,94	173,06	1,8
	Средние показатели за период	2794,5	105	100,9	227,7	2239,2	19

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептов из перечня блюд;  
Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;  
Ягоды<sup>3</sup> - допускается выдача иных ягоды по сезону;  
Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;  
Напиток плодоовощной<sup>5</sup> - допускается выдача иных плодоовощных соков;  
Сок фруктовый<sup>6</sup> - допускается выдача иных фруктовых соков;  
Сок плодово-ягодный<sup>7</sup> - допускается выдача иных плодово-ягодных соков;  
Кисломолочный напиток<sup>8</sup> – допускается выдача различных кисломолочных напитков.

Таблица 11

### Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	2239,2	2992	74,8
Витамин С, мг	228,9	77	297,3
Витамин В1, мг	1,4	1,54	90,9
Витамин В2, мг	2,2	1,76	125
Витамин А, мкг рэ	1196	990	120,8
Кальций, мг	1454,9	1320	110,2
Фосфор, мг	1723,2	1320	130,5
Магний, мг	429,7	330	130,2
Железо, мг	22,4	19,8	113,1
Калий, мг	1620	1320	122,7
Йод, мкг	649,1	110	590,1
Селен, мкг	104,5	55	190

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	25	30	15	30	15	30	45	15	45	15	30	15	45	45	-	45	15	30	15	45	45	595	28,3
Сухари панировочные	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	36,7	1,8
Хлеб пшеничный	-	15	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	-	60	2,9
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	185,3	8,8
Крупа манная	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	20	-	-	13	98,7	4,7
Крупа овсяная	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	63	-	-	162,5	7,7
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	558	26,6
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	157	-	-	-	470,1	22,4
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	511,2	24,3
Банан	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	720	34,3
Груша	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	22,6	1,1
Лимон	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	22,5	1,1
Мандарин	70	-	-	140	-	-	140	-	-	-	140	-	-	140	70	-	-	140	-	-	140	980	46,7
Яблоко	-	-	100	-	100	-	-	-	-	100	-	100	-	-	-	-	100	-	100	-	-	600	28,6
Брусника	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	38,5	1,8
Апельсин	-	-	-	-	-	15	-	150	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	179,4	8,5
Молоко	100	58	125	81	106	71	50	100	77	125	81	106	71	50	125	77	125	81	133	71	50	1862,3	88,7
Творог	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	75	-	-	186	-	-	-	75	-	-	186	782	37,2
Сыр	31	-	-	31	-	46	-	31	-	-	31	-	46	-	31	-	-	31	-	46	-	325,4	15,5
Сметана	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	36,7	1,8
Масло сливочное	10	22	13	10	20	14	17	10	25	13	10	20	14	17	13	25	13	10	23	14	17	328,4	15,6

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Яйцо куриное	-	102	-	9	-	126	6	-	135	-	9	-	126	6	-	135	-	9	-	126	6	793,4	37,8
Сахар-песок	3	-	4	8	3	-	13	3	-	4	8	3	-	13	4	-	4	8	4	-	13	93,5	4,5
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	-	5	5	5	5	5	5	-	5	5	5	5	5	5	5	5	95	4,5
Чай черный	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Соль йодированная	1	0,5	1,3	0,5	1	0,6	0,5	1	0,6	1,3	0,5	1	0,6	0,5	1,3	0,6	1,3	0,5	1,3	0,6	0,5	16,8	0,8
Ванилин	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	-	-	-	-	-	-	0,01	0	0

Таблица 13

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла  
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Напиток тыквенный	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	800	38,1
Сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	800	38,1
Сок вишневый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	9,5
Сок морковный	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	800	38,1
Сок томатный	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	800	38,1
Сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	800	38,1



**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	15	40	15	15	15	15	45	15	40	15	15	45	15	45	15	45	-	15	45	15	45	530	25,2
Хлеб пшеничный	-	-	14	9	-	-	14	-	-	14	9	-	-	14	-	-	14	9	-	-	14	113,7	5,4
Сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2	-	-	1	7	9	2	2	-	-	-	10	9	2	2	-	-	1	7	9	2	62,7	3
Крупа рисовая	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	18	0,9
Горох	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	60	2,9
Картофель(01.09-31.10)	294	33	267	150	335	214	112	294	33	267	85	171	214	112	294	33	291	150	260	214	112	3934	187,3
Картофель(31.10-31.12)	313	35	284	160	357	228	120	313	35	284	91	183	228	120	313	35	310	160	277	228	120	4194,1	199,7
Картофель(31.12-28.02)	335	37	304	171	381	244	128	335	37	304	97	195	244	128	335	37	332	171	296	244	128	4483,5	213,5
Картофель(29.02-01.09)	363	40	329	186	413	265	139	363	40	329	105	212	265	139	363	40	360	186	321	265	139	4859,4	231,4
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,3	0
Томатная паста	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4,8	0,2
Огурец соленый	23	-	38	-	-	-	-	23	-	38	-	-	-	-	23	-	38	-	-	-	-	180	8,6
Томатное пюре	-	20	3	-	-	9	-	-	20	3	-	2	9	-	-	20	3	-	-	9	-	97,2	4,6
Баклажан	-	-	128	-	-	-	-	-	-	128	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	-	425	20,2
Капуста белокочанная	-	30	-	194	-	135	-	-	244	-	156	105	135	-	-	287	-	194	-	135	-	1614,3	76,9
Томат	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	13	50	-	-	-	-	138,3	6,6
Свекла(01.09-31.12)	-	60	19	-	-	60	-	-	60	19	-	-	60	-	-	60	19	-	-	60	-	416,4	19,8
Свекла(01.01-31.08)	-	65	20	-	-	65	-	-	65	20	-	-	65	-	-	65	20	-	-	65	-	453	21,6
Репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	2,9

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Петрушка (корень)	-	7	4	3	-	3	-	-	7	4	3	1	3	-	-	7	4	3	-	3	-	49,7	2,4	
Петрушка (зелень)	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	25	1,2	
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	678	32,3	
Огурец	-	-	-	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	-	113	339	16,1
Морковь(01.09-31.12)	15	133	28	55	8	42	9	15	139	28	25	15	42	9	15	149	28	55	6	42	9	866,8	41,3	
Морковь(01.01-31.08)	16	144	30	60	8	46	10	16	151	30	27	16	46	10	16	162	30	60	7	46	10	942,7	44,9	
Лук репчатый	15	36	59	40	8	18	9	15	45	59	25	15	18	9	15	49	66	40	6	18	9	574,1	27,3	
Капуста цветная	-	270	-	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	-	270	1080	51,4
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	84,8	4	
Яблоко	45	34	-	45	-	-	45	-	34	-	45	-	-	45	-	34	-	45	-	-	45	418,1	19,9	
Смородина черная	-	21	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	128,4	6,1	
Облепиха	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	128,4	6,1	
Малина	-	21	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	128,4	6,1	
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	128,4	6,1	
Говядина 1 категории	-	-	112	-	-	109	73	-	-	112	-	-	109	73	-	-	112	-	-	109	73	881,6	42	
Печень говяжья	117	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	350,5	16,7	
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	189,8	9	
Ламинария листовая	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	6	0,3	
Минтай (филе)	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	353,9	16,9	
Горбуша (филе)	-	-	-	-	140	-	51	-	-	-	-	140	-	51	-	-	-	-	140	-	51	573,6	27,3	
Молоко	24	-	17	13	32	45	40	24	-	17	13	24	45	40	24	-	17	13	24	45	40	497	23,7	
Сыр	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	9	-	-	25,5	1,2	
Сметана	55	15	-	23	77	45	30	55	15	-	-	86	45	30	55	15	-	23	76	45	30	717,7	34,2	
Масло сливочное	9	-	15	1	16	2	14	9	-	15	-	14	2	14	9	-	19	1	14	2	14	169,1	8,1	
Масло подсолнечное	16	31	13	21	20	21	6	16	38	13	17	17	21	6	16	65	13	21	18	21	6	414,5	19,7	

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Яйцо куриное	-	-	3	-	4	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	3	-	-	15,5	0,7
Сахар-песок	-	6	-	3	-	8	-	-	6	-	3	-	8	-	-	6	-	3	-	8	-	51,3	2,4
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105	5
Соль йодированная	1,7	1,8	1,7	1,4	1,7	1,5	1,4	1,7	1,8	1,7	0,9	1,4	1,5	1,4	1,7	1,8	1,8	1,4	1,5	1,5	1,4	32,8	1,6
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	1,3	0,1
Кислота лимонная	0,2	0,3	-	0,4	-	0,5	0,2	-	0,5	-	0,4	-	0,5	0,2	-	0,5	-	0,4	-	0,5	0,2	4,6	0,2

Таблица 15

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла  
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Сухари панировочные	-	2	-	-	-	-	-	4	2	-	-	-	6	-	-	2	-	-	-	-	-	15,7	0,8
Мука пшеничная в/с	7	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	7	-	26,7	1,3
Крупа манная	7	2	-	-	-	7	-	5	-	-	-	-	-	-	7	2	-	-	-	7	-	38,4	1,8
Морковь(01.09-31.12)	-	40	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	159,2	7,6
Морковь(01.01-31.08)	-	43	-	-	-	-	-	87	-	-	-	-	-	-	-	43	-	-	-	-	-	173,2	8,3
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	420	20
Груша	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	120	-	-	-	360	17,1
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	210	10
Яблоко	-	-	-	-	-	-	120	-	16	-	-	-	39	120	-	-	-	-	-	-	120	414,6	19,7
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Молоко	-	7	-	-	-	200	-	14	-	-	-	-	200	-	-	7	-	-	-	200	-	627,3	29,9
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57,1

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Снежок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	600	28,6
Творог	90	11	-	-	-	90	-	23	41	-	-	-	102	-	90	11	-	-	-	90	-	548,3	26,1
Сметана	3	2	-	-	-	3	-	4	2	-	-	-	6	-	3	2	-	-	-	3	-	29,1	1,4
Масло сливочное	1	1	-	-	-	1	-	3	2	-	-	-	6	-	1	1	-	-	-	1	-	19,2	0,9
Яйцо куриное	4	5	-	-	-	4	-	10	7	-	-	-	17	-	4	5	-	-	-	4	-	57,7	2,8
Сахар-песок	5	3	-	-	-	5	-	5	2	-	-	-	6	-	5	3	-	-	-	5	-	40,7	1,9
Сироп шиповник на сорбите	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15	0,7
Соль йодированная	0,2	0,1	-	-	-	0,2	-	0,3	0,1	-	-	-	0,3	-	0,2	0,1	-	-	-	0,2	-	1,8	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	0,0	-	-	0,0	-	-	-	0,0	-	0,0	-	-	-	-	0,0	-	0,1	0

Таблица 16

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	15	45	60	60	45	30	30	30	30	60	60	45	30	30	30	45	60	60	45	30	30	870	41,4
Хлеб пшеничный	14	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	15	9	14	-	-	-	-	14	9	90,8	4,3
Сухари панировочные	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	8	-	-	-	-	8	8	49,8	2,4
Мука пшеничная в/с	-	3	2	-	1	-	2	-	9	2	-	1	-	2	-	2	2	-	1	-	2	28,3	1,4
Картофель(01.09-31.10)	-	87	-	177	155	98	87	-	182	-	177	155	98	87	-	-	-	177	155	98	87	1816,9	86,5
Картофель(31.10-31.12)	-	93	-	188	165	104	93	-	194	-	188	165	104	93	-	-	-	188	165	104	93	1937	92,2
Картофель(31.12-28.02)	-	99	-	201	176	112	99	-	207	-	201	176	112	99	-	-	-	201	176	112	99	2070,7	98,6

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Картофель(29.02-01.09)	-	108	-	218	191	121	108	-	224	-	218	191	121	108	-	-	-	218	191	121	108	2244,6	106,9
Томатная паста	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	4,8	0,2
Томат	13	-	113	-	-	163	-	13	-	113	-	-	163	-	-	29	113	-	-	163	-	883,4	42,1
Свекла(01.09-31.12)	-	119	-	-	-	-	-	-	119	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	237,6	11,3
Свекла(01.01-31.08)	-	129	-	-	-	-	-	-	129	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	258,4	12,3
Томатное пюре	-	-	10	8	9	-	-	-	-	10	8	9	-	-	-	-	10	8	9	-	-	80,6	3,8
Горошек зеленый консерв.	-	16	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	16	62	3
Баклажан	-	-	-	-	-	170	-	-	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	-	170	-	510	24,3
Кабачок	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	160	7,6
Петрушка (корень)	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	5,9	0,3
Петрушка (зелень)	-	-	-	-	5	10	3	-	-	-	-	5	10	-	-	-	-	-	5	10	-	46,8	2,2
Огурец	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	29	-	113	-	-	-	706,8	33,7
Морковь(01.09-31.12)	17	51	8	-	106	3	40	17	11	8	-	106	3	40	7	11	8	-	106	-	40	581,5	27,7
Морковь(01.01-31.08)	18	55	9	-	115	3	44	18	12	9	-	115	3	44	7	12	9	-	115	-	44	632,5	30,1
Лук репчатый	13	3	17	22	18	31	3	13	3	17	22	18	31	-	9	3	17	22	18	28	-	306,1	14,6
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	279	13,3
Капуста цветная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	-	-	-	-	-	46,3	2,2
Капуста белокочанная	257	50	239	-	-	-	50	257	-	239	-	-	-	50	214	-	239	-	-	-	50	1643,4	78,3
Яблоко	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	101,7	4,8
Лимон	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	22,5	1,1
Груша	120	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	120	-	-	-	-	-	-	240	11,4
Брусника	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	38,5	1,8
Малина	-	-	13	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	-	77	3,7
Смородина черная	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	38,5	1,8
Говядина 1 категории	73	109	151	143	-	110	-	73	109	151	143	-	110	-	73	109	151	143	-	73	-	1719,6	81,9
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	117	-	98	-	-	-	-	117	-	63	-	-	-	-	117	-	63	575,9	27,4

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Ламинария листовая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	1,7	0,1
Молоко	17	-	-	-	-	-	-	17	45	-	-	-	-	13	17	-	-	-	-	17	13	140	6,7
Сметана	-	60	-	-	-	-	30	-	30	-	-	-	-	30	-	30	-	-	-	-	30	210	10
Масло сливочное	5	3	13	8	-	13	2	5	2	13	8	-	13	2	5	2	13	8	-	19	2	133,8	6,4
Масло подсолнечное	40	13	1	-	18	-	8	40	10	1	-	18	-	10	13	6	1	-	18	-	10	203,9	9,7
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	14,3	0,7
Сахар-песок	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	15	0,7
Сироп на стевии	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	105	5
Чай черный	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
Соль йодированная	0,9	1,3	1	1	1,3	1,1	1	0,9	1,1	1	1	1,3	1,1	0,9	0,9	0,6	1	1	1,3	0,9	0,9	21,4	1
Лавровый лист	-	-	0,1	0,0	0,0	-	-	-	-	0,1	0,0	0,0	-	-	0,0	-	0,1	0,0	0,0	-	-	0,6	0

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Молоко	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	600	28,6
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	28,6
Снежок	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	600	28,6
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120	5,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	120	5,7

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	55	115	90	105	75	75	120	60	115	90	105	105	90	120	45	135	75	105	105	90	120	1995	95
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Хлеб пшеничный	14	15	14	9	-	15	14	14	-	14	9	-	15	24	14	15	14	9	-	29	24	264,5	12,6
Сухари панировочные	8	2	8	14	-	-	15	12	2	8	14	-	6	24	8	2	8	14	-	8	24	176,9	8,4
Мука пшеничная в/с	9	3	2	1	8	16	3	2	9	2	-	11	9	3	9	2	2	1	8	16	3	117,7	5,6
Горох	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	60	2,9
Крупа кукурузная	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	185,3	8,8
Крупа манная	7	2	-	20	-	7	13	5	-	-	20	-	-	13	7	2	-	20	-	7	13	137,1	6,5
Крупа овсяная	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	63	-	-	162,5	7,7
Крупа рисовая	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	18	0,9
Картофель(01.09-31.10)	294	120	267	327	489	312	199	294	214	267	262	326	312	199	294	33	291	327	415	312	199	5750,8	273,9
Картофель(31.10-31.12)	313	128	284	348	522	333	212	313	228	284	279	348	333	212	313	35	310	348	442	333	212	6131,4	292
Картофель(31.12-28.02)	335	136	304	372	558	356	227	335	244	304	298	372	356	227	335	37	332	372	472	356	227	6554,2	312,1
Картофель(29.02-01.09)	363	148	329	404	604	386	246	363	265	329	323	403	386	246	363	40	360	404	512	386	246	7104	338,3
Томатная паста	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	9,6	0,5
Зелень сушеная	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	-	-	0,3	0
Огурец соленый	23	-	38	-	-	-	-	23	-	38	-	-	-	-	23	-	38	-	-	-	-	180	8,6
Томат	13	-	151	-	-	163	-	13	-	151	-	-	163	-	-	42	163	-	-	163	-	1021,7	48,7
Лук репчатый	28	39	75	62	25	49	12	28	48	75	47	33	49	9	24	52	83	62	24	46	9	880,1	41,9



Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Морковь(01.09-31.12)	32	223	36	212	113	45	49	111	150	36	182	121	45	49	22	200	36	212	112	42	49	2077,4	98,9
Морковь(01.01-31.08)	34	243	39	230	123	49	54	121	163	39	198	132	49	54	23	218	39	230	122	46	54	2259,7	107,6
Огурец	113	-	-	113	-	-	113	113	-	-	113	-	-	113	113	29	-	113	-	-	113	1045,8	49,8
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	678	32,3
Петрушка (зелень)	-	-	8	-	5	10	3	-	-	8	-	5	10	-	-	-	10	-	5	10	-	71,8	3,4
Петрушка (корень)	-	9	4	3	-	3	-	-	9	4	3	1	3	-	-	9	4	3	-	3	-	55,6	2,7
Репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	2,9
Свекла(01.09-31.12)	-	179	19	-	-	60	-	-	179	19	-	-	60	-	-	60	19	-	-	60	-	654	31,1
Свекла(01.01-31.08)	-	195	20	-	-	65	-	-	195	20	-	-	65	-	-	65	20	-	-	65	-	711,4	33,9
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	279	13,3
Капуста цветная	-	270	-	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	270	-	46	-	-	-	-	270	1126,3	53,6
Горошек зеленый консерв.	-	109	-	-	-	93	16	-	93	-	-	-	93	16	-	93	-	-	-	93	16	620	29,5
Томатное пюре	-	20	13	8	9	9	-	-	20	13	8	11	9	-	-	20	13	8	9	9	-	177,8	8,5
Баклажан	-	-	128	-	-	170	-	-	-	128	-	-	170	-	-	-	170	-	-	170	-	935	44,5
Кабачок	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	160	7,6
Капуста белокочанная	257	80	239	194	-	135	50	257	244	239	156	105	135	50	214	287	239	194	-	135	50	3257,7	155,1
Апельсин	-	-	-	-	140	15	-	150	-	-	-	140	15	-	-	-	-	-	140	-	-	599,4	28,5
Банан	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	-	120	-	-	-	120	-	720	34,3
Вишня	-	-	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	84,8	4
Смородина черная	-	34	-	-	34	-	-	21	13	-	-	34	-	-	21	13	-	-	34	-	-	205,4	9,8
Груша	120	-	-	120	-	11	-	-	-	-	120	-	11	-	120	-	-	120	-	-	-	622,6	29,7
Лимон	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	44,9	2,1
Мандарин	70	70	-	140	-	-	140	-	70	-	140	-	-	140	70	70	-	140	-	-	140	1190	56,7
Яблоко	45	34	100	45	134	-	165	-	49	100	45	134	39	165	-	34	100	45	134	-	165	1534,4	73,1
Брусника	-	21	13	-	21	-	13	21	-	13	-	21	-	13	21	-	13	-	21	-	13	205,4	9,8
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	38,5	1,8

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Малина	-	21	13	-	21	13	-	21	-	13	-	21	13	-	21	-	13	-	21	13	-	205,4	9,8
Облепиха	-	-	21	-	13	21	-	-	-	21	-	13	21	-	-	-	21	-	13	21	-	166,9	8
Шиповник (сухой)	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Сок яблочный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	800	38,1
Сок томатный	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	800	38,1
Сок морковный	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	800	38,1
Сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	800	38,1
Сок вишневый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	9,5
Напиток тыквенный	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	800	38,1
Говядина 1 категории	73	109	262	143	-	219	73	73	109	262	143	-	219	73	73	109	262	143	-	182	73	2601,2	123,9
Печень говяжья	117	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	350,5	16,7
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	117	-	98	-	-	-	63	117	-	63	-	-	-	63	117	-	63	765,8	36,5
Ламинария листовая	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	7,7	0,4
Горбуша (филе)	-	-	-	-	140	-	51	-	-	-	-	140	-	51	-	-	-	-	140	-	51	573,6	27,3
Минтай (филе)	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	-	118	-	-	-	-	-	353,9	16,9
Молоко	141	265	142	94	138	316	90	155	322	142	94	130	316	103	166	284	142	94	157	334	103	3726,7	177,5
Снежок	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57,1
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	28,6
Творог	90	11	-	75	-	90	186	23	41	-	75	-	102	186	90	11	-	75	-	90	186	1330,3	63,4
Сыр	31	-	-	31	9	46	-	31	-	-	31	9	46	-	31	-	-	31	9	46	-	350,9	16,7
Сметана	58	77	-	28	77	48	67	59	47	-	5	86	51	67	58	47	-	28	76	48	67	993,4	47,3
Масло сливочное	25	26	40	19	36	31	33	27	29	40	18	34	35	33	28	28	44	19	36	36	33	650,5	31

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Масло подсолнечное	56	44	14	21	37	21	14	56	47	14	17	34	21	16	29	71	14	21	36	21	16	618,4	29,5
Яйцо куриное	4	107	3	9	4	129	6	10	142	3	9	-	142	6	4	155	3	9	3	129	6	880,9	42
Сахар-песок	8	9	9	11	3	13	13	8	8	9	11	3	14	13	9	9	9	11	4	13	13	200,4	9,5
Сироп на стевии	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	15	15	305	14,5
Сироп шиповник на сорбите	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15	0,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	120	5,7
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120	5,7
Чай черный	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	2
Соль йодированная	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	72,7	3,5
Лавровый лист	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,0	2	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	0,0	0,0	-	0,0	-	-	-	0,0	0,0	0,0	-	-	-	-	0,0	0,0	0,1	0
Кислота лимонная	0,2	0,3	-	0,4	-	0,5	0,2	-	0,5	-	0,4	-	0,5	0,2	-	0,5	-	0,4	-	0,5	0,2	4,6	0,2

### Меню для детей с целиакией в возрасте 12 лет и старше

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	10,2	12,1	51,9	357,3
Пром.	Фрукт (апельсин)**	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>17</b>	<b>19,1</b>	<b>92,6</b>	<b>610,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,8	2,5	14,4	87,6
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	250	4,9	44,2	13,5	471,6
54-19м	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>22,6</b>	<b>67,3</b>	<b>79,2</b>	<b>1013,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в	Булочка маковая	120	12,1	7	43,1	283,6
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>17,9</b>	<b>12</b>	<b>51,5</b>	<b>385,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>40,9</b>	<b>24</b>	<b>70,7</b>	<b>662,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2945</b>	<b>104,8</b>	<b>127,4</b>	<b>335</b>	<b>2906,6</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)**	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23</b>	<b>27,2</b>	<b>67,9</b>	<b>608,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>45,9</b>	<b>194,1</b>
	<b>Обед</b>					

54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>28,6</b>	<b>36,4</b>	<b>131,3</b>	<b>968,6</b>
<sup>1</sup> С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>8,2</b>	<b>16,2</b>	<b>55,1</b>	<b>399,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>23,3</b>	<b>24</b>	<b>100,4</b>	<b>710,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3290</b>	<b>89,7</b>	<b>109,5</b>	<b>422,2</b>	<b>3034,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>12,3</b>	<b>25,2</b>	<b>82,4</b>	<b>606</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-18г	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>33,6</b>	<b>40,9</b>	<b>116,7</b>	<b>969,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>20,8</b>	<b>11,2</b>	<b>18,4</b>	<b>257,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-13г	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9

54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>35,3</b>	<b>19,1</b>	<b>80,2</b>	<b>635</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3020</b>	<b>108,4</b>	<b>101,4</b>	<b>340,9</b>	<b>2711,3</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>28,6</b>	<b>22</b>	<b>74,3</b>	<b>609,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5	3,9	65,6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>55,4</b>	<b>33,8</b>	<b>97,6</b>	<b>917,5</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (банан)**	300	4,5	1,5	63	283,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>500</b>	<b>11,3</b>	<b>6,5</b>	<b>74</b>	<b>399,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>28,4</b>	<b>25,9</b>	<b>57,6</b>	<b>577,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3160</b>	<b>130,1</b>	<b>93,6</b>	<b>344,1</b>	<b>2740,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	250	10,5	12,1	50,3	352
Пром.	Фрукт (яблоко)**	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>96,2</b>	<b>574,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>45,9</b>	<b>194,1</b>

	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,3	5,5	10,3	99,9
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,8	15,8	8,8	268,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1100</b>	<b>34,7</b>	<b>31,8</b>	<b>125,5</b>	<b>928,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (апельсин)**	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>460</b>	<b>9,3</b>	<b>15</b>	<b>61,9</b>	<b>419,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблoк <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>28,8</b>	<b>65,2</b>	<b>37,9</b>	<b>852,8</b>

<sup>1</sup>С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>109,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3360</b>	<b>92,9</b>	<b>134,1</b>	<b>375</b>	<b>3079</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>30,3</b>	<b>35,7</b>	<b>53,1</b>	<b>654,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>35,8</b>	<b>35,8</b>	<b>132,1</b>	<b>993</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	323,3
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,6</b>	<b>5,1</b>	<b>89,4</b>	<b>429,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>22,7</b>	<b>21,5</b>	<b>85</b>	<b>625,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2940</b>	<b>101,4</b>	<b>103,1</b>	<b>416,2</b>	<b>2998,5</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,8</b>	<b>27,6</b>	<b>74,6</b>	<b>633,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-13г	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>68,4</b>	<b>20,1</b>	<b>102,3</b>	<b>865,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>21,8</b>	<b>11,2</b>	<b>19,8</b>	<b>267,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>20,3</b>	<b>24,5</b>	<b>73,6</b>	<b>596,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2960</b>	<b>138,7</b>	<b>88,8</b>	<b>311,1</b>	<b>2600,9</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к	Каша вязкая молочная пшениная с изюмом	250	10,2	12,1	51,9	357,3
Пром.	Фрукт (апельсин)**	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>17</b>	<b>19,1</b>	<b>92,6</b>	<b>610,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					



54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,8	2,5	14,4	87,6
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	250	4,9	44,2	13,5	471,6
54-19м	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>22,6</b>	<b>67,3</b>	<b>79,2</b>	<b>1013,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в	Булочка маковая	120	12,1	7	43,1	283,6
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>17,9</b>	<b>12</b>	<b>51,5</b>	<b>385,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>40,9</b>	<b>24</b>	<b>70,7</b>	<b>662,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2945</b>	<b>104,8</b>	<b>127,4</b>	<b>335</b>	<b>2906,6</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)**	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23</b>	<b>27,2</b>	<b>67,9</b>	<b>608,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>45,9</b>	<b>194,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблoк <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>28,6</b>	<b>36,4</b>	<b>131,3</b>	<b>968,6</b>
<sup>1</sup> С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>8,2</b>	<b>16,2</b>	<b>55,1</b>	<b>399,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9

Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>23,3</b>	<b>24</b>	<b>100,4</b>	<b>710,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3290</b>	<b>89,7</b>	<b>109,5</b>	<b>422,2</b>	<b>3034,3</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>12,3</b>	<b>25,2</b>	<b>82,4</b>	<b>606</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-18г	Макаронны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>33,6</b>	<b>40,9</b>	<b>116,7</b>	<b>969,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>20,8</b>	<b>11,2</b>	<b>18,4</b>	<b>257,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-13г	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>35,3</b>	<b>19,1</b>	<b>80,2</b>	<b>635</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3020</b>	<b>108,4</b>	<b>101,4</b>	<b>340,9</b>	<b>2711,3</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>28,6</b>	<b>22</b>	<b>74,3</b>	<b>609,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5	3,9	65,6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>55,4</b>	<b>33,8</b>	<b>97,6</b>	<b>917,5</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (банан)**	300	4,5	1,5	63	283,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>500</b>	<b>11,3</b>	<b>6,5</b>	<b>74</b>	<b>399,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>28,4</b>	<b>25,9</b>	<b>57,6</b>	<b>577,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3160</b>	<b>130,1</b>	<b>93,6</b>	<b>344,1</b>	<b>2740,4</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	250	10,5	12,1	50,3	352
Пром.	Фрукт (яблоко)**	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>96,2</b>	<b>574,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>45,9</b>	<b>194,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,3	5,5	10,3	99,9
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,8	15,8	8,8	268,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1100</b>	<b>34,7</b>	<b>31,8</b>	<b>125,5</b>	<b>928,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (апельсин)**	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>460</b>	<b>9,3</b>	<b>15</b>	<b>61,9</b>	<b>419,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>28,8</b>	<b>65,2</b>	<b>37,9</b>	<b>852,8</b>
<sup>1</sup> С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>109,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3360</b>	<b>92,9</b>	<b>134,1</b>	<b>375</b>	<b>3079</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>30,3</b>	<b>35,7</b>	<b>53,1</b>	<b>654,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>35,8</b>	<b>35,8</b>	<b>132,1</b>	<b>993</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	323,3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,6</b>	<b>5,1</b>	<b>89,4</b>	<b>429,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>22,7</b>	<b>21,5</b>	<b>85</b>	<b>625,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2940</b>	<b>101,4</b>	<b>103,1</b>	<b>416,2</b>	<b>2998,5</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,8</b>	<b>27,6</b>	<b>74,6</b>	<b>633,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1

54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-13г	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>68,4</b>	<b>20,1</b>	<b>102,3</b>	<b>865,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>21,8</b>	<b>11,2</b>	<b>19,8</b>	<b>267,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>20,3</b>	<b>24,5</b>	<b>73,6</b>	<b>596,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2960</b>	<b>138,7</b>	<b>88,8</b>	<b>311,1</b>	<b>2600,9</b>
	<b>Понедельник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	10,2	12,1	51,9	357,3
Пром.	Фрукт (апельсин)**	100	0,9	0,2	8,1	37,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>17</b>	<b>19,1</b>	<b>92,6</b>	<b>610,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-15с	Рассольник ленинградский с рисом	300	1,8	2,5	14,4	87,6
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	250	4,9	44,2	13,5	471,6
54-19м	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>22,6</b>	<b>67,3</b>	<b>79,2</b>	<b>1013,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8в	Булочка маковая	120	12,1	7	43,1	283,6
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>17,9</b>	<b>12</b>	<b>51,5</b>	<b>385,4</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>40,9</b>	<b>24</b>	<b>70,7</b>	<b>662,9</b>

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2945</b>	<b>104,8</b>	<b>127,4</b>	<b>335</b>	<b>2906,6</b>
	<b>Вторник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)**	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>23</b>	<b>27,2</b>	<b>67,9</b>	<b>608,4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>45,9</b>	<b>194,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,8
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>28,6</b>	<b>36,4</b>	<b>131,3</b>	<b>968,6</b>
<sup>1</sup> С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»						
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>8,2</b>	<b>16,2</b>	<b>55,1</b>	<b>399,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>23,3</b>	<b>24</b>	<b>100,4</b>	<b>710,9</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3290</b>	<b>89,7</b>	<b>109,5</b>	<b>422,2</b>	<b>3034,3</b>
	<b>Среда, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
Пром.	Фрукт (яблоко)**	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>12,3</b>	<b>25,2</b>	<b>82,4</b>	<b>606</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9,1	20,9	217,3
54-18г	Макароны безглютеновые отварные	200	4,7	6,8	45,7	262,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14хн	Компот из смородины с медом	200	0,4	0,1	9,3	39,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>33,6</b>	<b>40,9</b>	<b>116,7</b>	<b>969,2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>20,8</b>	<b>11,2</b>	<b>18,4</b>	<b>257,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-13г	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-30м	Кнели из говядины с рисом	80	11,9	12,8	5,3	184,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>660</b>	<b>35,3</b>	<b>19,1</b>	<b>80,2</b>	<b>635</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3020</b>	<b>108,4</b>	<b>101,4</b>	<b>340,9</b>	<b>2711,3</b>
	<b>Четверг, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>28,6</b>	<b>22</b>	<b>74,3</b>	<b>609,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-15г	Капуста цветная отварная	200	5,1	5,8	8,3	105,9
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	50	1,3	5	3,9	65,6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>55,4</b>	<b>33,8</b>	<b>97,6</b>	<b>917,5</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (банан)**	300	4,5	1,5	63	283,5
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>500</b>	<b>11,3</b>	<b>6,5</b>	<b>74</b>	<b>399,7</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9

