

Федеральное бюджетное учреждение науки  
"Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека

**СБОРНИК**  
**рецептур национальных блюд для**  
**детей дошкольного и школьного возраста**

**ПОСОБИЕ**

Новосибирск 2023

**Пособие. Сборник рецептов национальных блюд для детей дошкольного и школьного возраста.**

1. Разработано ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, Л.Н. Рождественская, М.В. Семенихина, В.В. Сарычев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, М.А. Коваренко), при участии Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, А.А. Силантьева), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов), ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Новосибирской области» (Семенова Е.В., Ступа С.С.).

На пособие получены положительные рецензии - д.м.н., проф. Дегтевой Г.Н. (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 № 4 от 25.05.2023 г.), рекомендован к использованию при организации питания в образовательных и оздоровительных организациях для детей.

Пособие предусматривает возможность использования представленных в нем рецептов национальных блюд в дошкольных, общеобразовательных и оздоровительных организациях для детей; обеспечивает возможность разнообразия меню за счет включения блюд национальной кухни и логично дополняет ранее изданные методические документы: «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, Москва, 2022 г; «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях», Москва, 2023; «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)», Москва, 2023 г.

## I. Введение

1.1. Настоящее пособие (далее – Пособие) направлено на обеспечение реализации принципов здорового питания детей дошкольного и школьного возраста в образовательных и оздоровительных организациях, разнообразия меню, в том числе, за счет включения блюд национальной кухни [1].

1.2. Пособие представляет собой сборник рецептур блюд для организации питания детей дошкольного и школьного возраста в образовательных и оздоровительных организациях, разнообразия меню, в том числе, за счет включения блюд национальной кухни. Рецептуры базируются на применении щадящих методов кулинарной обработки, предусмотренных для детского питания СанПиН 2.3/2.4.3590–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». Все рецептуры прошли технологические отработки и признаны годными для приготовления на комбинатах питания, школьно-базовых столовых, пищеблоках образовательных и оздоровительных организаций, разнообразия меню, в том числе, за счет включения блюд национальной кухни, при наличии необходимых технологических условий для приготовления блюд [9].

При подготовке сборника были собраны и изучены на предмет соответствия принципам здорового питания и возможности приготовления в условиях комбинатов питания, школьно-базовых столовых, пищеблоков образовательных и оздоровительных организаций, технологии приготовления 323 блюда национальной кухни. Из них, признаны пригодными для применения в организованном детском питании 45 технологических карт, включающих холодные блюда (салаты, закуски), первые блюда, гарниры, основные мясные и рыбные блюда, а также напитки и соусы.

1.3. В Пособии представлены национальные блюда алтайской, азербайджанской, башкирской, бурятской, дагестанской, кабардино-балкарской, кубанской, курдской, народов севера, мордовской, таджикской, татарской, удмуртской и чувашской кухонь.

1.4. Технологические карты приведены в массах блюд, предусматривающих их приготовление для детей школьного возраста. При их использовании для детей дошкольного возраста необходимо провести перерасчет на соответствующую возрасту массу блюд. Рекомендуемые массы блюд для разных возрастных групп детей приведены в таблице 1 [10]. Рецептуры первых блюд, для удобства расчетов, приведены в Пособии на 1 л. Рецептуры соусов, для удобства расчетов, приведены в Пособии на 100 мл.

Таблица 1. - Рекомендуемые массы блюд для разных возрастных групп детей по разным группам блюд (в граммах)

Группы блюд	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Холодные блюда (салаты, закуски),	50-60	60-100	100-150
Гарниры	130-150	150-200	180-230
Основные мясные и рыбные блюда	70-80	90-120	100-120
Напитки (горячие и холодные)	180-200	180-200	180-200

Технологические карты, приведенные в сборнике рецептов, имеют уникальный номер. В технологических картах по каждому блюду приведены наименования пищевой продукции, входящей в рецептуру, нормы вложения в брутто и нетто, ожидаемый выход с учетом технологических потерь, сведения о способе кулинарной обработки, подробная технология приготовления, температура выдачи готового блюда и его органолептическая характеристика на выходе. По всем ингредиентам, входящим в состав рецептуры, и блюду в целом, приведена информация по энергетической ценности, содержанию пищевых и биологически активных веществ (витамины и минеральные вещества) [11-19]. с учетом обобщённых значений потерь при механической и термической 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%.

Нормы вложения пищевой продукции приведены на стандартное сырье: мясо – говядина 1 категории, оленина 1 категории, баранина 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%.

Качество продуктов, используемых для приготовления национальных блюд должно соответствовать требованиям технических регламентов [2-8].

1.5. Все рецептуры национальных блюд внесены в ПС «Мониторинг питания и здоровья» (Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2022681730 от 16.11.2022 г.), что позволяет их использовать при разработке и оценке меню.

## II. Рецептуры блюд

### 2.1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

#### САЛАТ ИЗ ЧУКРИ (Таджикская кухня)

Номер рецептуры: **НБ 3-01**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Укроп	3,1	2,5	0,1	0	0,1	1								
Ревень	110,6	88,5	0,8	0,1	2,4	14,4								
Лук зеленый	12,5	10	0,1	0	0,4	1,9								
Соль поваренная йодированная	0,6	0,6	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>17,3</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
Укроп	0	0	18,8	0	2,5	1,1	8,4	5,6	1,8	2,3	0	0,1	0,1	0,5
Ревень	0	0	4,4	0	7,1	3,5	255	76	11	12	0,2	0	1	0
Лук зеленый	0	0	33,3	0	3	1	25,9	10	1,8	2,6	0,1	0,2	0,1	7
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	242	0,1	2,3	0,1	0,5	0	25	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56,5</b>	<b>0</b>	<b>12,6</b>	<b>248</b>	<b>289</b>	<b>94</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>0,4</b>	<b>25</b>	<b>1,1</b>	<b>7,5</b>

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

**Технология приготовления:**

Зеленый лук и укроп перебирают, моют, мелко шинкуют. Ревень моют в холодной воде, очищают от кожицы, нарезают кусочками длиной по 10 мм, соединяют с нашинкованным зеленым луком, зеленью, заправляют солью и перемешивают. Подают как самостоятельное блюдо.

Температура подачи: не более 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## 2.2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### ТУКМАЧ С ПТИЦЕЙ (Башкирская кухня)

Номер рецептуры: **НБ С-01**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Мука пшеничная в/с	226	226	22,9	2,6	143,8	690,1								
Лук репчатый	157,5	126	1,7	0,2	9,4	46,2								
Морковь	160	128	1,6	0,1	8	39,4								
Куриная грудка (филе)	603,4	534	118,5	8,9	1,9	562								
Яйцо куриное	88	80	9,6	8,1	0,5	113,1								
Масло сливочное	68	68	0,5	43,4	0,8	395,7								
Соль поваренная йодированная	4	4	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>154,8</b>	<b>63,3</b>	<b>164,4</b>	<b>1846,5</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
Мука пшеничная в/с	0,28	0,07	0	0	0	5,15	229	36	31	169	2,36	3,4	11,9	50
Лук репчатый	0,05	0,02	0	0	5,04	3,83	183	34	15	63,6	0,88	3,8	0,55	39
Морковь	0,06	0,07	1536	0	2,56	20,4	212	30	42	61,3	0,78	6,4	0,11	70
Куриная грудка (филе)	0,27	0,3	28,8	0	3,84	244	1294	38	400	794	6,5	32	107	694
Яйцо куриное	0,04	0,28	125	1,76	0	81,5	93	39	8,4	134	1,74	16	21,6	44
Масло сливочное	0	0,07	184	0,88	0	7,75	16,9	14	0	17,8	0,12	0	0,6	1,9
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1177	0,3	13	0,8	2,61	0,1	160	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,7</b>	<b>0,81</b>	<b>1873</b>	<b>2,64</b>	<b>11,4</b>	<b>1539</b>	<b>2029</b>	<b>204</b>	<b>498</b>	<b>1242</b>	<b>12,5</b>	<b>222</b>	<b>142</b>	<b>899</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Из муки, яйца и соли замешивают тесто, раскатывают, режут тонкой соломкой, подсушивают. Из куриного бульона вынимают курицу и порционируют ее. В бульон вносят рубленые овощи, соломку из теста, соль, доводят до кипения. Когда соломка всплывет, тукмач готов. Снимают суп с огня оставляют под крышкой на 5–7 мин. Затем суп разливают в порционные тарелки, порционно в тарелки раскладывается мясо.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – лапша и овощи сохранили форму нарезки. Консистенция – лапша и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный куриному супу; запах – овощей и мяса.