	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>28,4</b>	<b>25,9</b>	<b>57,6</b>	<b>577,4</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8	100,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3160</b>	<b>130,1</b>	<b>93,6</b>	<b>344,1</b>	<b>2740,4</b>
	<b>Пятница, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	250	10,5	12,1	50,3	352
Пром.	Фрукт (яблоко)**	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>96,2</b>	<b>574,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>350</b>	<b>1,2</b>	<b>0,7</b>	<b>45,9</b>	<b>194,1</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (перец)***	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-13с	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,3	5,5	10,3	99,9
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60,7	339,2
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	140	22,8	15,8	8,8	268,7
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1100</b>	<b>34,7</b>	<b>31,8</b>	<b>125,5</b>	<b>928,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6в	Кекс рисовый с грушей	120	2,2	9,7	42,2	265,2
Пром.	Фрукт (апельсин)**	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>460</b>	<b>9,3</b>	<b>15</b>	<b>61,9</b>	<b>419,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-19г	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,4	10,8	377,2
54-20м	Говядина отварная	80	22,7	18,3	0,4	257
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>28,8</b>	<b>65,2</b>	<b>37,9</b>	<b>852,8</b>

<sup>1</sup>С 01.03 заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Ацидофилин	200	5,4	6,4	7,6	109,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>109,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3360</b>	<b>92,9</b>	<b>134,1</b>	<b>375</b>	<b>3079</b>
	<b>Суббота, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (банан)**	120	1,8	0,6	25,2	113,4
54-11гн	Чай с медом	200	0,3	0	7,4	30,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	1,1	1,2	13	66,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>30,3</b>	<b>35,7</b>	<b>53,1</b>	<b>654,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6



54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	177,5
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1020</b>	<b>35,8</b>	<b>35,8</b>	<b>132,1</b>	<b>993</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	323,3
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,6</b>	<b>5,1</b>	<b>89,4</b>	<b>429,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)***	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>22,7</b>	<b>21,5</b>	<b>85</b>	<b>625,6</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Снежок	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2940</b>	<b>101,4</b>	<b>103,1</b>	<b>416,2</b>	<b>2998,5</b>
	<b>Воскресенье, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21,8</b>	<b>27,6</b>	<b>74,6</b>	<b>633,9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (огурец)***	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-13г	Фасоль отварная	200	19,3	1,7	41,8	259,9
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	30	0,8	3	2,3	39,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>68,4</b>	<b>20,1</b>	<b>102,3</b>	<b>865,5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7в	Кекс с куриным филе	120	15	6,2	8,8	151,1
Пром.	Бифидок	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>21,8</b>	<b>11,2</b>	<b>19,8</b>	<b>267,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-19м	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-6соус	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2	1,6	26,3
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	2,2	2,3	26	133,9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>620</b>	<b>19,8</b>	<b>29,8</b>	<b>73,1</b>	<b>639,7</b>

	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Варенец	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,2</b>	<b>101</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2960</b>	<b>138,2</b>	<b>94,1</b>	<b>310,6</b>	<b>2643,8</b>
	Средние показатели за Завтрак	625	20,93	24,54	77,3	613,89
	Средние показатели за Второй завтрак	242,86	0,77	0,31	37,14	154,31
	Средние показатели за Обед	1030	39,87	38,01	112,1	950,71
	Средние показатели за Полдник	372,86	13,7	11,03	52,87	365,6
	Средние показатели за Ужин	625,71	28,5	29,42	72,18	667,96
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,63	5,2	11,89	116,86
	Средние показатели за период	3096,4	109,4	108,5	363,5	2869,3
<p>Примечание:  № рецептуры* - номера рецептов из перечня блюд;  Фрукт** - допускается выдача иных фруктов;  Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей.</p>						

Таблица 20

### Информация об энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	2869,3	2992	95,9
Витамин С, мг	243,1	77	315,7
Витамин В1, мг	1,5	1,54	97,4
Витамин В2, мг	2,1	1,76	119,3
Витамин А, мкг рэ	1030,5	990	104,1
Кальций, мг	1628,2	1320	123,3
Фосфор, мг	1758,7	1320	133,2
Магний, мг	524,1	330	158,8
Железо, мг	21,8	19,8	110,1
Калий, мг	1620	1320	122,7
Йод, мкг	288,9	110	262,6
Селен, мкг	74,9	55	136,2

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб безглютеновый	60	60	60	60	60	30	60	60	60	60	60	60	30	60	60	60	60	60	60	30	60	1170	55,7
Крупа гречневая ядрица	-	-	48	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	143	6,8
Крупа пшеничная	60	-	-	27	60	-	27	60	-	-	27	60	-	27	60	-	-	27	60	-	27	517	24,6
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	558	26,6
Апельсин	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	300	14,3
Банан	-	130	-	-	-	120	-	-	130	-	-	-	120	-	-	130	-	-	-	120	-	750	35,7
Лимон	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	23	1,1
Мандарин	-	-	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	-	70	420	20,0
Яблоко	-	-	150	-	130	-	-	-	-	150	-	130	-	-	-	-	150	-	130	-	-	840	40,0
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	39	1,8
Облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	39	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	39	1,8
Изюм	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	36	1,7
Курага	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	38	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	180	8,6
Молоко	124	77	120	50	124	71	50	124	77	120	50	124	71	50	124	77	120	50	124	71	50	1848	88,0
Творог	-	-	-	53	-	-	53	-	-	-	53	-	-	53	-	-	-	53	-	-	53	320	15,2
Сыр	16	-	-	31	-	46	-	16	-	-	31	-	46	-	16	-	-	31	-	46	-	279	13,3
Масло сливочное	12	15	25	4	12	14	24	12	15	25	4	12	14	24	12	15	25	4	12	14	24	319	15,2
Яйцо куриное	-	135	-	15	-	126	15	-	135	-	15	-	126	15	-	135	-	15	-	126	15	871	41,5
Сахар-песок	11	7	4	7	11	-	7	11	7	4	7	11	-	7	11	7	4	7	11	-	7	138	6,6
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	60	2,9

Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1,0
Соль йодированная	1,2	0,6	1,3	0,4	1,2	0,6	0,4	1,2	0,6	1,3	0,4	1,2	0,6	0,4	1,2	0,6	1,3	0,4	1,2	0,6	0,4	16,9	0,8	

Таблица 22

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Груша	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	150	-	-	900	42,9
Сок виноградный	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57,1
Сок персиковый	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	600	28,6
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1

Таблица 23

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб безглютеновый	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	1260	60,0
Мука рисовая	-	-	1	3	-	2	2	-	-	1	3	-	2	2	-	-	1	3	-	2	2	23	1,1
Крупа рисовая	12	90	8	-	90	8	-	12	90	8	-	90	8	-	12	90	8	-	90	8	-	624	29,7
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	-	92	276	13,1

Фасоль	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	291	13,9
Горох	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	28	-	-	-	84	4,0
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	208	9,9
Картофель(01.09-31.10)	42	38	193	119	48	38	131	42	38	193	119	48	38	131	42	38	193	119	48	38	131	1826	87,0
Картофель(31.10-31.12)	45	41	206	127	51	41	140	45	41	206	127	51	41	140	45	41	206	127	51	41	140	1948	92,7
Картофель(31.12-28.02)	48	43	220	136	54	43	149	48	43	220	136	54	43	149	48	43	220	136	54	43	149	2081	99,1
Картофель(29.02-01.09)	52	47	239	147	59	47	162	52	47	239	147	59	47	162	52	47	239	147	59	47	162	2256	107,4
Огурец соленый	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	113	5,4
Томат	17	-	-	-	20	-	-	17	-	-	-	20	-	-	17	-	-	-	20	-	-	109	5,2
Свекла(01.09-31.12)	-	70	19	-	-	70	-	-	70	19	-	-	70	-	-	70	19	-	-	70	-	476	22,7
Свекла(01.01-31.08)	-	76	20	-	-	76	-	-	76	20	-	-	76	-	-	76	20	-	-	76	-	518	24,7
Петрушка (корень)	-	5	4	4	7	1	-	-	5	4	4	7	1	-	-	5	4	4	7	1	-	63	3,0
Петрушка (зелень)	3	-	-	5	3	-	9	3	-	-	5	3	-	9	3	-	-	5	3	-	9	58	2,8
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	678	32,3
Огурец	23	-	-	-	-	-	113	23	-	-	-	-	-	113	23	-	-	-	-	-	113	407	19,4
Морковь(01.09-31.12)	40	123	28	30	61	116	11	40	123	28	30	61	116	11	40	123	28	30	61	116	11	1226	58,4
Морковь(01.01-31.08)	44	134	30	33	67	126	12	44	134	30	33	67	126	12	44	134	30	33	67	126	12	1333	63,5
Лук репчатый	47	32	48	35	33	28	16	47	32	48	35	33	28	16	47	32	48	35	33	28	16	710	33,8
Капуста цветная	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	270	-	-	-	810	38,6
Капуста белокочанная	321	35	-	156	86	35	-	321	35	-	156	86	35	-	321	35	-	156	86	35	-	1900	90,5
Томатное пюре	-	18	3	-	13	11	-	-	18	3	-	13	11	-	-	18	3	-	13	11	-	131	6,3
Смородина черная	-	-	32	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	-	96	4,6
Облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	77	3,7
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128	6,1

Яблоко	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	102	4,8
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127	6,1
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64	3,1
Чернослив	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	161	7,6
Говядина 1 категории	-	-	107	-	-	69	-	-	-	107	-	-	69	-	-	-	107	-	-	69	-	528	25,2
Печень говяжья	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	185	8,8
Куриная грудка (филе)	-	-	-	163	-	-	163	-	-	-	163	-	-	163	-	-	-	163	-	-	163	976	46,5
Минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	236	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	127	-	59	-	-	-	-	127	-	59	-	-	-	-	127	-	59	558	26,6
Молоко	-	-	26	38	-	34	49	-	-	26	38	-	34	49	-	-	26	38	-	34	49	439	20,9
Сметана	-	18	-	-	-	18	-	-	18	-	-	-	18	-	-	18	-	-	-	18	-	105	5,0
Масло сливочное	24	11	3	7	11	13	13	24	11	3	7	11	13	13	24	11	3	7	11	13	13	244	11,6
Масло подсолнечное	53	23	23	23	17	10	-	53	23	23	23	17	10	-	53	23	23	23	17	10	-	445	21,2
Яйцо куриное	9	-	3	-	-	-	-	9	-	3	-	-	-	-	9	-	3	-	-	-	-	34	1,6
Сахар-песок	7	16	-	10	14	13	7	7	16	-	10	14	13	7	7	16	-	10	14	13	7	197	9,4
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	30	1,4
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	54	2,6
Соль йодированная	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	1,9
Лавровый лист	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,0	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,0	-	0,1	0,1	0,1	-	0,1	0,0	0,9	0,0
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	3,2	0,2

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Мука рисовая	26	30	-	-	30	-	-	26	30	-	-	30	-	-	26	30	-	-	30	-	-	256,8	12,2
Мука кокосовая	-	-	19	-	-	-	19	-	-	19	-	-	-	19	-	-	19	-	-	-	19	110,8	5,3
Кунжут	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	13,8	0,7
Мак	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	14,4	0,7
Тыква	-	-	65	-	-	-	65	-	-	65	-	-	-	65	-	-	65	-	-	-	65	391,2	18,6
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	420,0	20,0
Банан	-	-	-	300	-	-	-	-	-	-	300	-	-	-	-	-	-	300	-	-	-	900,0	42,9
Груша	-	34	-	-	34	-	-	-	34	-	-	34	-	-	-	34	-	-	34	-	-	203,4	9,7
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	210,0	10,0
Яблоко	25	-	64	-	-	-	64	25	-	64	-	-	-	64	25	-	64	-	-	-	64	457,7	21,8
Куриная грудка (филе)	-	-	36	-	-	-	36	-	-	36	-	-	-	36	-	-	36	-	-	-	36	214,4	10,2
Молоко	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200,0	57,1
Ацидофилин	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	600,0	28,6
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200,0	57,1
Ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	1200,0	57,1
Творог	35	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-	-	-	-	105,6	5,0
Сметана	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	28,8	1,4
Масло подсолнечное	-	11	-	-	11	-	-	-	11	-	-	11	-	-	-	11	-	-	11	-	-	64,8	3,1
Яйцо куриное	21	-	28	-	-	-	28	21	-	28	-	-	-	28	21	-	28	-	-	-	28	229,6	10,9
Сахар-песок	22	11	-	-	11	-	-	22	11	-	-	11	-	-	22	11	-	-	11	-	-	132,0	6,3
Зефир	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	300,0	14,3
Крахмал картофельный	-	11	-	-	11	-	-	-	11	-	-	11	-	-	-	11	-	-	11	-	-	64,8	3,1
Соль йодированная	0,6	0,2	1,2	-	0,2	-	1,2	0,6	0,2	1,2	-	0,2	-	1,2	0,6	0,2	1,2	-	0,2	-	1,2	10,0	0,5
Натрий двууглекислый	0,8	6,0	1,2	-	6,0	-	1,2	0,8	6,0	1,2	-	6,0	-	1,2	0,8	6,0	1,2	-	6,0	-	1,2	45,4	2,2

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла  
(в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб безглютеновый	60	60	60	60	30	60	60	60	60	60	60	30	60	60	60	60	60	60	30	60	60	1170	55,7
Мука рисовая	1	-	1	-	-	-	1	1	-	1	-	-	-	1	1	-	1	-	-	-	1	11	0,5
Горох	75	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	-	-	-	225	10,7
Фасоль	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	291	13,9
Крупа гречневая ядрица	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	276	13,1
Крупа рисовая	-	5	7	-	-	68	7	-	5	7	-	-	68	7	-	5	7	-	-	68	-	255	12,1
Картофель(01.09-31.10)	-	-	-	177	-	-	229	-	-	-	177	-	-	229	-	-	-	177	-	-	229	1215	57,9
Картофель(31.10-31.12)	-	-	-	188	-	-	244	-	-	-	188	-	-	244	-	-	-	188	-	-	244	1295	61,7
Картофель(31.12-28.02)	-	-	-	201	-	-	260	-	-	-	201	-	-	260	-	-	-	201	-	-	260	1385	65,9
Картофель(29.02-01.09)	-	-	-	218	-	-	282	-	-	-	218	-	-	282	-	-	-	218	-	-	282	1501	71,5
Петрушка (зелень)	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	14	0,7
Свекла(01.09-31.12)	-	104	-	-	-	-	-	-	104	-	-	-	-	-	-	104	-	-	-	-	-	311	14,8
Свекла(01.01-31.08)	-	113	-	-	-	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	113	-	-	-	-	-	339	16,1
Томат	-	-	113	-	13	113	-	-	-	113	-	13	113	-	-	-	113	-	13	113	-	718	34,2
Огурец	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	678	32,3
Морковь(01.09-31.12)	4	-	-	-	97	31	-	4	-	-	-	97	31	-	4	-	-	-	97	31	-	397	18,9
Морковь(01.01-31.08)	4	-	-	-	105	34	-	4	-	-	-	105	34	-	4	-	-	-	105	34	-	431	20,5
Лук репчатый	4	8	-	22	17	13	-	4	8	-	22	17	13	-	4	8	-	22	17	13	27	213	10,2



Томатное пюре	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	24	1,2	
Капуста белокочанная	-	75	-	-	257	-	-	-	75	-	-	257	-	-	-	75	-	-	257	-	-	995	47,4	
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	279	13,3	
Апельсин	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	44	2,1	
Груша	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	34	1,6	
Лимон	-	-	-	8	8	-	-	-	-	-	8	8	-	-	-	-	-	8	8	-	-	45	2,1	
Яблоко	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	102	4,8	
Облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	39	1,8	
Смородина черная	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	77	3,7	
Чернослив	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	39	1,8	
Говядина 1 категории	147	45	72	143	147	92	72	147	45	72	143	147	92	72	147	45	72	143	147	92	-	2079	99,0	
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	62	2,9
Молоко	15	-	24	-	-	-	56	15	-	24	-	-	-	56	15	-	24	-	-	-	-	47	275	13,1
Масло сливочное	3	12	8	8	-	10	17	3	12	8	8	-	10	17	3	12	8	8	-	10	36	193	9,2	
Масло подсолнечное	-	6	-	-	50	-	-	-	6	-	-	50	-	-	-	6	-	-	50	-	-	168	8,0	
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	0,4
Сахар-песок	7	7	-	-	7	7	-	7	7	-	-	7	7	-	7	7	-	-	7	7	-	84	4,0	
Мед пчелиный	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	60	2,9	
Чай черный байховый	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1,0	
Соль йодированная	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	23	1,1	
Лавровый лист	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-	-	0,0	-	-	-	-	-	-	0,0	-	-	-	0,1	0,0	

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Ацидофилин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	28,6
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	1200	57,1

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб безглютеновый	180	180	180	180	150	150	180	180	180	180	180	150	150	180	180	180	180	180	150	150	180	3600	171,4
Мука кокосовая	-	-	19	-	-	-	19	-	-	19	-	-	-	19	-	-	19	-	-	-	19	111	5,3
Мука рисовая	27	30	2	3	30	2	3	27	30	2	3	30	2	3	27	30	2	3	30	2	3	291	13,9
Горох	75	-	-	28	-	-	-	75	-	-	28	-	-	-	75	-	-	28	-	-	-	309	14,7
Мак	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	14	0,7
Кунжут	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	14	0,7
Фасоль	-	-	97	-	-	-	97	-	-	97	-	-	-	97	-	-	97	-	-	-	97	582	27,7
Крупа гречневая ядрица	-	92	48	-	-	92	-	-	92	48	-	-	92	-	-	92	48	-	-	92	-	695	33,1
Крупа рисовая	12	95	15	-	90	76	7	12	95	15	-	90	76	7	12	95	15	-	90	76	-	879	41,9
Крупа пшеничная	60	-	-	27	60	-	27	60	-	-	27	60	-	27	60	-	-	27	60	-	27	517	24,6
Макаронные изделия безглютеновые	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	-	-	-	-	208	9,9

Картофель(01.09-31.10)	42	38	193	296	48	38	359	42	38	193	296	48	38	359	42	38	193	296	48	38	359	3041	144,8
Картофель(31.10-31.12)	45	41	206	315	51	41	383	45	41	206	315	51	41	383	45	41	206	315	51	41	383	3243	154,4
Картофель(31.12-28.02)	48	43	220	337	54	43	410	48	43	220	337	54	43	410	48	43	220	337	54	43	410	3466	165,0
Картофель(29.02-01.09)	52	47	239	365	59	47	444	52	47	239	365	59	47	444	52	47	239	365	59	47	444	3757	178,9
Огурец соленый	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	113	5,4
Томат	17	-	113	-	33	113	-	17	-	113	-	33	113	-	17	-	113	-	33	113	-	827	39,4
Свекла(01.09-31.12)	-	174	19	-	-	70	-	-	174	19	-	-	70	-	-	174	19	-	-	70	-	788	37,5
Свекла(01.01-31.08)	-	189	20	-	-	76	-	-	189	20	-	-	76	-	-	189	20	-	-	76	-	857	40,8
Петрушка (корень)	-	5	4	4	7	1	-	-	5	4	4	7	1	-	-	5	4	4	7	1	-	63	3,0
Петрушка (зелень)	3	-	5	5	3	-	9	3	-	5	5	3	-	9	3	-	5	5	3	-	9	71	3,4
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	678	32,3
Огурец	136	-	-	113	-	-	113	136	-	-	113	-	-	113	136	-	-	113	-	-	113	1085	51,6
Морковь(01.09-31.12)	44	123	28	30	158	147	11	44	123	28	30	158	147	11	44	123	28	30	158	147	11	1622	77,2
Морковь(01.01-31.08)	48	134	30	33	172	160	12	48	134	30	33	172	160	12	48	134	30	33	172	160	12	1765	84,0
Лук репчатый	51	39	48	56	50	40	16	51	39	48	56	50	40	16	51	39	48	56	50	40	42	924	44,0
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	279	13,3
Капуста цветная	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	270	-	-	-	-	-	-	270	-	-	-	810	38,6
Капуста белокочанная	321	110	-	156	343	35	-	321	110	-	156	343	35	-	321	110	-	156	343	35	-	2895	137,9
Томатное пюре	-	18	3	8	13	11	-	-	18	3	8	13	11	-	-	18	3	8	13	11	-	156	7,4
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	558	26,6
Тыква	-	-	65	-	-	-	65	-	-	65	-	-	-	65	-	-	65	-	-	-	65	391	18,6
Смородина черная	-	13	32	-	13	-	13	-	13	32	-	13	-	13	-	13	32	-	13	-	13	212	10,1
Облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	154	7,3
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	39	1,8

Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128	6,1
Яблоко	25	34	214	-	164	-	64	25	34	214	-	164	-	64	25	34	214	-	164	-	64	1501	71,5
Мандарин	-	70	-	70	-	-	70	-	70	-	70	-	-	70	-	70	-	70	-	-	70	630	30,0
Лимон	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	67	3,2
Груша	-	184	11	-	184	-	-	-	184	11	-	184	-	-	-	184	11	-	184	-	-	1137	54,2
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127	6,1
Банан	-	130	-	300	-	120	-	-	130	-	300	-	120	-	-	130	-	300	-	120	-	1650	78,6
Апельсин	100	-	15	-	140	-	-	100	-	15	-	140	-	-	100	-	15	-	140	-	-	764	36,4
Чернослив	-	13	-	27	-	27	-	-	13	-	27	-	27	-	-	13	-	27	-	27	-	199	9,5
Курага	21	-	-	-	13	-	-	21	-	-	-	13	-	-	21	-	-	-	13	-	-	102	4,9
Изюм	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	36	1,7
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Сок персиковый	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	600	28,6
Сок виноградный	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57,1
Говядина 1 категории	147	45	180	143	147	160	72	147	45	180	143	147	160	72	147	45	180	143	147	160	-	2607	124,1
Печень говяжья	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	62	246	11,7
Куриная грудка (филе)	-	-	36	163	-	-	199	-	-	36	163	-	-	199	-	-	36	163	-	-	199	1191	56,7
Минтай (филе)	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	-	79	-	-	-	-	-	236	11,2
Горбуша (филе)	-	-	-	-	127	-	59	-	-	-	-	127	-	59	-	-	-	-	127	-	59	558	26,6
Молоко	139	77	370	88	124	305	155	139	77	370	88	124	305	155	139	77	370	88	124	305	146	3761	179,1
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	180	8,6
Снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	1200	57,1
Ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57,1
Ацидофилин	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Творог	35	-	-	53	-	-	53	35	-	-	53	-	-	53	35	-	-	53	-	-	53	425	20,3
Сыр	16	-	-	31	-	46	-	16	-	-	31	-	46	-	16	-	-	31	-	46	-	279	13,3
Сметана	10	18	-	-	-	18	-	10	18	-	-	-	18	-	10	18	-	-	-	18	-	134	6,4
Масло сливочное	39	39	36	19	23	37	54	39	39	36	19	23	37	54	39	39	36	19	23	37	72	757	36,0
Масло подсолнечное	53	40	23	23	77	10	-	53	40	23	23	77	10	-	53	40	23	23	77	10	-	678	32,3

Яйцо куриное	30	135	30	15	-	126	42	30	135	30	15	-	126	42	30	135	30	15	-	126	51	1144	54,5
Сахар-песок	47	40	4	17	42	20	14	47	40	4	17	42	20	14	47	40	4	17	42	20	14	551	26,2
Зефир	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	300	14,3
Мед пчелиный	-	-	20	10	-	10	10	-	-	20	10	-	10	10	-	-	20	10	-	10	10	150	7,1
Чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42	2,0
Крахмал картофельный	-	17	-	-	17	-	6	-	17	-	-	17	-	6	-	17	-	-	17	-	6	119	5,7
Соль йодированная	5	4	6	4	5	3	4	5	4	6	4	5	3	4	5	4	6	4	5	3	5	90	4,3
Лавровый лист	-	0	0	0	-	0	0	-	0	0	0	-	0	0	-	0	0	0	-	0	0	1	0,1
Натрий двууглекислый	1	6	1	-	6	-	1	1	6	1	-	6	-	1	1	6	1	-	6	-	1	45	2,2
Кислота лимонная	-	0	-	0	-	1	-	-	0	-	0	-	1	-	-	0	-	0	-	1	-	3	0,2

### Меню для детей с муковисцидозом в возрасте 12 лет и старше

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>35,3</b>	<b>34,6</b>	<b>118,2</b>	<b>923,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1180</b>	<b>51,5</b>	<b>55,5</b>	<b>135</b>	<b>1245,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>35,5</b>	<b>13,6</b>	<b>61,8</b>	<b>511,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>705</b>	<b>35,4</b>	<b>40,6</b>	<b>73,1</b>	<b>798,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Итого за день</b>	<b>3415</b>	<b>166</b>	<b>151,7</b>	<b>441,8</b>	<b>3794</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>33</b>	<b>41,8</b>	<b>72,5</b>	<b>796,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1120</b>	<b>47,2</b>	<b>54,1</b>	<b>136,6</b>	<b>1220,7</b>
<i><sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»</i>						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>16,3</b>	<b>61,1</b>	<b>446,3</b>
	<b>Ужин</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>725</b>	<b>33,9</b>	<b>45,8</b>	<b>77,5</b>	<b>858,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>34,4</b>	<b>215</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3335</b>	<b>139,5</b>	<b>174,4</b>	<b>415,5</b>	<b>3786,3</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>740</b>	<b>26,7</b>	<b>25,9</b>	<b>98,3</b>	<b>732</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1бз	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1095</b>	<b>52,8</b>	<b>50,1</b>	<b>150,9</b>	<b>1264,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,5</b>	<b>15,7</b>	<b>38</b>	<b>351,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>38,3</b>	<b>35,3</b>	<b>90,4</b>	<b>831</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3305</b>	<b>140,2</b>	<b>134</b>	<b>435,7</b>	<b>3505,9</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>38,4</b>	<b>31,4</b>	<b>113,4</b>	<b>888,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1065</b>	<b>46,6</b>	<b>55,8</b>	<b>126,3</b>	<b>1193,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14,3</b>	<b>7,6</b>	<b>76,5</b>	<b>430,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>640</b>	<b>31,4</b>	<b>38,8</b>	<b>61,4</b>	<b>719,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3225</b>	<b>139</b>	<b>141</b>	<b>431,3</b>	<b>3547,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>23,2</b>	<b>29,1</b>	<b>98,8</b>	<b>748,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1100</b>	<b>48,2</b>	<b>63,4</b>	<b>110,3</b>	<b>1203,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>15,8</b>	<b>7,7</b>	<b>75,7</b>	<b>435,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>41,7</b>	<b>31,4</b>	<b>72,7</b>	<b>740,1</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3340</b>	<b>140,9</b>	<b>148</b>	<b>412,1</b>	<b>3541</b>
	<b>Суббота, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>40,4</b>	<b>51,3</b>	<b>64,5</b>	<b>879,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1075</b>	<b>49,3</b>	<b>42,7</b>	<b>139,7</b>	<b>1138,8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>66,8</b>	<b>466,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>720</b>	<b>35,6</b>	<b>29,9</b>	<b>94,6</b>	<b>790,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3280</b>	<b>144</b>	<b>145,5</b>	<b>422,2</b>	<b>3571</b>
	<b>Воскресенье, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>47,2</b>	<b>30,6</b>	<b>96</b>	<b>847,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1055</b>	<b>60,7</b>	<b>42,6</b>	<b>128</b>	<b>1137,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>13,8</b>	<b>9,8</b>	<b>73</b>	<b>434,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>44</b>	<b>40,1</b>	<b>87,5</b>	<b>885,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3155</b>	<b>173,6</b>	<b>130,5</b>	<b>440,2</b>	<b>3625,8</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>35,3</b>	<b>34,6</b>	<b>118,2</b>	<b>923,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1180</b>	<b>51,5</b>	<b>55,5</b>	<b>135</b>	<b>1245,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>35,5</b>	<b>13,6</b>	<b>61,8</b>	<b>511,2</b>
	<b>Ужин</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>705</b>	<b>35,4</b>	<b>40,6</b>	<b>73,1</b>	<b>798,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3415</b>	<b>166</b>	<b>151,7</b>	<b>441,8</b>	<b>3794</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>33</b>	<b>41,8</b>	<b>72,5</b>	<b>796,3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1120</b>	<b>47,2</b>	<b>54,1</b>	<b>136,6</b>	<b>1220,7</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>16,3</b>	<b>61,1</b>	<b>446,3</b>
	<b>Ужин</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>725</b>	<b>33,9</b>	<b>45,8</b>	<b>77,5</b>	<b>858,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>34,4</b>	<b>215</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3335</b>	<b>139,5</b>	<b>174,4</b>	<b>415,5</b>	<b>3786,3</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>740</b>	<b>26,7</b>	<b>25,9</b>	<b>98,3</b>	<b>732</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1095</b>	<b>52,8</b>	<b>50,1</b>	<b>150,9</b>	<b>1264,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,5</b>	<b>15,7</b>	<b>38</b>	<b>351,5</b>
	<b>Ужин</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>38,3</b>	<b>35,3</b>	<b>90,4</b>	<b>831</b>
	<b>Второй ужин</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3305</b>	<b>140,2</b>	<b>134</b>	<b>435,7</b>	<b>3505,9</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Кисломолочный продукт (для больших муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>38,4</b>	<b>31,4</b>	<b>113,4</b>	<b>888,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1065</b>	<b>46,6</b>	<b>55,8</b>	<b>126,3</b>	<b>1193,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14,3</b>	<b>7,6</b>	<b>76,5</b>	<b>430,6</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>640</b>	<b>31,4</b>	<b>38,8</b>	<b>61,4</b>	<b>719,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3225</b>	<b>139</b>	<b>141</b>	<b>431,3</b>	<b>3547,4</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>23,2</b>	<b>29,1</b>	<b>98,8</b>	<b>748,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый <sup>б</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1100</b>	<b>48,2</b>	<b>63,4</b>	<b>110,3</b>	<b>1203,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>15,8</b>	<b>7,7</b>	<b>75,7</b>	<b>435,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>41,7</b>	<b>31,4</b>	<b>72,7</b>	<b>740,1</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3340</b>	<b>140,9</b>	<b>148</b>	<b>412,1</b>	<b>3541</b>
	<b>Суббота, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>40,4</b>	<b>51,3</b>	<b>64,5</b>	<b>879,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1075</b>	<b>49,3</b>	<b>42,7</b>	<b>139,7</b>	<b>1138,8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>66,8</b>	<b>466,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>720</b>	<b>35,6</b>	<b>29,9</b>	<b>94,6</b>	<b>790,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3280</b>	<b>144</b>	<b>145,5</b>	<b>422,2</b>	<b>3571</b>
	<b>Воскресенье, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>47,2</b>	<b>30,6</b>	<b>96</b>	<b>847,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1055</b>	<b>60,7</b>	<b>42,6</b>	<b>128</b>	<b>1137,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>13,8</b>	<b>9,8</b>	<b>73</b>	<b>434,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-17м	Запеканка картофельная с печеню	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>44</b>	<b>40,1</b>	<b>87,5</b>	<b>885,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3155</b>	<b>173,6</b>	<b>130,5</b>	<b>440,2</b>	<b>3625,8</b>
	<b>Понедельник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,1	11,5	55	359,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>720</b>	<b>35,3</b>	<b>34,6</b>	<b>118,2</b>	<b>923,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	350	8,3	10,1	23,9	219,7

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	8,8	33	232,3
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20,1	19	8	283,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1180</b>	<b>51,5</b>	<b>55,5</b>	<b>135</b>	<b>1245,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>35,5</b>	<b>13,6</b>	<b>61,8</b>	<b>511,2</b>
	<b>Ужин</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	45	10,4	13,3	0	161,2
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>705</b>	<b>35,4</b>	<b>40,6</b>	<b>73,1</b>	<b>798,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3415</b>	<b>166</b>	<b>151,7</b>	<b>441,8</b>	<b>3794</b>
	<b>Вторник, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>33</b>	<b>41,7</b>	<b>72,1</b>	<b>794,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый <sup>б</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1120</b>	<b>47,2</b>	<b>54,1</b>	<b>136,6</b>	<b>1220,7</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,8</b>	<b>16,3</b>	<b>61,1</b>	<b>446,3</b>
	<b>Ужин</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>725</b>	<b>33,9</b>	<b>45,8</b>	<b>77,5</b>	<b>858,1</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>34,4</b>	<b>215</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3335</b>	<b>139,5</b>	<b>174,3</b>	<b>415,1</b>	<b>3784,2</b>
	<b>Среда, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн	Чай с облепихой и медом	200	0,4	0,6	8	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>740</b>	<b>26,7</b>	<b>25,9</b>	<b>98,3</b>	<b>732</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г	Макаронные отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1095</b>	<b>52,8</b>	<b>50,1</b>	<b>150,9</b>	<b>1264,8</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	130	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>14,5</b>	<b>15,7</b>	<b>38</b>	<b>351,5</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-26м	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>38,3</b>	<b>35,3</b>	<b>90,4</b>	<b>831</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3305</b>	<b>140,2</b>	<b>134</b>	<b>435,7</b>	<b>3505,9</b>
	<b>Четверг, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-2т	Запеканка из творога с морковью	200	20,8	12,2	35	332,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем фруктовый	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Кисломолочный продукт (для больших муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>38,4</b>	<b>31,4</b>	<b>113,4</b>	<b>888,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-8с	Суп гороховый	350	11,7	8	28,5	233
54-9г	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,2	177,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1065</b>	<b>46,6</b>	<b>55,8</b>	<b>126,3</b>	<b>1193,1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>14,3</b>	<b>7,6</b>	<b>76,5</b>	<b>430,6</b>
	<b>Ужин</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>640</b>	<b>31,4</b>	<b>38,8</b>	<b>61,4</b>	<b>719,8</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Кефир) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8	100,2
Пром.	Галеты	20	1,9	2	13,1	78,6
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>7</b>	<b>21,1</b>	<b>178,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3225</b>	<b>139</b>	<b>141</b>	<b>431,3</b>	<b>3547,4</b>
	<b>Пятница, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	130	0,5	0,5	12,7	57,7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>23,2</b>	<b>29,1</b>	<b>98,8</b>	<b>748,2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ореховая смесь	20	3,5	10,9	3	124,1
Пром.	Сок сливовый <sup>6</sup>	200	0,6	0,2	30,4	125,8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>220</b>	<b>4,1</b>	<b>11,1</b>	<b>33,4</b>	<b>249,9</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	350	8,1	9,9	10	161,4
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	21,6	4,4	287,5
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1100</b>	<b>48,2</b>	<b>63,4</b>	<b>110,3</b>	<b>1203,9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: апельсин) <sup>2</sup>	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100	7,7	2,4	53,4	266
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>440</b>	<b>15,8</b>	<b>7,7</b>	<b>75,7</b>	<b>435,1</b>
	<b>Ужин</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>670</b>	<b>41,7</b>	<b>31,4</b>	<b>72,7</b>	<b>740,1</b>
<sup>1</sup> - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Ряженка) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Баранка простая	20	2,1	0,3	12,8	62
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,3</b>	<b>21,2</b>	<b>163,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3340</b>	<b>140,9</b>	<b>148</b>	<b>412,1</b>	<b>3541</b>
	<b>Суббота, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	60	1,7	0,1	3,5	22,1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-4о	Омлет с сыром	200	25,4	33,8	4	421,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	130	2	0,7	27,3	122,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>40,4</b>	<b>51,3</b>	<b>64,5</b>	<b>879,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок черешневый <sup>7</sup>	200	0,6	0	35	142,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>142,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18,6	2,9	251,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1075</b>	<b>49,3</b>	<b>42,7</b>	<b>139,7</b>	<b>1138,8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) <sup>2</sup>	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200	5,8	5	9,6	106,6
Пром.	Слойка с повидлом	80	6,4	11,2	44,8	305,6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>16,6</b>	<b>66,8</b>	<b>466,8</b>
	<b>Ужин</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,3	0,6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	100	10	10	5,1	150,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>720</b>	<b>35,6</b>	<b>29,9</b>	<b>94,6</b>	<b>790,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Кисломолочный напиток (Снежок) <sup>8</sup>	200	5,4	5	21,6	153
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>153</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3280</b>	<b>144</b>	<b>145,5</b>	<b>422,2</b>	<b>3571</b>