**ШУЛЭП (Бурятская кухня)****Номер рецептуры: НБ С-02**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Мука пшеничная в/с	64,3	64,3	6,5	0,7	40,9	196,5								
Баранина	229,9	203,5	29,8	29,2	0	382								
Лук репчатый	32,6	26,1	0,3	0	1,9	9,6								
Яйцо куриное	38,3	34,8	4,2	3,5	0,2	49,2								
Соль поваренная йодированная	5,2	5,2	0	0	0	0								
Вода	1008,7	1008,7	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>40,8</b>	<b>33,4</b>	<b>43</b>	<b>637,3</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
Мука пшеничная в/с	0,08	0,02	0	0	0	1,47	65,2	10	9	48,2	0,67	1	3,4	14
Баранина	0,12	0,23	0	0	0	124	456	16	35	297	3,54	5,5	0	244
Лук репчатый	0,01	0	0	0	1,04	0,79	37,9	7,1	3,2	13,2	0,18	0,8	0,11	8,1
Яйцо куриное	0,02	0,12	54,3	0,77	0	35,4	40,4	17	3,6	58,1	0,76	7	9,4	19
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1535	0,39	17	1	3,4	0,13	209	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	311	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,23</b>	<b>0,37</b>	<b>54,3</b>	<b>0,77</b>	<b>1,04</b>	<b>1696</b>	<b>600</b>	<b>378</b>	<b>52</b>	<b>420</b>	<b>5,28</b>	<b>223</b>	<b>12,9</b>	<b>286</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают соломкой длиной 30-40 мм массой 5-6г., очищают от пленок и соединительной ткани. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют соломкой. Для лапши яйца, соль (часть рецептурной нормы) размешивают, добавляют посеянную муку и замешивают тесто, которое выдерживают 20-30 минут для набухания клейковины и придания эластичности. Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 2,5-3 мм, подсушивают в жарочном шкафу при температуре 180-200 градусов Цельсия в течении 2-3 минут и нарезают тонкой соломкой. В кипящую воду кладут нарезанное мясо, затем лапшу и варят, постоянно снимая пену. За 5 минут до окончания варки вводят лук и соль.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – лапша и мясо сохранили форму нарезки. Консистенция – лапша и мясо – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный мясному супу с лапшой; запах – лапши и мяса.

**СУП ГОРСКИЙ (Дагестанская кухня)****Номер рецептуры: НБ С-03**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	234,9	172,7	3,2	0,6	25,6	120,9								
Чечевица	63,6	63,6	14,4	0,8	26,8	172,2								
Баранина	102,7	90,9	13,3	13	0	170,7								
Томатное пюре	15,5	15,5	0,5	0	1,7	8,7								
Лук репчатый	28,4	22,7	0,3	0	1,7	8,3								
Петрушка (зелень)	5,7	4,5	0,2	0	0,3	2								
Курага	34	31,8	1,6	0,1	14,8	66								
Соль поваренная йодированная	4,5	4,5	0	0	0	0								
Вода	772,7	772,7	0	0	0	0								
Масса отварной баранины		90,9												
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>33,5</b>	<b>14,5</b>	<b>70,9</b>	<b>548,8</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	0,15	0,1	3,11	0	13,8	6,56	814	15	35	87,2	1,35	8,6	0,41	52
Чечевица	0,23	0,11	1,91	0	0	26,6	355	46	44	216	6,53	2,2	11	16
Баранина	0,05	0,1	0	0	0	55,3	204	7,2	16	133	1,58	2,5	0	109
Томатное пюре	0,01	0	18,6	0	1,61	1,17	85,9	2,7	6,2	9,41	0,27	0	0,1	0
Лук репчатый	0,01	0	0	0	0,91	0,69	33	6,2	2,8	11,5	0,16	0,7	0,1	7,1
Петрушка (зелень)	0	0	25,9	0	2,73	1,17	30,2	9,8	3,4	3,76	0,08	0,2	0	10
Курага	0,02	0,05	111	0	0,51	4,11	453	45	29	40,4	0,89	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1337	0,34	15	0,9	2,97	0,11	182	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	238	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,47</b>	<b>0,36</b>	<b>161</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>1433</b>	<b>1976</b>	<b>385</b>	<b>137</b>	<b>504</b>	<b>11</b>	<b>196</b>	<b>11,6</b>	<b>194</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 20-25г., очищают от пленок и соединительной ткани. Мясо заливают холодной водой и варят до полуготовности при слабом кипении, убирая пену. Чечевицу перебирают и замачивают в холодной воде (2,5 л на 1 кг чечевицы) в течение 5-8 ч. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Курагу перебирают и промывают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и нарезают полукольцами. В этой последовательности компоненты закладывают в кипящий бульон и варят до готовности. За 5-10 минут до готовности добавляют томатное пюре и соль. Петрушку перебирают, промывают, шинкуют. По готовности добавляют зелень.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо нарезано кубиками, кусочки мяса целые, консистенция: мяса и картофеля - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, овощей и чечевицы.

## СУП РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ И КУРАГОЙ (Дагестанская кухня)

Номер рецептуры: **НБ С-04**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Крупа рисовая	80	80	5.3	0.7	53.9	242.9								
Лук репчатый	62.5	50	0.7	0.1	3.7	18.3								
Куриная грудка (филе)	125.4	111	24.6	1.9	0.4	116.8								
Курага	77	72	3.5	0.2	33.4	149.4								
Перец черный молотый	0.01	0.01	0	0	0	0								
Чабрец	0.03	0.03	0	0	0.01	0.1								
Соль поваренная йодированная	4	4	0	0	0	0								
Вода	600	600	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>34.1</b>	<b>2.9</b>	<b>91.4</b>	<b>527.5</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	0.05	0.03	0	0	0	7.3	66.4	5.6	35	104	0.7	1.1	10.6	40
Лук репчатый	0.02	0.01	0	0	2	1.52	72.6	14	6.1	25.2	0.35	1.5	0.22	16
Куриная грудка (филе)	0.06	0.06	5.99	0	0.8	50.6	269	7.8	83	165	1.35	6.7	22.3	144
Курага	0.05	0.12	252	0	1.15	9.3	1026	101	66	91.5	2	0	0	0
Перец черный молотый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Чабрец	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1177	0.3	13	0.8	2.61	0.1	160	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	185	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0.18</b>	<b>0.22</b>	<b>258</b>	<b>0</b>	<b>3.95</b>	<b>1246</b>	<b>1434</b>	<b>326</b>	<b>190</b>	<b>389</b>	<b>4.5</b>	<b>169</b>	<b>33.1</b>	<b>200</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и мелко шинкуют. Рис перебирают и промывают. Курагу замачивают, промывают проточной водой, измельчают. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 35–40 г, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем кладут перебранный и промытый рис, мелко нарезанные курагу, репчатый лук и доваривают. За 5–7 мин до окончания варки добавляют чабрец, специи, соль.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – рис и мясо сохранили форму. Консистенция – рис, мясо, курага – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный куриному супу с рисом; запах – мяса, кураги и зелени.

## СУП СЛАДКИЙ «КАРЕЛЬСКИЙ» (Кухня народов севера)

Номер рецептуры: **НБ С-05**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Молоко	625	625	17	13,8	27,3	301,1								
Сахар-песок	60	60	0	0	54,5	218								
Брусника	219,3	205	1,3	0,9	15,3	74,7								
Толокно	95	95	11,2	5	56,1	314,2								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>29,5</b>	<b>19,7</b>	<b>153,2</b>	<b>908</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, 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	0,18	0,75	82,5	0	3,25	238	757	660	76	489	0,54	56	11	125
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,46	1,49	1,1	0	0	0,16	0	0	0
Брусника	0,01	0,03	9,84	0	12,3	10,9	153	45	12	28,5	0,71	0	0	0
Толокно	0,15	0,05	0	0	0	16,6	277	48	92	269	2,48	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,34</b>	<b>0,83</b>	<b>92,3</b>	<b>0</b>	<b>15,6</b>	<b>265</b>	<b>1189</b>	<b>755</b>	<b>180</b>	<b>787</b>	<b>3,89</b>	<b>56</b>	<b>11</b>	<b>125</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Свежую бруснику перебирают, промывают проточной холодной водой, слегка разминают, добавляют сахар, просеянное толокно и охлажденное кипяченое молоко. Все компоненты перемешивают.

Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - консистенция жидкой сметаны, цвет розовый, вкус брусники и молока, сладкий.

**БОРЩ С ПШЕНОМ ПО-КОМИ (Кухня народов севера)****Номер рецептуры: НБ С-06**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	168	100	1.9	0.4	14.8	70								
Кефир	70	70	1.9	1.5	2.5	31.7								
Крупа пшеничная	15	15	1.6	0.4	9.1	46.7								
Говядина	91.5	81	14.2	11.4	0	159.3								
Лук репчатый	12.5	10	0.1	0	0.7	3.7								
Морковь	15	12	0.1	0	0.8	3.7								
Петрушка (зелень)	5	4	0.1	0	0.3	1.8								
Свекла	81.6	60	0.8	0.1	4.8	23.1								
Лавровый лист	0.04	0.04	0	0	0.02	0.1								
Соль поваренная йодированная	6	6	0	0	0	0								
Вода	800	800	0	0	0	0								
Масса мясной части готового блюда:		90.9												
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>20.7</b>	<b>13.8</b>	<b>33</b>	<b>340.1</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	0.09	0.06	1.8	0	8	3.8	471	8.8	20	50.5	0.78	5	0.24	30
Кефир	0.02	0.1	9.24	0	0.2	26.6	84.8	74	8.5	54.8	0.06	6.3	1.23	14
Крупа пшеничная	0.05	0	0.27	0	0	1.14	26.3	3.6	11	30.4	0.35	0.7	0.36	4.2
Говядина	0.03	0.1	0	0	0	40	219	6.4	16	132	1.9	5.8	0	51
Лук репчатый	0	0	0	0	0.4	0.3	14.5	2.7	1.2	5.05	0.07	0.3	0.04	3.1
Морковь	0.01	0.01	144	0	0.24	1.92	19.9	2.9	4	5.74	0.07	0.6	0.01	6.6
Петрушка (зелень)	0	0	22.8	0	2.4	1.03	26.6	8.6	3	3.31	0.07	0.2	0	9.2
Свекла	0.01	0.02	0.72	0	2.4	21	143	20	11	22.5	0.73	4.2	0.37	12
Лавровый лист	0	0	0.07	0	0.01	0.01	0.18	0.3	0	0.04	0.01	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1765	0.45	19	1.2	3.92	0.15	240	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	246	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0.21</b>	<b>0.29</b>	<b>179</b>	<b>0</b>	<b>13.7</b>	<b>1861</b>	<b>1007</b>	<b>393</b>	<b>76</b>	<b>309</b>	<b>4.19</b>	<b>263</b>	<b>2.25</b>	<b>130</b>

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

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, очищают, еще раз промывают, нарезают мелким кубиком. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелким кубиком. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку перебирают, промывают, шинкуют. Пшено перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 20-30г., очищают от пленок и соединительной ткани, заливают холодной водой и варят при слабом кипении периодически снимая пену. За 30-40 минут до окончания варки добавляют подготовленное пшено, свеклу, морковь и картофель. В конце варки добавляют кефир и соль, мелко нарезанный лук, лавровый лист и зелень.

Температура подачи: не менее 75 градусов 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.

**ШОМА ШЫД (Кухня народов севера)****Номер рецептуры: НБ С-07**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Простокваша	200	200	5,5	5,6	7,5	102,3								
Крупа овсяная	124	124	14,3	6,7	67,1	385,8								
Соль поваренная йодированная	6	6	0	0	0	0								
Вода	800	800	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>19,8</b>	<b>12,3</b>	<b>74,6</b>	<b>488,1</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
Простокваша	0,04	0,21	26,4	0	0,64	77,5	239	208	28	167	0,17	18	3,52	40
Крупа овсяная	0,44	0,11	0	0	0	33	373	70	125	377	4,21	5,6	31,5	104
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1765	0,45	19	1,2	3,92	0,15	240	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	246	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,48</b>	<b>0,32</b>	<b>26,4</b>	<b>0</b>	<b>0,64</b>	<b>1876</b>	<b>612</b>	<b>543</b>	<b>154</b>	<b>547</b>	<b>4,53</b>	<b>264</b>	<b>35,1</b>	<b>144</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Овсяную крупу перебирают, промывают, замачивают на 8-10 часов. Подготовленную крупу кладут в кипящую воду и варят до готовности, затем добавляют простоквашу и продолжают варку. За 5-10 минут до готовности добавляют соль.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: консистенция густая, зерна разваренные, цвет сероватый, вкус и запах кисло - соленый, с ароматом крупы.

## ЛОВСО ЯМ (Кухня народов севера)

### Номер рецептуры: **НБ С-08**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	252	150	2,8	0,5	22,2	105								
Молоко	400	400	10,9	8,8	17,5	192,7								
Капуста белокочанная	300	240	4,1	0,2	10,3	59,2								
Лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
Морковь	25	20	0,2	0	1,3	6,2								
Масло сливочное	20	20	0,2	12,8	0,2	116,4								
Соль поваренная йодированная	6	6	0	0	0	0								
Вода	400	400	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>18,7</b>	<b>22,4</b>	<b>54,5</b>	<b>494,2</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
Картофель	0,13	0,08	2,7	0	12	5,7	707	13	30	75,7	1,17	7,5	0,35	45
Молоко	0,12	0,48	52,8	0	2,08	152	485	422	49	313	0,35	36	7,04	80
Капуста белокочанная	0,05	0,08	4,32	0	43,2	23,7	598	101	33	64,7	1,25	7,2	0,63	24
Лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20,2	0,28	1,2	0,18	12
Морковь	0,01	0,01	240	0	0,4	3,19	33,2	4,8	6,6	9,57	0,12	1	0,02	11
Масло сливочное	0	0,02	54	0,26	0	2,28	4,98	4,2	0	5,22	0,03	0	0,18	0,6
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1765	0,45	19	1,2	3,92	0,15	240	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	123	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,32</b>	<b>0,68</b>	<b>354</b>	<b>0,26</b>	<b>59,3</b>	<b>1953</b>	<b>1886</b>	<b>699</b>	<b>125</b>	<b>493</b>	<b>3,35</b>	<b>293</b>	<b>8,4</b>	<b>173</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### **Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют дольками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют дольками. 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. В кипящую воду кладут нашинкованную соломкой свежую капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, нарезанный мелким кубиком, и варят до готовности. Подготовленные морковь и лук репчатый нарезают дольками и пассеруют на сливочном масле. За 5-10 минут до окончания варки вводят пассерованные овощи, горячее молоко, добавляют соль по вкусу.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

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

Внешний вид - овощи сохранили форму нарезки, консистенция овощей - мягкая, нежная; вкус и запах сливочно-овощные.

**ЛОСОСЕВЫЙ СУП (Кухня народов севера)****Номер рецептуры: НБ С-09**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Кабачок	25	20	0.1	0.1	0.8	4.3								
Лук репчатый	50	40	0.5	0.1	3	14.7								
Морковь	50	40	0.5	0	2.5	12.3								
Перец сладкий	28.8	23	0.3	0	1	5.4								
Горбуша (филе)	226	200	38.5	11.4	0	257.1								
Масло сливочное	10	10	0.1	6.4	0.1	58.2								
Масло подсолнечное	20	20	0	17.6	0	158.2								
Перец черный горошком	0.01	0.01	0	0	0	0								
Соль поваренная йодированная	4	4	0	0	0	0								
Вода	650	650	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>40</b>	<b>35.6</b>	<b>7.4</b>	<b>510.2</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
Кабачок	0	0	0.6	0	1.2	0.3	39.5	2.6	1.6	2.09	0.07	0	0.04	0.9
Лук репчатый	0.01	0.01	0	0	1.6	1.22	58.1	11	4.9	20.2	0.28	1.2	0.18	12
Морковь	0.02	0.02	480	0	0.8	6.38	66.4	9.5	13	19.1	0.24	2	0.04	22
Перец сладкий	0.01	0.02	34.5	0	18.4	0.35	31.1	1.6	1.4	3.2	0.1	0.7	0.02	1.6
Горбуша (филе)	0.29	0.26	36	0.02	0.72	106	556	35	52	348	1.04	100	78.5	860
Масло сливочное	0	0.01	27	0.13	0	1.14	2.49	2.1	0	2.61	0.02	0	0.09	0.3
Масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.35	0	0	0	0
Перец черный горошком	0	0	0	0	0	0	0.11	0	0	0.01	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1177	0.3	13	0.8	2.61	0.1	160	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	200	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0.33</b>	<b>0.32</b>	<b>578</b>	<b>0.15</b>	<b>22.7</b>	<b>1293</b>	<b>754</b>	<b>275</b>	<b>74</b>	<b>398</b>	<b>1.85</b>	<b>264</b>	<b>78.9</b>	<b>897</b>