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Воскресенье, 3 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	29,7	404,9
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Джем фруктовый	30	0,2	0	21,6	86,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>47,2</b>	<b>30,6</b>	<b>96</b>	<b>847,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный <sup>7</sup>	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,4</b>
	<b>Обед</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-16с	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	350	12,9	9,5	16,7	204,5
54-21г	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1055</b>	<b>60,7</b>	<b>42,6</b>	<b>128</b>	<b>1137,4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) <sup>2</sup>	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Кисломолочный напиток (Бифидок) <sup>8</sup>	200	6,8	5	11	116,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>13,8</b>	<b>9,8</b>	<b>73</b>	<b>434,9</b>
	<b>Ужин</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-1з	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	250	28,7	13,8	40,2	399,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0,4	0,1	8,2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>680</b>	<b>44</b>	<b>40,1</b>	<b>87,5</b>	<b>885,3</b>
	<b>Второй ужин</b>					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2
Пром.	Кисломолочный напиток (Варенец) <sup>8</sup>	200	5,8	5	8,2	101
	<b>Итого за Второй ужин</b>	<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>7</b>	<b>23,1</b>	<b>184,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3155</b>	<b>173,6</b>	<b>130,5</b>	<b>440,2</b>	<b>3625,8</b>
	Средние показатели за Завтрак	687,86	34,89	34,95	94,51	830,79
	Средние показатели за Второй завтрак	205,71	1,6	3,34	33,51	170,54
	Средние показатели за Обед	1098,57	50,9	52,03	132,4	1200,54
	Средние показатели за Полдник	397,14	17,2	12,47	64,7	439,49
	Средние показатели за Ужин	687,14	37,19	37,41	79,6	803,34



№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Средние показатели за Второй ужин	217,14	7,26	6,23	23,66	179,69
	Средние показатели за период	3293,6	149	146,4	428,4	3624,4

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептов из перечня блюд;  
 Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;  
 Ягоды<sup>3</sup> - допускается выдача иных ягоды по сезону;  
 Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;  
 Напиток плодоовощной<sup>5</sup> - допускается выдача иных плодоовощных соков;  
 Сок фруктовый<sup>6</sup> - допускается выдача иных фруктовых соков;  
 Сок плодово-ягодный<sup>7</sup> - допускается выдача иных плодово-ягодных соков;  
 Кисломолочный напиток<sup>8</sup> – допускается выдача различных кисломолочных напитков.

Таблица 29

### Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал.	3624,4	2992	121,1
Витамин С, мг	228,2	77	296,4
Витамин В1, мг	1,8	1,54	116,9
Витамин В2, мг	2,9	1,76	164,8
Витамин А, мкг рэ	1079,7	990	109,1
Кальций, мг	2085,6	1320	158
Фосфор, мг	2327,5	1320	176,3
Магний, мг	587,4	330	178
Железо, мг	26,6	19,8	134,3
Калий, мг	1620	1320	122,7
Йод, мкг	297,4	110	270,4
Селен, мкг	132,5	55	240,9

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	525	25
Сухари панировочные	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	-	-	-	5	-	-	7	36,7	1,8
Хлеб пшеничный	45	45	45	45	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	45	45	45	45	45	30	45	900	42,9
Крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	213,8	10,2
Крупа манная	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	20	-	-	13	-	-	-	20	-	-	13	98,7	4,7
Крупа овсяная	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	187,5	8,9
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	558	26,6
Морковь(01.09-31.12)	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	157	-	-	-	-	-	-	157	-	-	-	470,1	22,4
Морковь(01.01-31.08)	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	-	-	-	170	-	-	-	511,2	24,3
Джем из абрикосов	-	-	-	40	-	-	30	-	-	-	40	-	-	30	-	-	-	40	-	-	30	210	10
Банан	-	130	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	-	130	-	-	-	130	-	780	37,1
Мандарин	70	-	-	70	-	-	70	70	-	-	70	-	-	70	70	-	-	70	-	-	70	630	30
Яблоко	-	-	120	-	130	-	-	-	-	120	-	130	-	-	-	-	120	-	130	-	-	750	35,7
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25,7	1,2
Облепиха	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Смородина черная	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	38,5	1,8
Молоко сгущенное с сахаром	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	114	5,4
Молоко	125	77	125	81	133	71	50	125	77	125	81	133	71	50	125	77	125	81	133	71	50	1984,6	94,5
Кисломолочный продукт (для	100	-	100	100	-	-	-	100	-	100	100	-	-	-	100	-	100	100	-	-	-	900	42,9



**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Ореховая смесь	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Сок виноградный	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	200	-	-	200	1800	85,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	60	30	30	30	60	30	30	60	30	30	30	60	30	30	60	30	30	30	60	30	30	810	38,6
Хлеб пшеничный	60	60	74	69	60	60	74	60	60	74	69	60	60	74	60	60	74	69	60	60	74	1373,7	65,4
Сухари панировочные	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	-	-	8	8	-	-	8	74,7	3,6
Мука пшеничная в/с	2	-	3	2	8	2	-	2	-	3	2	8	2	-	2	-	3	2	8	2	-	46,3	2,2
Крупа рисовая	7	72	-	-	-	-	-	7	72	-	-	-	-	-	7	72	-	-	-	-	-	237	11,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	276	13,1
Горох	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	384	18,3
Макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	204	9,7

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Картофель(01.09-31.10)	428	38	220	206	229	38	131	428	38	220	206	229	38	131	428	38	220	206	229	38	131	3870,9	184,3
Картофель(31.10-31.12)	457	41	235	220	244	41	140	457	41	235	220	244	41	140	457	41	235	220	244	41	140	4127,4	196,5
Картофель(31.12-28.02)	488	43	251	235	260	43	149	488	43	251	235	260	43	149	488	43	251	235	260	43	149	4411,8	210,1
Картофель(29.02-01.09)	529	47	272	255	282	47	162	529	47	272	255	282	47	162	529	47	272	255	282	47	162	4781,4	227,7
Огурец соленый	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	191,3	9,1
Свекла(01.09-31.12)	-	70	19	-	-	70	-	-	70	19	-	-	70	-	-	70	19	-	-	70	-	476,4	22,7
Свекла(01.01-31.08)	-	76	20	-	-	76	-	-	76	20	-	-	76	-	-	76	20	-	-	76	-	518,4	24,7
Репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	120	5,7
Петрушка (корень)	-	8	6	4	1	3	-	-	8	6	4	1	3	-	-	8	6	4	1	3	-	64,8	3,1
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	678	32,3
Огурец	-	-	-	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	113	-	-	-	-	-	-	113	339	16,1
Морковь(01.09-31.12)	18	142	35	70	18	127	11	18	142	35	70	18	127	11	18	142	35	70	18	127	11	1258,2	59,9
Морковь(01.01-31.08)	19	154	38	76	19	138	12	19	154	38	76	19	138	12	19	154	38	76	19	138	12	1368,9	65,2
Лук репчатый	18	42	43	50	18	21	11	18	42	43	50	18	21	11	18	42	43	50	18	21	11	604,7	28,8
Капуста белокочанная	-	35	-	206	123	35	-	-	35	-	206	123	35	-	-	35	-	206	123	35	-	1196,3	57
Томатное пюре	-	23	14	-	2	11	-	-	23	14	-	2	11	-	-	23	14	-	2	11	-	147,6	7
Облепиха	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	26	77	3,7
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Яблоко	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	101,7	4,8
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127,2	6,1
Чернослив	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	160,5	7,6
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Говядина 1 категории	-	-	118	-	-	109	73	-	-	118	-	-	109	73	-	-	118	-	-	109	73	900,9	42,9

Наименование пищевой продукции	ОБЕД																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Печень говяжья	117	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	117	-	-	-	-	-	-	350,5	16,7
Куриная грудка (филе)	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	189,8	9
Минтай (филе)	-	138	-	-	-	-	-	-	138	-	-	-	-	-	-	138	-	-	-	-	-	412,9	19,7
Горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	59	-	-	-	-	94	-	59	-	-	-	-	94	-	59	458,7	21,8
Молоко	40	-	17	13	32	-	44	40	-	17	13	32	-	44	40	-	17	13	32	-	44	437,3	20,8
Сыр	31	31	31	31	37	16	31	31	31	31	31	37	16	31	31	31	31	31	37	16	31	625,4	29,8
Сметана	58	18	-	30	65	48	-	58	18	-	30	65	48	-	58	18	-	30	65	48	-	651,2	31
Масло сливочное	23	19	16	22	34	11	24	23	19	16	22	34	11	24	23	19	16	22	34	11	24	444,5	21,2
Масло подсолнечное	17	28	14	24	14	7	-	17	28	14	24	14	7	-	17	28	14	24	14	7	-	311	14,8
Яйцо куриное	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	9,2	0,4
Сахар-песок	7	17	8	10	10	13	7	7	17	8	10	10	13	7	7	17	8	10	10	13	7	215,6	10,3
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	54	2,6
Соль йодированная	2,1	1,9	2	1,7	1,5	1,4	1,4	2,1	1,9	2	1,7	1,5	1,4	1,4	2,1	1,9	2	1,7	1,5	1,4	1,4	36,2	1,7
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	1,4	0,1
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	3,2	0,2

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	240	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	300	14,3
Мука пшеничная в/с	10	-	13	49	-	-	41	10	-	13	49	-	-	41	10	-	13	49	-	-	41	338,5	16,1
Крупа манная	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	33	1,6
Джем из абрикосов	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	120	5,7
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	420	20
Банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	150	-	-	150	900	42,9
Груша	-	-	130	-	-	120	-	-	-	130	-	-	120	-	-	-	130	-	-	120	-	750	35,7
Мандарин	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	210	10
Молоко	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57,1
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Ряженка	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	600	28,6
Творог	135	-	33	-	-	-	-	135	-	33	-	-	-	-	135	-	33	-	-	-	-	505	24,1
Сметана	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	15	0,7
Масло сливочное	2	-	13	2	-	-	5	2	-	13	2	-	-	5	2	-	13	2	-	-	5	65,5	3,1
Масло подсолнечное	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	0,7	0
Яйцо куриное	6	-	2	-	-	-	4	6	-	2	-	-	-	4	6	-	2	-	-	-	4	34,1	1,6
Сахар-песок	8	-	6	3	-	-	5	8	-	6	3	-	-	5	8	-	6	3	-	-	5	66	3,1
Булочка с повидлом	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	240	11,4
Дрожжи прессованные	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	-	-	-	1,5	-	-	0,8	6,9	0,3

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Соль йодированная	0,3	-	0,3	0,7	-	-	0,8	0,3	-	0,3	0,7	-	-	0,8	0,3	-	0,3	0,7	-	-	0,8	6,3	0,3
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0

Таблица 34

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	30	30	25	25	25	25	25	30	30	25	25	25	25	25	30	30	25	25	25	25	25	555	26,4
Хлеб пшеничный	59	15	45	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	45	59	15	45	45	45	45	45	897,9	42,8
Сухари панировочные	8	-	-	-	-	-	4	8	-	-	-	-	-	4	8	-	-	-	-	-	4	36,2	1,7
Мука пшеничная в/с	2	13	-	-	1	-	3	2	13	-	-	1	-	3	2	13	-	-	1	-	3	56,4	2,7
Булгур	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	240	11,4
Крупа рисовая	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	204	9,7
Картофель(01.09- 31.10)	-	242	-	177	124	-	281	-	242	-	177	124	-	281	-	242	-	177	124	-	281	2468,7	117,6
Картофель(31.10- 31.12)	-	258	-	188	132	-	299	-	258	-	188	132	-	299	-	258	-	188	132	-	299	2631,9	125,3
Картофель(31.12- 28.02)	-	276	-	201	141	-	320	-	276	-	201	141	-	320	-	276	-	201	141	-	320	2813,4	134
Картофель(29.02- 01.09)	-	299	-	218	153	-	347	-	299	-	218	153	-	347	-	299	-	218	153	-	347	3049,2	145,2
Томат	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	678	32,3
Свекла(01.09-31.12)	-	119	-	-	-	-	-	-	119	-	-	-	-	-	-	119	-	-	-	-	-	356,4	17
Свекла(01.01-31.08)	-	129	-	-	-	-	-	-	129	-	-	-	-	-	-	129	-	-	-	-	-	387,6	18,5
Петрушка (корень)	-	2	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	2	11,5	0,6
Петрушка (зелень)	5	-	-	-	4	-	6	5	-	-	-	4	-	6	5	-	-	-	4	-	6	43,6	2,1



Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Огурец	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	678,0	32,3
Морковь(01.09-31.12)	10	11	23	-	100	31	-	10	11	23	-	100	31	-	10	11	23	-	100	31	-	527,1	25,1
Морковь(01.01-31.08)	11	12	26	-	109	34	-	11	12	26	-	109	34	-	11	12	26	-	109	34	-	573,3	27,3
Лук репчатый	14	3	16	22	14	13	3	14	3	16	22	14	13	3	14	3	16	22	14	13	3	249,4	11,9
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	279	13,3
Капуста белокочанная	237	-	-	-	-	-	-	237	-	-	-	-	-	-	237	-	-	-	-	-	-	711,9	33,9
Томатное пюре	16	-	-	8	7	-	-	16	-	-	8	7	-	-	16	-	-	8	7	-	-	93,4	4,5
Лимон	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	44,9	2,1
Яблоко	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	-	-	-	-	34	-	-	101,7	4,8
Смородина черная	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	38,5	1,8
Облепиха	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	38,5	1,8
Малина	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Говядина 1 категории	73	109	-	143	-	92	-	73	109	-	143	-	92	-	73	109	-	143	-	92	-	1249,5	59,5
Печень говяжья	-	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	-	146	-	-	-	-	-	-	146	436,8	20,8
Куриная грудка (филе)	-	-	76	-	94	-	-	-	-	76	-	94	-	-	-	-	76	-	94	-	-	510,2	24,3
Молоко	17	190	-	-	130	-	-	17	190	-	-	130	-	-	17	190	-	-	130	-	-	1011,9	48,2
Кисломолочный продукт (для больных муковисцидозом)	-	-	-	-	100	100	-	-	-	-	-	100	100	-	-	-	-	-	100	100	-	600	28,6
Сыр	47	-	31	-	-	-	31	47	-	31	-	-	-	31	47	-	31	-	-	-	31	327,6	15,6
Сметана	-	55	-	-	-	-	-	-	55	-	-	-	-	-	-	55	-	-	-	-	-	165,0	7,9
Масло сливочное	24	13	20	28	-	10	35	24	13	20	28	-	10	35	24	13	20	28	-	10	35	390,9	18,6
Масло подсолнечное	-	11	10	-	16	-	-	-	11	10	-	16	-	-	-	11	10	-	16	-	-	111	5,3
Яйцо куриное	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	16,5	0,8