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

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками. Когда вода закипит, положить картофель. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелким кубиком. Перец перебирают, моют, отрезают плодоножку, далее их нарезают, очищают от семян, нарезают кубиками. Кабачок моют, очищается от кожуры и от семян, нарезают кубиками. Все овощи пассеруют на сковороде с добавлением масла. Когда картофель сварится, добавить пассерованные овощи, перец черный горошек, затем филе лосося (порционное по 40 г.), сливочное масло, довести при слабом кипении до готовности.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ И МЯСОМ (Татарская кухня)

Номер рецептуры: **НБ С-10**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	292.2	173.9	3.3	0.6	25.8	121.8								
Крупа овсяная	87	87	10.1	4.7	47.1	270.6								
Говядина	237.8	210.4	36.8	29.6	0	413.8								
Лук репчатый	43.5	34.8	0.5	0.1	2.6	12.8								
Морковь	43.5	34.8	0.4	0	2.2	10.7								
Петрушка (зелень)	4.3	3.5	0.1	0	0.2	1.6								
Лавровый лист	0.03	0.03	0	0	0.02	0.1								
Соль поваренная йодированная	5.2	5.2	0	0	0	0								
Вода	739.1	739.1	0	0	0	0								
Масса отварного мяса или птицы		150												
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>51.2</b>	<b>35</b>	<b>77.9</b>	<b>831.4</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	0.15	0.1	3.13	0	13.9	6.61	820	15	35	87.8	1.36	8.7	0.41	52
Крупа овсяная	0.31	0.08	0	0	0	23.1	261	49	88	264	2.95	3.9	22.1	73
Говядина	0.09	0.25	0	0	0	104	569	17	40	344	4.94	15	0	133
Лук репчатый	0.01	0.01	0	0	1.39	1.06	50.5	9.5	4.2	17.6	0.24	1	0.15	11
Морковь	0.02	0.02	417	0	0.7	5.55	57.7	8.3	12	16.6	0.21	1.7	0.03	19
Петрушка (зелень)	0	0	19.8	0	2.09	0.9	23.1	7.5	2.6	2.87	0.06	0.2	0	8
Лавровый лист	0	0	0.06	0	0.01	0.01	0.15	0.3	0	0.03	0.01	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1535	0.39	17	1	3.4	0.13	209	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	228	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0.58</b>	<b>0.46</b>	<b>440</b>	<b>0</b>	<b>18.1</b>	<b>1676</b>	<b>1782</b>	<b>351</b>	<b>182</b>	<b>736</b>	<b>9.9</b>	<b>239</b>	<b>22.7</b>	<b>296</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Овсяную крупу перебирают промывают, оставляют в воде на 8-10 часов, после воды сливают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и нарезают кубиком. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют кубиком. Зелень перебирают, промывают под проточной водой, шинкуют. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, очищают от пленок и соединительной ткани. Мясо варят купным куском, готовое мясо порционируют, разрезая его поперек волокон, по 20-25 г. Бульон процеживают, снова доводят до кипения. В кипящий процеженный бульон засыпают подготовленную овсяную крупу, доводят до кипения, добавляют картофель, морковь и лук и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки кладут соль, зелень и лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - овощи сохранили форму нарезки, консистенция овощей и мяса - мягкая, нежная; вкус и запах овощей и мяса.

## СУП ГОРОХОВЫЙ С САЛМОЙ И МЯСОМ (Татарская кухня)

Номер рецептуры: **НБ С-11**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	152.7	90.9	1.7	0.3	13.5	63.7								
Горох	72.7	72.7	14	1.3	32.8	198.6								
Яйцо куриное	10	9.1	1.1	0.9	0.1	12.9								
Мука пшеничная в/с	45.5	45.5	4.6	0.5	28.9	138.8								
Говядина	165.4	146.4	25.6	20.6	0	287.8								
Лук репчатый	25	20	0.3	0	1.5	7.3								
Петрушка (зелень)	4.5	3.6	0.1	0	0.3	1.6								
Масло сливочное	18.2	18.2	0.1	11.6	0.2	105.8								
Лавровый лист	0.04	0.04	0	0	0.02	0.1								
Соль поваренная йодированная	6.5	6.5	0	0	0	0								
Вода	741.8	741.8	0	0	0	0								
Масса теста		68.2												
Масса вареной салмы		90.9												
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>47.5</b>	<b>35.2</b>	<b>77.3</b>	<b>816.6</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	0.08	0.05	1.64	0	7.27	3.45	429	8	18	45.9	0.71	4.6	0.21	27
Горох	0.42	0.09	0.87	0	0	18.2	527	74	68	208	4.3	3.7	8.38	22
Яйцо куриное	0	0.03	14.2	0.2	0	9.26	10.6	4.4	1	15.2	0.2	1.8	2.46	5
Мука пшеничная в/с	0.06	0.01	0	0	0	1.04	46	7.2	6.3	34	0.47	0.7	2.4	10
Говядина	0.06	0.18	0	0	0	72.3	396	12	28	239	3.44	11	0	92
Лук репчатый	0.01	0	0	0	0.8	0.61	29.1	5.5	2.4	10.1	0.14	0.6	0.09	6.2
Петрушка (зелень)	0	0	20.7	0	2.18	0.94	24.2	7.8	2.7	3.01	0.06	0.2	0	8.4
Масло сливочное	0	0.02	49.1	0.24	0	2.07	4.53	3.8	0	4.75	0.03	0	0.16	0.5
Лавровый лист	0	0	0.07	0	0.01	0.01	0.16	0.3	0	0.04	0.01	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1899	0.48	21	1.2	4.21	0.17	258	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	228	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0.63</b>	<b>0.38</b>	<b>86.6</b>	<b>0.44</b>	<b>10.3</b>	<b>2007</b>	<b>1467</b>	<b>372</b>	<b>128</b>	<b>565</b>	<b>9.53</b>	<b>280</b>	<b>13.7</b>	<b>171</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Для приготовления салмы из просеянной муки, яиц, воды и соли (часть рецептурной нормы) замешивают тесто и выдерживают его 30-40 минут. Готовое тесто закатывают в жгутики толщиной по 10-15 мм и нарезают на кусочки по 15-20 г и придают им форму ракушек. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют средними кубиками. пассеруют. Зелень промывают, перебирают, шинкуют. Горох перебирают, моют, отваривают до полуготовности, отвар сливают. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах., очищают от пленок и соединительной ткани. Мясо варят с добавлением соли, затем нарезают на порционные куски по 45-50 г. Бульон процеживают. В кипящий бульон закладывают сваренный до полуготовности

горох, нарезанный мелким кубиком картофель, и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют подготовленную салму, пассерованный и мелко нарезанный репчатый лук, масло. Зелень и лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

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

Внешний вид -мясо и овощи, салма сохранили форму нарезки, консистенция мяса, овощей и салмы- мягкая, нежная; вкус и запах свойственные входящим в блюдо продуктам.