Наименование пищевой продукции	УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Сахар-песок	13	7	7	7	7	7	-	13	7	7	7	7	7	-	13	7	7	7	7	7	-	144	6,9
Мед пчелиный	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	30	1,4
Чай черный	1	-	1	1	-	1	1	1	-	1	1	-	1	1	1	-	1	1	-	1	1	15	0,7
Какао-порошок	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	30	1,4
Соль йодированная	0,9	1,3	1,3	1	1,1	1	1,3	0,9	1,3	1,3	1	1,1	1	1,3	0,9	1,3	1,3	1	1,1	1	1,3	23,3	1,1
Лавровый лист	-	-	-	0,0	0,0	-	0,3	-	-	-	0,0	0,0	-	0,3	-	-	-	0,0	0,0	-	0,3	0,9	0

Таблица 35

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ УЖИН																					Сумма за цикл	Ср. знач.	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7	
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1	
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Ряженка	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	600	28,6	
Снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	1200	57,1
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120	5,7	
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	120	5,7	

**Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто**

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Хлеб ржаной	115	85	80	80	110	80	80	115	85	80	80	110	80	80	115	85	80	80	110	80	80	1890	90
Хлеб пшеничный	164	120	164	159	150	135	164	164	120	164	159	150	135	164	164	120	164	159	150	135	164	3171,6	151
Слойка с повидлом	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	240	11,4
Булочка с кунжутом	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	300	14,3
Баранки простые	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Сухари панировочные	8	-	8	14	-	-	19	8	-	8	14	-	-	19	8	-	8	14	-	-	19	147,5	7
Мука пшеничная в/с	14	13	16	51	9	2	43	14	13	16	51	9	2	43	14	13	16	51	9	2	43	441,2	21
Горох	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	-	-	-	28	-	-	100	384	18,3
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	-	-	-	-	-	92	-	276	13,1
Крупа кукурузная	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	213,8	10,2
Крупа манная	11	-	-	20	-	-	13	11	-	-	20	-	-	13	11	-	-	20	-	-	13	131,7	6,3
Крупа овсяная	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	187,5	8,9
Крупа пшеничная	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	187,5	8,9
Крупа рисовая	7	72	-	-	-	68	-	7	72	-	-	-	68	-	7	72	-	-	-	68	-	441	21
Булгур	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	240	11,4
Макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	204	9,7
Картофель(01.09-31.10)	428	280	220	383	352	38	411	428	280	220	383	352	38	411	428	280	220	383	352	38	411	6339,3	301,9
Картофель(31.10-31.12)	457	299	235	408	376	41	439	457	299	235	408	376	41	439	457	299	235	408	376	41	439	6759	321,9
Картофель(31.12-28.02)	488	319	251	436	402	43	469	488	319	251	436	402	43	469	488	319	251	436	402	43	469	7225,2	344,1

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Картофель(29.02-01.09)	529	346	272	473	435	47	508	529	346	272	473	435	47	508	529	346	272	473	435	47	508	7830,9	372,9
Томат	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	678	32,3
Огурец соленый	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	26	-	38	-	-	-	-	191,3	9,1
Свекла(01.09-31.12)	-	189	19	-	-	70	-	-	189	19	-	-	70	-	-	189	19	-	-	70	-	832,8	39,7
Свекла(01.01-31.08)	-	205	20	-	-	76	-	-	205	20	-	-	76	-	-	205	20	-	-	76	-	906	43,1
Капуста белокочанная	237	35	-	206	123	35	-	237	35	-	206	123	35	-	237	35	-	206	123	35	-	1908,2	90,9
Кукуруза консервированная	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	-	-	-	-	-	-	93	279	13,3
Лук репчатый	31	45	59	72	32	33	13	31	45	59	72	32	33	13	31	45	59	72	32	33	13	854,1	40,7
Морковь(01.09-31.12)	28	153	58	227	118	158	11	28	153	58	227	118	158	11	28	153	58	227	118	158	11	2254,8	107,4
Морковь(01.01-31.08)	30	166	64	247	128	172	12	30	166	64	247	128	172	12	30	166	64	247	128	172	12	2453,4	116,8
Огурец	113	-	-	113	-	-	113	113	-	-	113	-	-	113	113	-	-	113	-	-	113	1017	48,4
Перец сладкий	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	113	-	-	-	113	-	-	678	32,3
Петрушка (зелень)	5	-	-	-	4	-	6	5	-	-	-	4	-	6	5	-	-	-	4	-	6	43,6	2,1
Петрушка (корень)	-	10	6	4	1	3	2	-	10	6	4	1	3	2	-	10	6	4	1	3	2	76,3	3,6
Репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	120	5,7
Томатное пюре	16	23	14	8	9	11	-	16	23	14	8	9	11	-	16	23	14	8	9	11	-	241	11,5
Горошек зеленый консерв.	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	-	93	-	-	-	93	-	558	26,6
Джем из абрикосов	40	-	-	40	-	-	30	40	-	-	40	-	-	30	40	-	-	40	-	-	30	330	15,7
Апельсин	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	-	-	-	-	140	-	-	420	20
Банан	-	130	-	150	-	130	150	-	130	-	150	-	130	150	-	130	-	150	-	130	150	1680	80
Вишня	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	42	-	127,2	6,1
Смородина черная	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	-	13	-	-	-	-	13	-	13	77	3,7
Груша	-	-	130	-	-	120	-	-	-	130	-	-	120	-	-	-	130	-	-	120	-	750	35,7
Лимон	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	7	-	-	7	-	-	-	44,9	2,1
Мандарин	70	70	-	70	-	-	70	70	70	-	70	-	-	70	70	70	-	70	-	-	70	840	40

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Яблоко	-	34	120	-	164	-	-	-	34	120	-	164	-	-	-	34	120	-	164	-	-	953,4	45,4
Брусника	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	-	-	128,4	6,1
Клюква	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25,7	1,2
Малина	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	38,5	1,8
Облепиха	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	-	-	13	-	-	13	26	154,1	7,3
Чернослив	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	-	-	-	27	-	27	-	160,5	7,6
Смесь сухофруктов	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	-	-	27	-	-	-	-	80,3	3,8
Курага	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	-	-	64,2	3,1
Ореховая смесь	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	120	5,7
Сок черешневый	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	1200	57,1
Сок виноградный	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	200	-	-	200	200	-	-	200	-	-	200	1800	85,7
Сок сливовый	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Говядина 1 категории	73	109	118	143	-	201	73	73	109	118	143	-	201	73	73	109	118	143	-	201	73	2150,4	102,4
Печень говяжья	117	-	-	-	-	-	146	117	-	-	-	-	-	146	117	-	-	-	-	-	146	787,3	37,5
Куриная грудка (филе)	-	-	76	63	94	-	-	-	-	76	63	94	-	-	-	-	76	63	94	-	-	700,1	33,3
Горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	59	-	-	-	-	94	-	59	-	-	-	-	94	-	59	458,7	21,8
Минтай (филе)	-	138	-	-	-	-	-	-	138	-	-	-	-	-	-	138	-	-	-	-	-	412,9	19,7
Молоко сгущенное с сахаром	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	114,0	5,4
Молоко	182	267	342	94	295	271	94	182	267	342	94	295	271	94	182	267	342	94	295	271	94	4633,7	220,7
Снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	1200	57,1
Ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	1200	57,1
Кефир	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	1200	57,1
Бифидок	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	1200	57,1
Варенец	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	1200	57,1
Йогурт	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	1200	57,1
Кисломолочный продукт (для	100	-	100	100	100	100	-	100	-	100	100	100	100	100	-	100	-	100	100	100	100	1500	71,4

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ																					Сумма за цикл	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
больных муковисцидозом)																							
Творог	135	-	33	75	-	-	186	135	-	33	75	-	-	186	135	-	33	75	-	-	186	1287	61,3
Сыр	109	62	62	31	68	93	62	109	62	62	31	68	93	62	109	62	62	31	68	93	62	1465,6	69,8
Сметана	63	73	-	35	65	48	7	63	73	-	35	65	48	7	63	73	-	35	65	48	7	867,8	41,3
Масло сливочное	62	57	62	71	56	45	91	62	57	62	71	56	45	91	62	57	62	71	56	45	91	1333,1	63,5
Масло подсолнечное	17	39	24	25	30	7	-	17	39	24	25	30	7	-	17	39	24	25	30	7	-	422,8	20,1
Яйцо куриное	6	135	5	9	-	126	15	6	135	5	9	-	126	15	6	135	5	9	-	126	15	887	42,2
Сахар-песок	35	31	25	35	28	27	32	35	31	25	35	28	27	32	35	31	25	35	28	27	32	636	30,3
Булочка с повидлом	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	240	11,4
Галеты	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	120	5,7
Печенье	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	-	-	20	-	-	-	20	120	5,7
Мед пчелиный	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	10	60	2,9
Чай черный	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	33	1,6
Какао-порошок	4	5	-	-	5	-	-	4	5	-	-	5	-	-	4	5	-	-	5	-	-	42	2
Дрожжи прессованные	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	-	-	-	2	-	-	1	6,9	0,3
Крахмал картофельный	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	54	2,6
Соль йодированная	5	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	4	3	4	83,7	4
Лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	2,3	0,1
Ванилин	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,0	-	-	-	-	-	0,0	0,2	0
Кислота лимонная	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	-	0,4	-	0,2	-	0,6	-	3,2	0,2

**Характеристики качества пищевой продукции, используемой для приготовления блюд меню в организациях с круглосуточным режимом пребывания, организациях отдыха детей и их оздоровления  
(для использования в ежедневной работе и при подготовке конкурсной (контрактной) документации)**

Таблица 1

**Перечень пищевой продукции для организации питания и ее показатели качества**

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые ВЫБОРОЧНО рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Говядина (телятина) 1 категории	ГОСТ 31799 «Мясо и субпродукты, замороженные в блоках, для производства продуктов питания детей раннего возраста. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Класс А – мясо жилованное, замороженное в блоках: массовая доля соединительной и жировой ткани не более 9,0%
Субпродукты говяжьи		Класс Б – субпродукты обработанные, замороженные в блоках, вырабатывают следующих наименований: печень, язык, сердце
Оленина	ГОСТ 32900 «Продукты из оленины. Технические условия»	Продукт с чистой, сухой поверхностью, без желе с петлей для подвешивания, перевязан поперечно шпагатом через каждые 5-10 см или в сетке. Консистенция Плотная. Вид и цвет на разрезе - равномерно окрашенная мышечная ткань от темно-красного до темно-бордового цвета, без серых пятен, с незначительными прослойками соединительной ткани. Запах и вкус свойственный данному виду продукта, без посторонних привкуса и запаха, с выраженным ароматом черного или белого перца.
Мясо кур	ГОСТ 31962 «Мясо кур (тушки кур, цыплят, цыплят-бройлеров и их части)» ГОСТ 32607 «Мясо кур. Тушки и их части. Требования при поставках и контроль качества» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Сорт первый – грудки, окорочка, бедра, филе. Мясо кур по возрасту забоя должно относиться ко второй категории (возраст кур не дату забоя менее 12 недель); Мясо кур может быть охлажденным с температурой от минус 2°С до плюс 4°С включительно; замороженным с температурой не выше минус 12°С; глубокзамороженным с температурой не выше минус 18°С (нужное указывается). Система откорма птицы – без АСП (без антибиотиков, стимуляторов роста), без ГМО.
Рыба мороженая	ГОСТ 3948 «Филе рыбы мороженое. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Филе без кожи и костей – рыба, разрезанная по длине на две продольные части, у которой удалены голова, позвоночная, плечевые, крупные и мелкие реберные кости, остатки костей оснований брюшных и спинных плавников, плавники, внутренности, в том числе икра или молоки, кожа, черная пленка (при наличии); сгустки крови зачищены.

	ГОСТ 32366 «Рыба мороженая. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Рыба, у которой срезана брюшная часть; удалены голова с плечевыми костями и анальный плавник с прилегающим к нему мясом; остатки внутренностей, сгустки крови и почки зачищены
Молоко	ГОСТ 32252 «Молоко питьевое для питания детей дошкольного и школьного возраста. Технические условия»	Массовая доля жира: 2,5%; 3,0%; 3,2%; 3,5%. Режим термической обработки: пастеризация; стерилизация; ультрапастеризация. Рекомендуется использовать продукт с обогащающими компонентами: на обогащенный витамином(ами); обогащенный витамином(ами) и йодом.
Йогурт	ГОСТ 31981 «Йогурты. Общие технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Йогурты, йогурты обогащенные (без немолочных компонентов и с немолочными компонентами), био йогурты (с пробиотиками и/или пребиотиками).
Творог	ГОСТ 31453 «Творог. Технические условия»	Кисломолочный продукт, произведенный с использованием заквасочных микроорганизмов (лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков) методами кислотной или кислотно-сычужной коагуляции белков с последующим удалением сыворотки путем самопрессования и (или) прессования. Продукты изготовленный из цельного или нормализованного молока. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир.
Сыр	ГОСТ 32260 «Сыры полутвердые. Технические условия».	Полутвердые сыры с массовой долей влаги в обезжиренном веществе* от 54,0% до 69,0% (далее – сыры), изготавливаемые из коровьего молока и продуктов, полученных из коровьего молока: обезжиренного молока и сливок, предназначенные для непосредственного употребления в пищу или дальнейшей переработки. Сыры с низкой и высокой температурой второго нагревания. Жировая фаза сыра должна содержать только молочный жир
	ГОСТ Р 52686 «Сыры. Общие технические условия»	Сыры полутвердые с массовой долей влаги от 54,0 до 69,0%. Жировая фаза сыра должна содержать только молочный жир
Сметана	ГОСТ 31452 «Сметана. Технические условия»	Кисломолочный продукт, который произведен путем сквашивания сливок с добавлением молочных продуктов или без их добавления с использованием заквасочных микроорганизмов – лактококков или смеси лактококков и термофильных молочнокислых стрептококков, массовая доля жира в котором составляет не менее чем 10%. Молочное сырье – нормализованные сливки. Жировая фаза продукта должна содержать только молочный жир. При производстве продукта не допускается применять стабилизаторы и загустители.
Масло сливочное	ГОСТ 32261 «Масло сливочное. Технические условия»	Продукт должен обладать термоустойчивостью (от 0,70 до 1,00) – способность масла сохранять форму (не деформироваться под воздействием собственной массы) при температуре (30±1) °С. Сливочное масло может быть сладко-сливочным и кисло-сливочным. Сливочное масло должно быть несоленым.



		По жирности сливочное масло может быть традиционным (массовая доля жира не менее 82,5%), любительским (массовая доля жира не менее 80,0%) и крестьянским (массовая доля жира не менее 72,5%). Жировая фаза масла должна содержать только молочный жир коровьего молока
Масло подсолнечное	ГОСТ 1129 «Масло подсолнечное. Технические условия»	Рафинированное дезодорированное «премиум» и «высший сорт».
Яйцо куриное	ГОСТ 31654 «Яйца куриные пищевые. Технические условия»	Яйца – диетические (срок хранения которых не превышает 7 сут.) и столовые (срок хранения которых при температуре от 0 °С до 20 °С – не более 25 сут.). Категории яйца – высшая (масса одного яйца 75 г. и более), отборная (масса одного яйца 65 г. – 74,9 г.); первая (масса одного яйца 55 г. – 64,9 г.).
Крупа пшенная	ГОСТ 572 «Крупа пшено шлифованное. Технические условия»	Пшено шлифованное: ядра зерна проса, полностью освобожденные от цветковых пленок и частично от плодовых, семенных оболочек и зародыша в результате шелушения и шлифования зерна проса. Крупа должна вырабатываться из зерна проса по ГОСТ 22983.
Крупа рисовая	ГОСТ 6292 «Крупа рисовая. Технические условия»	Рис шлифованный – сорт «экстра», «высший» и «первый». Рисовая крупа, используемая для производства продуктов детского питания, вырабатывают из риса, выращенного на полях без применения пестицидов и отвечающего требованиям ГОСТ 6293.
Крупа овсяная	ГОСТ 3034 «Крупа овсяная. Технические условия»	Крупа высшего и первого сорта, недробленая и плющенная, выработанная из овса, поставляемого на переработку в крупу по ГОСТ 28673.
Крупа манная	ГОСТ 7022 «Крупа манная. Технические условия»	Крупа вырабатывается из твердой или мягкой пшеницы, или из мягкой пшеницы, с примесью твердой до 20% и предназначенной для пищевых целей. В зависимости от типа пшеницы, поступающей на помол, манная крупа может быть трех марок: М – из мягкой пшеницы; МТ – из мягкой пшеницы с примесью твердой (дурум) до 20%; Т – из твердой пшеницы (дурум).
Крупа кукурузная	ГОСТ 6002 «Крупа кукурузная. Технические условия»	Кукурузная шлифованная – дробленые частицы ядра кукурузы различной формы, полученные путем отделения плодовых оболочек и зародыша, зашлифованные с закругленными гранями, в зависимости от размеров частиц может быть пяти номеров.
Крупа перловая	ГОСТ 5784 «Крупа ячменная. Технические условия»	Ядро, освобожденное от цветковых пленок, хорошо отшлифованное Ячмень для выработки ячменной крупы по качеству должен соответствовать требованиям ГОСТ 28672
Крупа гречневая ядрица	ГОСТ Р 55290 «Крупа гречневая. Общие технические условия»	Гречневая крупа должна вырабатываться из гречихи по ГОСТ 19092. Для детского питания используется ядрица быстро разваривающаяся (пропаренная) – целые и надколотые ядра гречихи, размером более 1,6 x 20,0 мм. Для производства гречневой быстрорастворивающейся крупы используют зерно гречихи, которое в процессе переработки в крупу подвергают пропариванию. Гречневую крупу – быстрорастворивающуюся ядрицу высшего и первого сортов, используемую для производства детского питания, вырабатывают из гречихи, выращенной на полях без применения пестицидов.