### **СУП МОЛОЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ (Татарская кухня)**

#### **Номер рецептуры: НБ С-12**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Молоко	700	700	19.1	15.4	30.6	337.2								
Лук репчатый	105	84	1.1	0.1	6.3	30.8								
Картофель	840	500	9.4	1.8	74.2	350.1								
Масло сливочное	50	50	0.4	31.9	0.6	291								
Перец черный горошком	0.02	0.02	0	0	0.01	0								
Соль поваренная йодированная	5	5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>30</b>	<b>49.2</b>	<b>111.7</b>	<b>1009.1</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
Молоко	0.2	0.84	92.4	0	3.64	266	848	739	85	548	0.61	63	12.3	140
Лук репчатый	0.03	0.01	0	0	3.36	2.55	122	23	10	42.4	0.58	2.5	0.37	26
Картофель	0.43	0.28	9	0	40	19	2357	44	100	252	3.92	25	1.18	150
Масло сливочное	0	0.05	135	0.65	0	5.7	12.5	11	0	13.1	0.09	0	0.44	1.4
Перец черный горошком	0	0	0	0	0	0	0.22	0.1	0	0.03	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1471	0.37	16	1	3.26	0.13	200	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0.66</b>	<b>1.18</b>	<b>236</b>	<b>0.65</b>	<b>47</b>	<b>1764</b>	<b>3341</b>	<b>833</b>	<b>197</b>	<b>859</b>	<b>5.33</b>	<b>291</b>	<b>14.3</b>	<b>317</b>

**Способ термической обработки:** варка.

#### **Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и мелко шинкуют. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками), отваривают в слегка подсоленной воде до готовности, отвар сливают. Сваренный картофель толкут, чтобы не оставалось комков, и кладут в кипящее молоко вместе с луком, перцем и солью. Хорошо перемешивают и варят 10–15 мин. Заправляют перед выдачей сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

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

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет белый, вкус свойственный входящим в состав продуктам.

### 2.3. БЛЮДА ИЗ КРУП – КАШИ

#### МАМАЛЫГА (Кабардино-балкарская кухня)

##### Номер рецептуры: **НБ К-01**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Молоко	78,4	78,4	2,1	1,7	3,4	37,8								
Мука кукурузная	40,4	40,4	2,7	0,5	26,5	121,7								
Сахар-песок	3,9	3,9	0	0	3,6	14,2								
Соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0	0	0	0								
Вода	94,1	94,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4,8</b>	<b>2,2</b>	<b>33,5</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
Молоко	0,02	0,09	10,4	0	0,41	30	95	83	9,6	61	0,07	7,1	1,38	16
Мука кукурузная	0,1	0,04	8	0	0	2,2	49,3	7,1	11	38	0,95	0	3,73	0
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	346	0,09	3,8	0,2	0,8	0,03	47	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	29	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,12</b>	<b>0,13</b>	<b>18,4</b>	<b>0</b>	<b>0,41</b>	<b>378</b>	<b>145</b>	<b>123</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>54</b>	<b>5,11</b>	<b>16</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Кукурузную муку просеивают, всыпают в кипящую воду при непрерывном помешивании, добавляют сахар и соль, доводят до кипения. Далее посуду закрывают крышкой и варят на пару 25-30 минут до загустения. При отпуске к горячей мамалыге подают горячее молоко.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция плотная, однородная, цвет светло-желтый, вкус сладкий, молочный, кукурузной каши.

## ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ИЗЮМОМ (Кубанская кухня)

Номер рецептуры: **НБ К-02**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Крупа рисовая	10,5	10,5	0,7	0,1	7,1	32								
Изюм	10,8	10,5	0,3	0	6,3	26,5								
Яблоко	178,4	157,9	0,5	0,5	14,1	63,7								
Масло сливочное	5,2	5,2	0	3,3	0	30,7								
Вода	22,1	22,1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>4</b>	<b>27,5</b>	<b>152,9</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	0	0	0	0	1	8,7	0,7	4,6	14	0,1	0,1	1,4	5,3
Изюм	0	0	0,4	0	0	9,4	72,5	7,4	3,8	12	0,3	0,1	0,1	25
Яблоко	0	0	4,7	0	6,3	31	364	22	12	15	3	3,2	0,4	13
Масло сливочное	0	0	14,2	0,1	0	0,6	1,3	1,1	0	1,4	0	0	0	0,1
Вода	0	0	0	0	0	0	0	6,8	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>19,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>42</b>	<b>447</b>	<b>38</b>	<b>21</b>	<b>42</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>1,9</b>	<b>43</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Изюм перебирают, очищая от плодоножек, замачивают, просушивают. Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу всыпают в кипящую воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь., добавляют в нее подготовленный изюм, сливочное масло и перемешивают. Яблоки моют проточной водой, удаляют семенные гнезда, отверстие заполняют рисовым фаршем. Заполненные фаршем яблоки выкладывают на противень, добавляют небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу 15-20 минут до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: яблоки сохраняют свою форму, сверху румяная корочка, консистенция мягкая, сочная; цвет золотистый, вкус кисло-сладкий, запах печеных яблок, риса, изюма и масла.

**ПОЛБЯНАЯ КАША (Мордовская кухня)****Номер рецептуры: НБ К-03**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Простокваша	141,7	141,7	3,9	4	5,3	72,5								
Крупа полбы	26,7	26,7	3,7	0,6	14,4	77,5								
Молоко	20,8	20,8	0,6	0,5	0,9	10								
Масло сливочное	16,7	16,7	0,1	10,6	0,2	97								
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Вода	20,8	20,8	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>15,7</b>	<b>20,8</b>	<b>257</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
Простокваша	0,03	0,15	18,7	0	0,45	55	169	147	20	118	0,12	13	2,49	28
Крупа полбы	0,07	0,02	0	0	0	1,6	85,9	6,3	32	93	1,03	0	2,75	0
Молоко	0,01	0,02	2,75	0	0,11	7,9	25,3	22	2,5	16	0,02	1,9	0,37	4,2
Масло сливочное	0	0,02	45	0,22	0	1,9	4,15	3,5	0	4,4	0,03	0	0,15	0,5
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	6,4	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>66,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,56</b>	<b>213</b>	<b>285</b>	<b>187</b>	<b>54</b>	<b>232</b>	<b>1,21</b>	<b>35</b>	<b>5,76</b>	<b>33</b>

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

Крупу перебирают, промывают. Полбу замочить на 4–6 ч (или на ночь) в простокваше, затем промыть в холодной воде и отварить в воде с молоком до готовности, готовность проверяется пробой на вкус после полного выкипания жидкости. Кашу укутать и дать выстояться 30–40 мин, после чего заправить ее маслом и подать к столу.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид: зерна полностью набухшие, зерна не развариваются, каждое зернышко остается целым консистенция: мягкая, однородная; цвет: от кремового до желтоватого; вкус и запах соответствуют наименованию каши.

**СУРОНЬ ЯМ ТИКЛА МАРХТА (Мордовская кухня)****Номер рецептуры: НБ К-04**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Крупа пшеничная	32	32	3,5	0,9	19,4	99,7								
Молоко	30	30	0,8	0,7	1,3	14,5								
Тыква	105	84	0,8	0,1	3,4	17,3								
Сахар-песок	4	4	0	0	3,6	14,5								
Масло сливочное	8	8	0,1	5,1	0,1	46,6								
Вода	30	30	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>6,8</b>	<b>27,8</b>	<b>192,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Крупа пшеничная	0,1	0,01	0,58	0	0	2,4	56	7,6	23	65	0,75	1,4	0,76	9
Молоко	0,01	0,04	3,96	0	0,16	11	36,4	32	3,7	23	0,03	2,7	0,53	6
Тыква	0,03	0,04	126	0	2,69	2,6	142	18	10	18	0,29	0,8	0,22	72
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0,01	0	0	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
Вода	0	0	0	0	0	0	0	9,2	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>152</b>	<b>0,1</b>	<b>2,85</b>	<b>17</b>	<b>237</b>	<b>69</b>	<b>37</b>	<b>109</b>	<b>1,09</b>	<b>5</b>	<b>1,58</b>	<b>87</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50 градусов С), затем горячей водой (60-70 градусов С), пшено после промывания ошпаривают. Тыкву моют, очищают от кожи, удаляют семена с мякотью, нарезают мелкими кубиками или пропускают через мясорубку, кладут в кипящее молоко, добавляют соль, сахар и доводят до кипения. Потом засыпают пшено и варят кашу до готовности (при слабом кипении). Подают со сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## 2.4. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