Булгур	ГОСТ 9353 «Пшеница. Технические условия»/ ТУ на булгур (пропаренное и дробленое зерно пшеницы)	Пшеничная крупа должна вырабатываться из поставляемой твердой пшеницы, соответствующей требованиям ГОСТ 9353.
Горох	ГОСТ 28674 «Горох. Технические условия»	Особых требований нет
Кунжут	ГОСТ 12095 «Кунжут для переработки»	Заготавливаемые и поставляемые семена кунжута должны быть негреющимися, в здоровом состоянии, иметь цвет и запах, свойственные нормальным семенам кунжута (без затхлого, плесневого и других посторонних запахов).
Макаронные изделия	ГОСТ 31743 «Изделия макаронные. Общие технические условия»	Макаронные изделия группы А – макаронные изделия, изготовленные из муки из твердой пшеницы; сорт – высший. Макаронные изделия по форме могут быть трубчатые, нитевидные, ленточные и фигурные
Картофель	ГОСТ 7176 «Картофель продовольственный. Технические условия»	Клубни должны быть целыми, чистыми, не проросшими, не увядшими, не позеленевшие, без коричневых пятен.
Капуста белокочанная	ГОСТ Р 51809 «Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»	Класс качества: первый.
Томат	ГОСТ 34298 «Томаты свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Свекла	ГОСТ 32285 «Свекла столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»	Сорта: высший, первый
Огурец	ГОСТ 33932 «Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Огурец соленый	ГОСТ 34220 «Овощи соленые и квашеные. Общие технические условия»	Огурцы – целые, одного размерного ряда в одной упаковочной единице, формы и окраски, свойственной данному ботаническому сорту, не мятые, не пожелтевшие, без кожистых семян, не увядшие, не сморщенные, без механических повреждений.
Морковь	ГОСТ 32284 «Морковь столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Тыква	ГОСТ 7975 «Тыква продовольственная свежая. Технические условия»	Плоды свежие, целые, здоровые, чистые, без заболеваний, с окраской и формой, свойственными данному ботаническому виду и сорту, с плодоножкой или без нее. Допускаются плоды с отклонениями от правильной формы, но не уродливые, с зарубцевавшимися (опробковевшими) повреждениями коры от порезов и царапин.
Кабачки	ГОСТ 31822 «Кабачки свежие, реализуемые в розничной торговле»	Плоды свежие, целые, чистые, здоровые, не увядшие, технически спелые, с не огрубевшей кожей, гладкие или ребристые, с плодоножкой, без повреждений.

Баклажаны	ГОСТ 31821 «Баклажаны свежие, реализуемые в розничной торговле»	Плоды свежие, целые, чистые, здоровые, не увядшие, технически спелые, с плодоножкой, без повреждений сельскохозяйственными вредителями и болезнями, без механических повреждений, без излишней внешней влажности, типичной для ботанического сорта формы и окраски
Сельдерей	ГОСТ 34320 «Сельдерей свежий. Технические условия»	Корнеплоды свежие и твердые. не разветвленные, без боковых корней, без затрагивающих мякоть повреждений насекомыми-вредителями. здоровые. без следов болезней на корнеплоде, не подмороженные, поврежденные морозом, без излишней внешней влажности. Нижние корни корнеплода должны быть аккуратно обрезаны на длину не более 50 мм от корнеплода.
Перец сладкий	ГОСТ 34325 «Перец сладкий свежий. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Лук репчатый	ГОСТ 34306 «Лук репчатый свежий. Технические условия»	Товарный сорт: первый.
Петрушка (корень)	ГОСТ 34212 «Петрушка свежая. Технические условия»	Корнеплоды свежие, целые, здоровые, не вялые, не загрязненные, без насекомых-вредителей, без излишней внешней влажности.
Банан	ГОСТ Р 51603 «Бананы свежие. Технические условия»	Классы качества: экстра и первый.
Яблоко	ГОСТ 34314 «Яблоки свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия»	Товарный сорт – высший; цветовые группы: А – красной окраски; В – неоднородной красной окраски; С – розоватой окраски, неоднородной красной окраски или с полосками красного цвета; Д – требований к окраске нет.
Мандарин, лимон	ГОСТ 34307 «Плоды цитрусовых культур. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Груша	ГОСТ 33499 «Груши свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший
Вишня	ГОСТ 33801 «Вишня и черешня свежие. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Смородина черная	ГОСТ 6829 «Смородина черная свежая. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Облепиха, клюква, брусника, вишня	ГОСТ 33823 «Фрукты (ягоды) быстрозамороженные. Общие технические условия»	Товарный сорт: высший.
Изюм	ГОСТ 6882 «Виноград сушеный. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Курага, чернослив, смесь сухофруктов	ГОСТ 32896 «Фрукты сушеные. Общие технические условия»	Товарные сорта: экстра, высший.
Малина	ГОСТ 33915 Малина и ежевика свежие. Технические условия	Товарный сорт: высший.

Шиповник (сухой)	ГОСТ 1994 «Плоды шиповника. Технические условия»	Цельные, очищенные от чашелистиков и плодоножек ложные плоды разнообразной формы: от шаровидной, яйцевидной или овальной до сильно вытянутой веретеновидной; длина плодов 0,7-3 см, диаметр – 0,6-1,7 см.
Лук зеленый	ГОСТ 34214 «Лук свежий зеленый. Технические условия»	Товарный сорт: первый
Ламинария листовая	ГОСТ 31583 «Капуста морская мороженая. Технические условия»	Поверхность ровная, чистая. Могут быть незначительные впадины на поверхности блока и снежный налет. Цвет свойственный данному виду морской капусты, от оливкового до темно-коричневого. Консистенция плотная, эластичная. Вкус и запах свойственные морской капусте без посторонних привкуса и запаха. Наличие посторонних примесей (в потребительской таре) не допускается.
Репа	ГОСТ 32791 «Репа столовая молодая свежая. Технические условия»	Корнеплоды свежие, целые, молодые, здоровые, чистые, не застрелковавшиеся, не увядшие, не треснувшие, не одеревеневшие, без признаков прорастания, без повреждений сельскохозяйственными вредителями, без излишней внешней влажности, типичной для ботанического сорта формы и окраски, с черешками листьев длиной не более 20 мм или без них, но без повреждения плечиков корнеплодов.
Капуста цветная	ГОСТ 33952 «Капуста цветная свежая. Технические условия»	Головки капусты свежие с листьями, без листьев или подрезанные, целые, чистые, здоровые, типичной для ботанического сорта формы и окраски, без механических повреждений, без излишней внешней влажности; с кочерыгой не более 2 см ниже последнего кроющего листа
Сок	ГОСТ Р 52186 «Консервы. Продукция соковая. Соки фруктовые и фруктово-овощные восстановленные. Технические условия»	Допускается для корректировки вкуса добавление сахара по ГОСТ Р 53396, ГОСТ 21, ГОСТ 22 в количестве не более чем 1,5% от массы готовой продукции или регулятора кислотности (лимонной кислоты по ГОСТ 9087) в количестве не более 3 г/дм в расчете на безводную лимонную кислоту.
Джем фруктовый	ГОСТ 31712 «Джемы. Общие технические условия»	Стерилизованные, витаминизированные.
Томатное пюре (паста)	ГОСТ 3343 «Продукты томатные концентрированные. Общие технические условия»	Категория – экстра (из свежего сырья)
Горошек зеленый консервированный	ГОСТ 34112 «Консервы овощные. Горошек зеленый. Технические условия»	Товарный сорт: высший.
Икра из кабачков (консерв.)	ГОСТ 2654 «Консервы. Икра овощная. Технические условия»	Массовая доля сухих веществ, не менее 18%.
Сахар-песок	ГОСТ 33222 «Сахар белый. Технические условия»	В зависимости от вида используемого сырья сахар может быть свекловичным и из тростникового сахара-сырца. В зависимости от способа производства белый сахар подразделяют на кристаллический и кусковой.

Мед пчелиный	ГОСТ 19792 «Мед натуральный. Технические условия» ТУ (разработанные на основе ГОСТ)	Виды меда могут включать в наименование место сбора, с которого мед собран пчелами: луговой, полевой, степной, лесной, горный, таежный и др. Мед может иметь название географической местности, связанной с его происхождением: башкирский, дальневосточный, алтайский, сибирский и др. Диастазное число – не менее 8 ед. Готе
Чай черный байховый	ГОСТ 32573 «Чай черный. Технические условия»	Способ технологической обработки чайного листа – листовый (крупный, средний и мелкий);
Какао-порошок	ГОСТ 108 «Какао-порошок. Технические условия»	Какао-порошок – порошок из тонкоизмельченного, частично обезжиренного тертого какао, содержащий от 12% до 20% масла какао и не более 7,5% влаги.
Соль йодированная	ГОСТ Р 51574 «Соль поваренная пищевая. Технические условия»	Сорта поваренной соли – экстра, высший с добавкой йодид калия (йодированная соль). Массовая доля йода (40±15) мкг/г.
Хлеб	ГОСТ 31752 «Изделия хлебобулочные в упаковке»	Особых требований нет
Крахмал картофельный	ГОСТ Р 53876 «Крахмал картофельный. Технические условия»	Особых требований нет
Лавровый лист	ГОСТ 17594 «Лист лавровый сухой. Технические условия»	Особых требований нет
Кислота лимонная	ГОСТ 31726 «Добавки пищевые. Кислота лимонная безводная Е330. Технические условия»	Особых требований нет
Сухари панировочные	ГОСТ 28402. «Сухари панировочные. Общие технические условия»	Особых требований нет
Мука пшеничная	ГОСТ 26574 «Мука пшеничная хлебопекарная. Технические условия»	Сорта: экстра, высший
Полуфабрикаты (мясные, рыбные, овощные, творожные)	ТУ (разработанные на основе ГОСТ по сырью) и рецептурам блюд для детского питания	Соответствие рецептуры сборнику рецептов для детского питания
Оленина	ГОСТ 32900 «Продукты из оленины. Технические условия»	Продукт с чистой, сухой поверхностью, без желе с петлей для подвешивания, перевязан поперечно шпагатом через каждые 5-10 см или в сетке. Консистенция Плотная. Вид и цвет на разрезе - равномерно окрашенная мышечная ткань от темно-красного до темно-бордового цвета, без серых пятен, с незначительными прослойками соединительной ткани. Запах и вкус свойственный данному виду продукта, без посторонних привкуса и запаха, с выраженным ароматом черного или белого перца.

### Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с сахарным диабетом

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Сиропы на сорбите, фруктозе, стевии, соответствующие требованиям ТР ТС 027/2012	ГОСТ 28499 «Сиропы. Общие технические условия» / ГОСТ 18077 «Консервы. Соусы фруктовые. Технические условия»	<b>Формы: сироп</b> - концентрированный продукт, изготовленный из пищевых ингредиентов с массовой долей сухих веществ не менее 50,0%; <b>сироп с соком</b> - сироп, изготовленный с использованием натурального и (или) концентрированного сока (содержание сока по объему в готовом сиропе составляет (в пересчете на натуральный сок) не менее 6% с использованием сока цитрусовых плодов и 10% с использованием сока других плодов и ягод; <b>сироп на растительном сырье</b> - сироп, изготовленный с преобладающим использованием экстрактов, концентратов, настоев, композиций растительного сырья (растений, плодов, семян и др.) или концентрированных основ, в состав которых входят эти продукты. Нужно – указать.
	ГОСТ 18077 «Консервы. Соусы фруктовые. Технические условия»	<b>Формы: фруктовые консервы</b> - продукты переработки фруктов в герметичной упаковке, подвергнутые обработке физическими методами, обеспечивающими микробиологическую стабильность и сохранение качества более 6 мес. в зависимости от ассортимента; <b>фруктовый соус</b> - фруктовые консервы, изготовленные из протертых и/или измельченных свежих фруктов, или их полуфабрикатов, или из смеси фруктов. Нужно – указать.

### Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с целиакией

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки продуктов питания)
Макаронные изделия безглютеновые	ГОСТ 32908 «Изделия макаронные безглютеновые. Общие технические условия»	Макаронные изделия, уровень глютена в которых не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен. При изготовлении безглютеновых макаронных изделий может быть использовано следующее основное сырье: мука кукурузная - ГОСТ 14176; мука для продуктов детского питания - ГОСТ 31645; крахмал картофельный - ГОСТ 7699; крахмал кукурузный - ГОСТ 32159; дополнительное сырье: овощи сушеные по государственным стандартам и другой нормативной документации, действующей на территории государства, принявшего стандарт; фрукты косточковые сушеные по ГОСТ 32896; картофель сушеный по ГОСТ 28432.
Хлеб безглютеновый	ГОСТ 25832 «Изделия хлебобулочные диетические. Технические условия»	Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен

Мука рисовая, мука гречневая, мука овсяная	ГОСТ 31645 «Мука для продуктов детского питания. Технические условия»	При изготовлении муки для продуктов детского питания применяют следующее сырье: крупу рисовую по ГОСТ 6292; крупу гречневую по ГОСТ 5550; крупу овсяную по ГОСТ 3034. Уровень глютена не превышает 20 мг/кг продукта, изготовленные из сырья, изначально не содержащего глютен
Мука кокосовая	ТУ 10.61.23-053-17274463 «Мука из овощных и других растительных культур»	Особых требований нет

Таблица 4

### Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с муковисцидозом

Наименование пищевой продукции	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Высокобелковый кисломолочный продукт	Содержание белка не менее 10 г. на 100 г. продукта

Таблица 5

### Перечень пищевой продукции (дополнительный) для детей с фенилкетонурией

Наименование пищевой продукции	Стандарт качества (Соответствие требованиям)	Комментарии (качественные характеристики, которые рекомендуется отражать в конкурсной документации на поставки пищевой продукции)
Специализированный диетический (лечебный) продукт (смесь)	ГОСТ 33933 «Продукты диетического лечебного и диетического профилактического питания. Смеси белковые композитные сухие. Общие технические условия»	<b>Сухие белковые композитные смеси</b> - специализированные пищевые продукты с содержанием белка от 40% до 75%, состоящие из белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока), или изолята соевого белка, или смеси белков молока (казеина и/или белков сыворотки молока) и изолята соевого белка, с добавлением одного или нескольких нижеперечисленных ингредиентов: мальтодекстрина, лецитина, полиненасыщенных жирных кислот, среднецепочечных триглицеридов, пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ, пробиотиков и пребиотиков.
Молочный десерт, молочно-фруктовый (низкобелковый),	Содержание белка менее 1 г. на 100 г. продукта	

## **ХАРАКТЕРИСТИКИ КАЧЕСТВА ОСНОВНЫХ ГРУПП ПИЩЕВОЙ ПРОДУКЦИИ (для бракеража сырой продукции)**

### **1. Мясо и мясопродукты:**

**1.1. Говядина 1 категории** - мясо должно иметь плотную, упругую консистенцию и аромат, свойственный говядине, без постороннего запаха. Отношение мышечной массы к костной 80%:20%. Поверхность туш, полутуш и четвертин: от розового до красного цвета; жир белый или белый с желтоватым оттенком.

**1.2. Печень говяжья** - цвет ровный, темно-красный с коричневым оттенком, без наружных кровеносных сосудов, без желто-коричневых пятен, без лимфатических узлов, желчного пузыря, посторонних тканей и загрязнений, без посторонних запахов. При размораживании консистенция плотная и упругая. Вкус и запах характерный свежему продукту, не допускается посторонних запахов и привкусов<sup>1</sup>.