### КЮКЮ ИЗ ЗЕЛЕНИ (Азербайджанская кухня)

Номер рецептуры: **НБ О-01**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Шпинат	26,8	21,4	0,6	0,1	0,4	4,4								
Лук зеленый	34,8	27,9	0,3	0	0,8	4,8								
Укроп	10,7	8,6	0,2	0	0,5	3,1								
Яйцо куриное	94,3	85,7	10,2	8,7	0,5	121,2								
Масло сливочное	32,1	32,1	0,2	20,5	0,4	187,1								
Кинза	11,8	11,8	0,2	0,1	0,1	1,8								
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>11,7</b>	<b>29,4</b>	<b>2,7</b>	<b>322,4</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
Шпинат	0,02	0,04	96,4	0	4,71	3,9	138	20	15	15	0,65	3,4	0,19	9,6
Лук зеленый	0	0,02	55,7	0	3,34	2,1	59,9	25	4,4	6,3	0,24	0,4	0,12	20
Укроп	0	0,01	38,6	0	3,43	2,8	23,8	17	5,2	6,9	0,12	0,2	0,2	1,5
Яйцо куриное	0,04	0,3	134	1,89	0	87	99,6	41	9	143	1,86	17	23,2	47
Масло сливочное	0	0,03	86,8	0,42	0	3,7	8	6,8	0	8,4	0,06	0	0,28	0,9
Кинза	0,01	0,02	23,8	0	1,27	4,1	51	7	2,7	4,9	0,18	0	0,09	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	158	0,04	1,7	0,1	0,4	0,01	21	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,07</b>	<b>0,42</b>	<b>435</b>	<b>2,31</b>	<b>12,8</b>	<b>262</b>	<b>380</b>	<b>118</b>	<b>37</b>	<b>186</b>	<b>3,12</b>	<b>43</b>	<b>24</b>	<b>79</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Зелень перебирают, промывают под проточной водой. Зеленый лук мелко шинкуют, затем пассеруют, перемешивая с мелко нарезанной зеленью кинзы, укропа, шпинатом, заливают взбитыми яйцами, добавляют соль, перемешивают. Готовую смесь выливают на протереть, смазанный маслом и запекают в жарочном шкафу (пароконвектомате) при температуре 180-200 градусов Цельсия 8-10 минут до образования румяной корочки. При отпуске блюдо режут ромбиками и поливают маслом.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ХОЕТГУШТ ЗЕЛЕНЬ (Дагестанская кухня)****Номер рецептуры: НБ О-02**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Лук репчатый	24.6	19.7	0.3	0	1.5	7.2								
Укроп	11.7	9.4	0.2	0	0.5	3.4								
Сахар-песок	4.7	4.7	0	0	4.3	17								
Яйцо куриное	20.6	18.8	2.2	1.9	0.1	26.5								
Фасоль (стручок)	58.6	46.9	1.1	0.12	1.28	10.6								
Листья свекольные	117.2	93.8	1.9	0.1	0.5	10.5								
Масло сливочное	23.4	23.4	0.2	15	0.3	136.4								
Перец черный молотый	0.01	0.01	0	0	0	0								
Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>5.94</b>	<b>17.12</b>	<b>8.46</b>	<b>211.6</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
Лук репчатый	0.01	0	0	0	0.79	0.6	28.6	5.4	2.4	9.9	0.14	0.6	0.09	6.1
Укроп	0	0.01	42.2	0	3.75	3.1	26.1	18	5.7	7.6	0.13	0.2	0.22	1.7
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0.12	0.1	0	0	0.01	0	0	0
Яйцо куриное	0.01	0.07	29.3	0.41	0	19	21.8	9.1	2	31	0.41	3.8	5.07	10
Фасоль (стручок)	0.03	0.08	18.8	0	3.75	0.7	101	27	11	18	0.45	0	0	0
Листья свекольные	0.07	0.17	178	0	11.3	161	593	97	57	33	2.1	0	0.74	0
Масло сливочное	0	0.02	63.3	0.3	0	2.7	5.84	5	0	6.1	0.04	0	0.21	0.7
Перец черный молотый	0	0	0	0	0	0	0.1	0	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>0.12</b>	<b>0.35</b>	<b>331</b>	<b>0.71</b>	<b>19.5</b>	<b>423</b>	<b>777</b>	<b>164</b>	<b>78</b>	<b>107</b>	<b>3.3</b>	<b>37</b>	<b>6.3</b>	<b>19</b>

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

Свекольные листья перебирают, промывают, отваривают, разминают. Фасоль отваривают. Укроп перебирают, промывают, шинкуют. Нарезают соломкой фасоль и листья. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и нарезают полукольцами. Репчатый лук тушат, затем добавляют подсолнечное масло, перец, зелень и смешивают с фасолью и свекольными листьями. Варят минут 10–15. Яйцо обрабатывают, отделяют белки от желтков, взбивают отдельно. Заливают взбитыми белками, затем желтками и ставят в духовой шкаф (или пароконвектомат) и доводят до готовности до образования румяной корочки.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**КОЙ-ДАЛЯН (Кабардино-балкарская кухня)****Номер рецептуры: НБ Т-01**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Мука пшеничная в/с	75	75	7,6	0,9	47,7	229								
Лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6								
Сметана	15	15	0,4	2	0,5	21,3								
Творог	75	75	14,8	3,3	2	97,1								
Чабрец	0,1	0,1	0	0	0	0,1								
Соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
Вода	27,8	27,8	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>150</b>	<b>22,9</b>	<b>6,2</b>	<b>50,9</b>	<b>351,1</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 в/с	0,09	0,02	0	0	0	1,7	75,9	12	10	56	0,78	1,1	3,96	17
Лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	4,9	0,07	0,3	0,04	3
Сметана	0	0,01	9,63	0	0,02	4,6	14,4	12	1,2	7,8	0,03	1,4	0,05	2,1
Творог	0,02	0,16	14,9	0	0,15	23	69,7	108	15	144	0,26	6,8	19,8	24
Чабрец	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	8,6	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>24,5</b>	<b>0</b>	<b>0,56</b>	<b>236</b>	<b>174</b>	<b>145</b>	<b>28</b>	<b>213</b>	<b>1,16</b>	<b>38</b>	<b>23,9</b>	<b>46</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и мелко шинкуют. Творог перетирают. Для начинки смешивают лук репчатый, творог, чабрец. Из муки, воды и соли замешивают пресное тесто, делят его на куски по 140 г. В каждом куске теста делают углубление, наполняют его начинкой, придают круглую форму, раскатывают в лепешки. Готовят в пароконвектомате при подаче предлагается дополнительно сметанный соус порционно (койжапха – 100 г).

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - консистенция мягкая, с хрустящей корочкой, цвет - золотистый, вкус творожный.

## 2.5. БЛЮДА ИЗ МЯСА

### ЗАКУСКА УФИМСКАЯ (Башкирская кухня)

Номер рецептуры: **НБ М-01**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Говядина	67,5	59,7	10,4	8,4	0	117,4								
Петрушка (зелень)	14,9	11,9	0,4	0	0,8	5,3								
Печень говяжья	62,1	59,7	10	1,9	2,9	69,2								
Картофель	84	61,8	1,2	0,2	9,2	43,3								
Масло сливочное	10,1	10,1	0,1	6,5	0,1	59,1								
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>22,1</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>294,3</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	0,03	0,07	0	0	0	29,5	162	4,7	11	98	1,4	4,3	0	38
Петрушка (зелень)	0	0	68,1	0	7,16	3,09	79,3	26	8,8	9,9	0,2	0,5	0,01	27
Печень говяжья	0,13	1,05	2997	0	7,88	47,2	137	4,7	9,4	163	3,58	3,8	20,9	137
Картофель	0,05	0,03	1,11	0	4,94	2,35	291	5,4	12	31	0,48	3,1	0,15	19
Масло сливочное	0	0,01	27,4	0,13	0	1,16	2,53	2,1	0	2,7	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
<b>Выход:</b>	<b>0,21</b>	<b>1,16</b>	<b>3094</b>	<b>0,13</b>	<b>20</b>	<b>230</b>	<b>672</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>305</b>	<b>5,69</b>	<b>32</b>	<b>21,1</b>	<b>221</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, очищают от пленок и соединительной ткани, отваривают до готовности, нарезают тонкими ломтиками. Печень размораживают, очищают от пленок, отваривают, нарезают тонкими ломтиками. 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 готовности. Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Масло топят. Отварные говядину и печень кладут порционно на картофель и поливают маслом., посыпают зеленью.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - кусочки мяса и печени сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный мясу, печени и картофеля; запах вареного мяса и печени с картофелем.

**ТЕЛЯТИНА ПО-БАШКИРСКИ (Башкирская кухня)****Номер рецептуры: НБ М-02**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Укроп	1,7	1,3	0	0	0,1	0,5								
Телятина	166	146,9	27,2	2,6	0	132,1								
Фасоль консерв.	37,5	30	2	0,1	4,5	26,8								
Горошек зеленый	61,1	48,9	2,3	0,1	3,7	24,7								
Капуста цветная	31,7	25,3	0,6	0,1	1	6,9								
Лук репчатый	17,5	14	0,2	0	1	5,1								
Петрушка (зелень)	1,7	1,3	0	0	0,1	0,6								
Масло сливочное	15,1	15,1	0,1	9,6	0,2	87,9								
Масло подсолнечное	115,6	115,6	0	101,6	0	914,3								
Перец черный горошком	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
Хмели-сунели	4,4	4,4	0,2	1,6	0,4	16,5								
Соль поваренная йодированная	4,7	4,7	0	0	0	0								
Вода	55,6	55,6	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>32,6</b>	<b>115,7</b>	<b>11,1</b>	<b>1215,9</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
Укроп	0	0	6	0	0,53	0,44	3,71	2,6	0,8	1,1	0,02	0	0,03	0,2
Телятина	0,15	0,27	0	0	0	121	421	16	31	263	3,83	4	0	129
Фасоль консерв.	0,02	0,01	0	0	0	77,5	113	19	13	24	0,78	0	0,42	0
Горошек зеленый	0,12	0,07	19,7	0	4,89	0,74	116	11	16	52	0,3	0,6	1,41	3,7
Капуста цветная	0,02	0,02	0,46	0	7,09	1,93	44,2	5,8	3,8	11	0,31	0,8	0,13	0,3
Лук репчатый	0,01	0	0	0	0,56	0,43	20,3	3,8	1,7	7,1	0,1	0,4	0,06	4,3
Петрушка (зелень)	0	0	7,6	0	0,8	0,34	8,85	2,9	1	1,1	0,02	0,1	0	3,1
Масло сливочное	0	0,01	40,8	0,2	0	1,72	3,76	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,4
Масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
Перец черный горошком	0	0	0,04	0	0	0,03	2,45	0,9	0,3	0,3	0,02	0	0,01	0,1
Хмели-сунели	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1373	0,35	15	0,9	3,1	0,12	187	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>74,6</b>	<b>0,2</b>	<b>13,9</b>	<b>1577</b>	<b>733</b>	<b>97</b>	<b>69</b>	<b>369</b>	<b>5,53</b>	<b>193</b>	<b>2,19</b>	<b>141</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют кубиками. Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, разбирают на соцветия, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут вместе с зеленым горошком. Фасоль разогревают отдельно. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски массой по 30–40 г, очищают от пленок и соединительной ткани, солят (часть рецептурной нормы) и перчат. Запекают на масле до светло-коричневого цвета, добавляют воду, нарезанный кубиками лук и тушат с добавлением соли (часть рецептурной нормы) и хмели-сунели. Все овощи соединяют, добавляют немного воды и тушат с добавлением сливочного масла и соли (часть рецептурной нормы). Мясо выкладывают на блюдо, по краям

раскладывают овощи и оформляют зеленью. Кисло-сладкий соус подают отдельно.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## МЯСО СТРОГАННОЕ С ЛАПШОЙ (Бурятская кухня)

Номер рецептуры: **НБ М-03**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Лук репчатый	22.1	17.7	0.2	0	1.3	6.5								
Конина	77.5	68.6	12.6	6	0	104								
Макаронные изделия в/с	148.1	148.1	15.3	1.7	95	456.4								
Масло сливочное	15.6	15.6	0.1	9.9	0.2	90.7								
Лавровый лист	0.04	0.04	0	0	0.02	0.1								
Перец черный молотый	0.05	0.05	0.01	0	0.02	0.1								
Соль поваренная йодированная	1	1	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>28.2</b>	<b>17.6</b>	<b>96.5</b>	<b>657.8</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
Лук репчатый	0.01	0	0	0	0.71	0.54	25.7	4.8	2.2	8.9	0.12	0.5	0.08	5.5
Конина	0.03	0.05	12.3	0	0	26.1	211	7.8	14	110	1.85	0	0	0
Макаронные изделия в/с	0.18	0.05	0	0	0	3.38	151	25	21	112	2.06	2.2	0	34
Масло сливочное	0	0.01	42.1	0.2	0	1.78	3.88	3.3	0	4.1	0.03	0	0.14	0.4
Лавровый лист	0	0	0.07	0	0.01	0.01	0.18	0.3	0	0	0.01	0	0	0
Перец черный молотый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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>0.22</b>	<b>0.11</b>	<b>54.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.72</b>	<b>326</b>	<b>392</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>236</b>	<b>4.1</b>	<b>43</b>	<b>0.22</b>	<b>40</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. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и мелко шинкуют. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, очищают от пленок и соединительной ткани, нарезают мелкими брусочками и припускают в сливочном масле вместе с мелко нашинкованным репчатым луком и специями с солью до готовности. Затем мясо перемешивают с горячими отваренными макаронными изделиями.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга, кусочки мяса сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус - свойственный тушеному мясу с луком; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям с мясом.

## БАРАНИНА С ТЫКВОЙ (Дагестанская кухня)

Номер рецептуры: **НБ М-04**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Фасоль	92,3	92,3	18,2	1,6	39,5	245,4								
Баранина	51,5	45,5	6,7	6,5	0	85,5								
Тыква	107,7	86,2	0,8	0,1	3,4	17,7								
Лук репчатый	48,5	38,8	0,5	0,1	2,9	14,2								
Перец черный молотый	0,2	0,2	0	0	0,1	0,3								
Соль поваренная йодированная	0,8	0,8	0	0	0	0								
Вода	46,2	46,2	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>26,2</b>	<b>8,3</b>	<b>45,9</b>	<b>363,1</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
Фасоль	0,33	0,13	0	0	0	28,1	843	122	83	385	4,74	11	20,2	41
Баранина	0,03	0,05	0	0	0	27,7	102	3,6	7,9	67	0,79	1,2	0	55
Тыква	0,03	0,04	129	0	2,76	2,62	146	19	10	19	0,3	0,9	0,23	74
Лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,55	1,18	56,3	11	4,7	20	0,27	1,2	0,17	12
Перец черный молотый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	226	0,06	2,5	0,2	0,5	0,02	31	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,4</b>	<b>0,23</b>	<b>129</b>	<b>0</b>	<b>4,31</b>	<b>286</b>	<b>1147</b>	<b>172</b>	<b>106</b>	<b>491</b>	<b>6,12</b>	<b>45</b>	<b>20,6</b>	<b>181</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Фасоль промывают, замачивают на ночь, воду сливают. Тыкву очищают, промывают и нарезают мелкими кусочками. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски 30–40 г., очищают от пленок и соединительной ткани. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кружочками. Затем раскладывают на противень слоями: сначала мясо, затем фасоль, тыкву, лук, солят, посыпают перцем, наливают стакан воды. Готовят в духовом шкафу или пароконвектомате.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - мягкая, мясо и тыква сохранили форму нарезки, фасоль сохранила свою форму; вкус - свойственный тушеному мясу с тыквой; цвет, вкус и запах - присущий продуктам, входящим в состав блюда.

**АШБУТ ПО-КУРДСКИ (Курдская кухня)****Номер рецептуры: НБ М-05**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Говядина	109.8	97.1	17	13.7	0	191								
Лук репчатый	15.5	12.4	0.2	0	0.9	4.5								
Маш	30.5	30.5	0.9	0.1	1.1	8.5								
Карри	0.01	0.01	0	0	0	0								
Перец красный молотый	0.05	0.05	0	0	0	0								
Соль поваренная йодированная	0.9	0.9	0	0	0	0								
Вода	330	330	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>18.1</b>	<b>13.8</b>	<b>2</b>	<b>204</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, 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	0.04	0.12	0	0	0	48	263	7.7	19	159	2.28	7	0	61
Лук репчатый	0	0	0	0	0.5	0.38	18	3.4	1.5	6.3	0.09	0.4	0.05	3.8
Маш	0.02	0.03	0.18	0	1.61	1.39	37.7	3.5	5.6	14	0.24	0	0.16	0
Карри	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Перец красный молотый	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
Вода	0	0	0	0	0	0	0	102	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0.06</b>	<b>0.15</b>	<b>0.18</b>	<b>0</b>	<b>2.11</b>	<b>315</b>	<b>319</b>	<b>119</b>	<b>26</b>	<b>180</b>	<b>2.63</b>	<b>43</b>	<b>0.21</b>	<b>65</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, очищают от пленок и соединительной ткани. Маш перебирают, промывают. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают на 4 части. Отваривают нарезанное мясо, маш и нарезанный на четыре части лук. Снимают с бульона жир, берут часть сваренного маша, добавляют карри и перец и хорошо растирают в пюре. Кладут пюре снова в кастрюлю с мясом и проваривают 5–10 мин.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо мягкое, маш мягкий, проваренный, сохранил свою форму, цвет желтый, вкус, свойственный продуктам входящим в его состав.