### **2. Рыба и рыбопродукты:**

**2.1. Рыба мороженая** – блоки - целые, плотные с ровной поверхностью, поверхность чистая; филе, рыба замороженная поштучно, без деформации; поверхность чистая, ровная, естественной окраски, консистенция (после размораживания) - плотная или мягкая, свойственная данному виду рыбы; цвет мяса - свойственный данному виду рыбы; без постороннего запаха. Вкус и запах (после варки) - свойственный данному виду рыбы, без постороннего привкуса и запаха<sup>2</sup>.

### **3. Молочные продукты:**

**3.1. Молоко** – цвет белый (может быть с синеватым оттенком для обезжиренного молока, со светло-кремовым оттенком для стерилизованного молока, с кремовым оттенком для топленого молока), консистенция однородная, без включений. Вкус и запах характерные для молока. Допускается сладковатый привкус<sup>3</sup>.

**3.2. Йогурт** - кисломолочный продукт, консистенция однородная, в меру вязкая. Вкус и запах кисломолочный, с соответствующим вкусом и ароматом внесенных компонентов. Йогурт производят с добавлением или без добавления различных немолочных компонентов. Цвет молочно-белый или обусловленный цветом внесенных компонентов, однородный или с вкраплениями нерастворимых частиц. Йогурты хранят при температуре (4±2) С. Срок годности продукта

---

<sup>1</sup> ГОСТ 31799 «Мясо и субпродукты, замороженные в блоках, для производства продуктов питания детей раннего возраста. Технические условия».

<sup>2</sup> ГОСТ 3948 «Филе рыбы мороженое. Технические условия».

<sup>3</sup> ГОСТ 32252 «Молоко питьевое для питания детей дошкольного и школьного возраста. Технические условия».



устанавливает изготовитель с учетом требований нормативных правовых актов в области безопасности пищевой продукции<sup>4</sup>.

**3.3. Творог** – кисломолочный продукт, цвет белый или с кремовым оттенком, равномерный по всей массе. Консистенция мягкая, мажущаяся или рассыпчатая. Для обезжиренного продукта может отмечаться незначительное выделение сыворотки. Вкус и запах кисломолочные, без посторонних привкусов и запахов<sup>5</sup>.

**3.4. Сыр** – молочный продукт, консистенция плотная; вкус и аромат, характерные для сыра, без посторонних привкусов и запахов<sup>6</sup>.

**3.5. Сметана** - однородная масса белого цвета густая (возможен слегка кремовый оттенок); консистенция - густая, слегка вязкая; вкус и запах - кисломолочный, без посторонних привкусов и запахов<sup>7</sup>.

**3.6. Масло сливочное** - консистенция - плотная, пластичная, однородная; вкус и запах – сливочный с привкусом пастеризации, без посторонних привкусов и запахов; поверхность на срезе блестящая, сухая на вид<sup>8</sup>.

**4. Масло подсолнечное** - прозрачное без осадка, без запаха, либо с запахом, характерным для подсолнечного масла, без посторонних включений, запаха и привкуса.

**5. Яйцо куриное** - скорлупа яиц должна быть чистой и неповрежденной. Маркировка яиц должна быть четкой, легко читаемой<sup>9</sup>.

#### **6. Крупы и макаронные изделия:**

**6.1. Крупа пшеничная** - цвет желтый; вкус и запах - свойственный пшеничной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов<sup>10</sup>.

**6.2. Крупа рисовая** - цвет-белый или белый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный рисовой крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов<sup>11</sup>.

**6.3. Крупа овсяная** - цвет- сероватый с различными оттенками; вкус и запах - свойственный овсяной крупе; без посторонних привкусов; без затхлости, плесени и иных посторонних запахов<sup>12</sup>.

**6.4. Крупа манная** - непрозрачная мучнистая крупка ровного белого или кремового цвета; запах и вкус - свойственный манной крупе, без посторонних запахов, не затхлый; без посторонних привкусов, не кислый, не горький<sup>13</sup>.

**6.5. Крупа кукурузная** - дробленые частицы ядра кукурузы различной формы (в наибольшем линейном измерении не более 0,3 мм); цвет - белый или желтый с

---

<sup>4</sup> ГОСТ 31981 «Йогурты. Общие технические условия».

<sup>5</sup> ГОСТ 31453 «Творог. Технические условия».

<sup>6</sup> ГОСТ 32260 «Сыры полутвердые. Технические условия».

<sup>7</sup> ГОСТ 31452 «Сметана. Технические условия».

<sup>8</sup> ГОСТ 32261 «Масло сливочное. Технические условия».

<sup>9</sup> ГОСТ 1129 «Масло подсолнечное. Технические условия».

<sup>10</sup> ГОСТ 9353 «Пшеница. Технические условия».

<sup>11</sup> ГОСТ 6292 «Крупа рисовая. Технические условия».

<sup>12</sup> ГОСТ 3034 «Крупа овсяная. Технические условия».

<sup>13</sup> ГОСТ 7022 «Крупа манная. Технические условия».

оттенками; запах и вкус - свойственный кукурузной крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький<sup>14</sup>.

**6.6. Крупа гречневая ядрица** - целые и надколотые ядра гречихи, не проходящие через сито из решетчатого полотна с продолговатыми отверстиями 1,6x20 мм; цвет – коричневый с разными оттенками; запах и вкус - свойственный гречневой крупе, без посторонних запахов, не затхлый, без посторонних привкусов, не кислый, не горький<sup>15</sup>.

**6.7. Макароны изделия** – цвет белый с желтоватым оттенком, цвет изделий с использованием дополнительного сырья изменяется в зависимости от вида этого сырья; форма - соответствует типу изделий; вкус и запах - свойственный данному изделию, без постороннего вкуса и запаха<sup>16</sup>.

**7. Мед пчелиный** - внешний вид (консистенция) жидкий, частично или полностью закристаллизованный; аромат приятный, от слабого до сильного, без постороннего запаха; вкус сладкий, приятный, без постороннего привкуса<sup>17</sup>.

**8. Чай черный байховый** – внешний вид листового чая - однородный, ровный, хорошо скрученный, аромат нежный, вкус – соответствующий чаю, без постороннего запаха и привкуса<sup>18</sup>.

**9. Какао-порошок** – цвет от светло-коричневого до темно-коричневого цвета; не допускается серый оттенок; при растирании между пальцами не оставляет ощущения крупинки; вкус и аромат - свойственные какао-порошку, без посторонних привкусов и запахов<sup>19</sup>.

**10. Соль йодированная** - сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус соленый, без постороннего привкуса; цвет белый, бежевый или серый с оттенками других цветов в зависимости от происхождения и способа производства соли, без посторонних запахов<sup>20</sup>.

**11. Сахар** – сыпучий продукт, без посторонних механических примесей; вкус сладкий, цвет белый, без посторонних запахов<sup>21</sup>.

---

<sup>14</sup> ГОСТ 6002 «Крупа кукурузная. Технические условия».

<sup>15</sup> ГОСТ Р 55290 «Крупа гречневая. Общие технические условия».

<sup>16</sup> ГОСТ 31743 «Изделия макаронные. Общие технические условия».

<sup>17</sup> ГОСТ 19792 «Мед натуральный. Технические условия».

<sup>18</sup> ГОСТ 32573 «Чай черный. Технические условия».

<sup>19</sup> ГОСТ 108 «Какао-порошок. Технические условия».

<sup>20</sup> ГОСТ Р 51574 «Соль поваренная пищевая. Технические условия».

<sup>21</sup> ГОСТ 33222 «Сахар белый. Технические условия».

**НУТРИЕНТНЫЕ ПРОФИЛИ ОТДЕЛЬНЫХ БЛЮД**

Таблица 1

**Чай с медом/чай с сахаром**

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Чай с медом		Чай с сахаром	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	38,3	1,5-1,8%	26,8	1-1,3%
Белки (г)	0,4	0,4-0,5%	0,2	0,2-0,3%
Углеводы (г)	9	2,5-3,2%	6,4	1,8-2,2%
Mg (мг)	4,9-6,0	2,2%	3,8	1,5%
P (мг)	10,4-11,0	1%	7,2	0,65%
Витамин С (мг)	1,2-4,6	11,3%	0,04	0,06%
Витамин В2 (мг)	0,02	0,7%	0	0%

Таблица 2

**Чай с молоком и стевией/чай с молоком и сахаром**

Показатель	Сравнительная характеристика блюд			
	Чай с молоком и стевией		Чай с молоком и сахаром	
	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки	На одну порцию	% от рекомендуемой величины за сутки
Энергетическая ценность (ккал)	33,9	1,3-1,60%	53,5	2,07-2,53%
Углеводы (г)	3,7	1,04-1,27%	8,6	2,4-2,95%
Fe (мг)	0,76	6,33%	0,78	6,50%

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236 с.
3. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина. - СПб.: Профессия. 2006.- 416 с.
4. Химия пищевых продуктов: научное издание / ред., сост.: Ш. Дамодаран, К. Л. Паркин, О. Р. Феннема. - СПб.: Профессия, 2012 - 1040 с.: ил. - Пер. с англ. - ISBN978-5-904757-24-3.
5. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /[https://health-diet.ru/table\\_calorie/](https://health-diet.ru/table_calorie/).
6. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
7. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
8. Химический состав импортных пищевых продуктов/база данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / [http://web.ion.ru/food/FD\\_tree\\_grid.aspx](http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx).
9. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.
10. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
13. МР 2.4.0162-19 «Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании».
14. МР 2.4.5.0146-19 «Организация питания детей, проживающих в Арктической зоне».
15. МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации горячего питания обучающихся общеобразовательных организаций».
16. МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях».
17. МР 2.4.0260-21 «Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям».
18. ГОСТ 30390 Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия.

19. ГОСТ 32692 Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования к методам и формам обслуживания на предприятиях общественного питания.

20. ГОСТ 31985 Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Термины и определения.

21. ГОСТ 31986 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.

22. ГОСТ 31799 Мясо и субпродукты, замороженные в блоках, для производства продуктов питания детей раннего возраста. Технические условия.

23. ГОСТ 31962 Мясо кур (тушки кур, цыплят, цыплят-бройлеров и их части).

24. ГОСТ 32607 Мясо кур. Тушки и их части. Требования при поставках и контроль качества.

25. ГОСТ 3948 Филе рыбы мороженое. Технические условия.

26. ГОСТ 32366 Рыба мороженая. Технические условия.

27. ГОСТ 32252 Молоко питьевое для питания детей дошкольного и школьного возраста. Технические условия.

28. ГОСТ 31981 Йогурты. Общие технические условия.

29. ГОСТ 31453 Творог. Технические условия.

30. ГОСТ 32260 Сыры полутвердые. Технические условия.

31. ГОСТ Р 52686 Сыры. Общие технические условия.

32. ГОСТ 31452 Сметана. Технические условия.

33. ГОСТ 32261 Масло сливочное. Технические условия.

34. ГОСТ 1129 Масло подсолнечное. Технические условия.

35. ГОСТ 31654 Яйца куриные пищевые. Технические условия.

36. ГОСТ 572 Крупа пшено шлифованное. Технические условия.

37. ГОСТ 6292 Крупа рисовая. Технические условия.

38. ГОСТ 3034 Крупа овсяная. Технические условия.

39. ГОСТ 7022 Крупа манная. Технические условия.

40. ГОСТ 6002 Крупа кукурузная. Технические условия.

41. ГОСТ 5784 Крупа ячменная. Технические условия.

42. ГОСТ Р 55290 Крупа гречневая. Общие технические условия.

43. ГОСТ 9353 Пшеница. Технические условия.

44. ГОСТ 28674 Горох. Технические условия.

45. ГОСТ 12095 Кунжут для переработки.

46. ГОСТ 31743 Изделия макаронные. Общие технические условия.

47. ГОСТ 7176 Картофель продовольственный. Технические условия.

48. ГОСТ Р 51809 Капуста белокочанная свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия.

49. ГОСТ 34298 Томаты свежие. Технические условия.

50. ГОСТ 32285 Свекла столовая свежая, реализуемая в розничной торговой сети. Технические условия.

51. ГОСТ 33932 Огурцы свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия.

52. ГОСТ 34220 Овощи соленые и квашеные. Общие технические условия.

53. ГОСТ 32284 Морковь столовая свежая, реализуемая в торговой розничной сети. Технические условия.
54. ГОСТ 7975 Тыква продовольственная свежая. Технические условия.
55. ГОСТ 31822 Кабачки свежие, реализуемые в розничной торговле.
56. ГОСТ 31821 Баклажаны свежие, реализуемые в розничной торговле.
57. ГОСТ 34325 Перец сладкий свежий. Технические условия.
58. ГОСТ 34306 Лук репчатый свежий. Технические условия.
59. ГОСТ 34212 Петрушка свежая. Технические условия.
60. ГОСТ Р 51603 Бананы свежие. Технические условия.
61. ГОСТ 34314 Яблоки свежие, реализуемые в розничной торговле. Технические условия.
62. ГОСТ 34307 Плоды цитрусовых культур. Технические условия.
63. ГОСТ 33499 Груши свежие. Технические условия.
64. ГОСТ 33801 Вишня и черешня свежие. Технические условия.
65. ГОСТ 6829 Смородина черная свежая. Технические условия.
66. ГОСТ 33823 Фрукты (ягоды) быстрозамороженные. Общие технические условия.
67. ГОСТ 6882 Виноград сушеный. Технические условия.
68. ГОСТ 32896 Фрукты сушеные. Общие технические условия.
69. ГОСТ 33915 Малина и ежевика свежие. Технические условия.
70. ГОСТ 1994 Плоды шиповника. Технические условия.
71. ГОСТ 34214 Лук свежий зеленый. Технические условия.
72. ГОСТ 32791 Репа столовая молодая свежая. Технические условия.
73. ГОСТ 33952 Капуста цветная свежая. Технические условия.
74. ГОСТ Р 52186 Консервы. Продукция соковая. Соки фруктовые и фруктово-овощные восстановленные. Технические условия.
75. ГОСТ 31712 Джемы. Общие технические условия
76. ГОСТ 3343 Продукты томатные концентрированные. Общие технические условия.
77. ГОСТ 34112 Консервы овощные. Горошек зеленый. Технические условия.
78. ГОСТ 2654 Консервы. Икра овощная. Технические условия.
79. ГОСТ 33222 Сахар белый. Технические условия.
80. ГОСТ 19792 Мед натуральный. Технические условия.
81. ГОСТ 32573 Чай черный. Технические условия.
82. ГОСТ 108 Какао-порошок. Технические условия.
83. ГОСТ Р 51574 Соль поваренная пищевая. Технические условия.
84. ГОСТ 31752 Изделия хлебобулочные в упаковке.
85. ГОСТ Р 53876 Крахмал картофельный. Технические условия.
86. ГОСТ 17594 Лист лавровый сухой. Технические условия.
87. ГОСТ 31726 Добавки пищевые. Кислота лимонная безводная Е330. Технические условия.
88. ГОСТ 28402 Сухари панировочные. Общие технические условия.
89. ГОСТ 26574 Мука пшеничная хлебопекарная. Технические условия.
90. ГОСТ 28499 Сиропы. Общие технические условия.

91. ГОСТ 18077 Консервы. Соусы фруктовые. Технические условия.

92. ГОСТ 32908 Изделия макаронные безглютеновые. Общие технические условия.

93. ГОСТ 25832 Изделия хлебобулочные диетические. Технические условия.

94. ГОСТ 31645 Мука для продуктов детского питания. Технические условия.

95. ТУ 10.61.23-053-17274463 Мука из овощных и других растительных культур.

96. ГОСТ 33933 Продукты диетического лечебного и диетического профилактического питания. Смеси белковые композитные сухие. Общие технические условия.

**Содержание**

I. Введение	3
II. Рецептуры блюд	4
2.1. Холодные блюда	4
2.2. Первые блюда	40
2.3. Блюда из круп - каши	80
2.4. Гарниры	115
2.5. Блюда из яиц и творога	146
2.6. Блюда из рыбы	162
2.7. Блюда из мяса	189
2.8. Соусы	256
2.9. Горячие напитки	264
2.10. Холодные напитки	296
2.11. Мучные изделия	315
Приложение 1. Набор типовых меню для организации питания детей в организациях с круглосуточным режимом пребывания, организациях отдыха детей и их оздоровления, 7-11 лет	332
Приложение 2. Набор типовых меню для организации питания в организациях с круглосуточным режимом пребывания, организациях отдыха детей и их оздоровления, 12 лет и старше	449
Приложение 3. Характеристики качества пищевой продукции, используемой для приготовления блюд меню в организациях с круглосуточным режимом пребывания, организациях отдыха детей и их оздоровления	571
Приложение 4. Характеристики качества основных групп пищевой продукции	580
Приложение 5. Нутриентные профили отдельных блюд	583
Библиографические ссылки	584