**ЙОЛА КУКАНЬ АЙ (Кухня народов севера)****Номер рецептуры: НБ М-06**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Телятина	175,8	155,6	28,8	2,7	0	139,9								
Молоко	117,6	117,6	3,2	2,6	5,1	56,7								
Соль поваренная йодированная	4,7	4,7	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>32</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>196,6</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
Телятина	0,16	0,29	0	0	0	128	446	16	32	279	4,06	4,2	0	137
Молоко	0,03	0,14	15,5	0	0,61	44,7	143	124	14	92	0,1	11	2,07	24
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	1384	0,35	15	0,9	3,1	0,12	188	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>15,5</b>	<b>0</b>	<b>0,61</b>	<b>1557</b>	<b>588</b>	<b>156</b>	<b>48</b>	<b>374</b>	<b>4,28</b>	<b>203</b>	<b>2,07</b>	<b>160</b>

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

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 40 г., очищают от пленок и соединительной ткани. Подготовленное мясо посыпают солью, заливают молоком и варят на слабом огне до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо мягкое, цвет серый, вкус мясной, слегка соленый.

## ОЛЕНИНА, ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И БРУСНИКОЙ (Кухня народов севера)

Номер рецептуры: **НБ М-07**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Оленина	122	108	19.8	8.1	0	151.9								
Лук репчатый	42	33.6	0.4	0.1	2.5	12.3								
Брусника	53.5	50	0.3	0.2	3.7	18.2								
Картофель	149.6	110	2.1	0.4	16.3	77								
Масло сливочное	8	8	0.1	5.1	0.1	46.6								
Перец черный молотый	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>22.7</b>	<b>13.9</b>	<b>22.6</b>	<b>306</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	0.23	0.59	6.48	0	0	63.2	273	9.5	20	182	2.54	0	0	0
Лук репчатый	0.01	0.01	0	0	1.34	1.02	48.8	9.2	4.1	17	0.23	1	0.15	10
Брусника	0	0.01	2.4	0	3	2.66	37.4	11	3	7	0.17	0	0	0
Картофель	0.1	0.06	1.98	0	8.8	4.18	519	9.7	22	56	0.86	5.5	0.26	33
Масло сливочное	0	0.01	21.6	0.1	0	0.91	1.99	1.7	0	2.1	0.01	0	0.07	0.2
Перец черный молотый	0	0	0	0	0	0	0	0	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>0.34</b>	<b>0.68</b>	<b>32.5</b>	<b>0.1</b>	<b>13.1</b>	<b>307</b>	<b>880</b>	<b>44</b>	<b>49</b>	<b>264</b>	<b>3.83</b>	<b>39</b>	<b>0.48</b>	<b>44</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

### Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют средними кубиками. Ягоды брусники моют, перебирают, протирают. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают крупными ломтиками (кубиками). Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, очищают от пленок и соединительной ткани. Подготовленное мясо раскладывают на смазанный сливочным маслом лист и тушат в духовке или пароконвектомате в собственном соку до полуготовности. Затем добавляют нарезанный картофель, рубленый репчатый лук, а через 10–12 мин протертые ягоды, соль и специи и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо нарезано кубиками, кусочки мяса целые, консистенция: мяса и картофеля - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, картофеля и брусники.

**ШУРАШАН ТУЙМОШИЛ (Кухня народов севера)****Номер рецептуры: НБ М-08**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Молоко	40	40	1,1	0,9	1,7	19,3								
Говядина	150,7	133,3	23,3	18,8	0	262,3								
Сыр	6,9	6,7	1,5	1,7	0	21,3								
Яйцо куриное	14,7	13,3	1,6	1,3	0,1	18,8								
Крупа рисовая	13,3	13,3	0,9	0,1	8,9	40,5								
Масло сливочное	13,3	13,3	0,1	8,5	0,1	77,6								
Соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>28,5</b>	<b>31,5</b>	<b>10,9</b>	<b>439,9</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	0,1	5,3	0	0,2	15,2	48,5	42	4,9	31	0	3,6	0,7	8
Говядина	0,1	0,2	0	0	0	65,9	361	11	26	218	3,1	9,6	0	84
Сыр	0	0	10,4	0,1	0	41	4,9	52	2	29	0,1	0	0,9	0
Яйцо куриное	0	0,1	20,8	0,3	0	13,6	15,5	6,5	1,4	22	0,3	2,7	3,6	7,3
Крупа рисовая	0	0	0	0	0	1,2	11,1	0,9	5,8	17	0,1	0,2	1,8	6,7
Масло сливочное	0	0	36,0	0,2	0	1,5	3,3	2,8	0	3,5	0	0	0,1	0,4
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	196	0,1	2,2	0,1	0,4	0	27	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>72,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>335</b>	<b>444</b>	<b>117</b>	<b>40</b>	<b>322</b>	<b>3,7</b>	<b>43</b>	<b>7,1</b>	<b>106</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до полуготовности, затем добавляют горячее молоко, и варят до готовности. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, очищают от пленок и соединительной ткани. Мясо пропускают дважды через мясорубку и смешивают с вязкой молочной рисовой кашей, добавляют взбитые яйца и соль. Полученную массу укладывают в смазанную сливочным маслом лист, поверхность разравнивают и посыпают тертым сыром, запекают в жарочном шкафу (или пароконвектомате), при подаче поливают сливочным маслом.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## ОЛЕНИНА, ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ И КЛЮКВОЙ (Кухня народов севера)

Номер рецептуры: **НБ М-09**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Картофель	168	100	1,9	0,4	14,8	70								
Оленина	102,7	90,9	16,7	6,8	0	127,8								
Лук репчатый	28,6	22,9	0,3	0	1,7	8,4								
Клюква	30,6	28,6	0,1	0,1	1	4,8								
Масло сливочное	8,6	8,6	0,1	5,5	0,1	49,9								
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>19,1</b>	<b>12,8</b>	<b>17,6</b>	<b>260,9</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
Оленина	0,2	0,49	5,45	0	0	53,2	230	8	17	153	2,13	0	0	0
Лук репчатый	0,01	0	0	0	0,91	0,69	33,2	6,2	2,8	12	0,16	0,7	0,1	7,1
Клюква	0	0	0	0	1,71	0,22	28,2	3,5	3,7	2,7	0,15	0	0,03	2,9
Масло сливочное	0	0,01	23,1	0,11	0	0,98	2,13	1,8	0	2,2	0,01	0	0,08	0,2
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>0,3</b>	<b>0,56</b>	<b>30,4</b>	<b>0,11</b>	<b>10,6</b>	<b>353</b>	<b>765</b>	<b>49</b>	<b>43</b>	<b>221</b>	<b>3,26</b>	<b>46</b>	<b>0,45</b>	<b>40</b>

**Способ термической обработки:** тушение.

### Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют средними кубиками. Ягоды клюквы моют, перебирают, протирают. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают крупными ломтиками (кубиками). Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, очищают от пленок и соединительной ткани. Подготовленное мясо раскладывают на смазанный сливочным маслом лист и тушат в духовке или пароконвектомате в собственном соку до полуготовности. Затем добавляют нарезанный картофель, рубленый репчатый лук, а через 10–12 мин протертые ягоды, соль и специи и тушат до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо нарезано кубиками, кусочки мяса целые, консистенция: мяса и картофеля - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса, картофеля и клюквы.

**ШЫЛ ПУЧЕМЫШ С ПШЕНОМ (Кухня народов севера)****Номер рецептуры: НБ М-10**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Крупа пшеничная	64,6	64,6	7	1,9	39,1	201,1								
Говядина	51	45,1	7,9	6,4	0	88,8								
Лук репчатый	12,1	9,7	0,1	0	0,7	3,6								
Соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
Вода	120	120	0	0	0	0								
Масса тушеного мяса		28,6												
Масса готовой каши с луком		171,4												
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>15</b>	<b>8,3</b>	<b>39,8</b>	<b>293,5</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	0,2	0,02	1,16	0	0	4,91	113	15	47	131	1,52	2,9	1,53	18
Говядина	0,02	0,05	0	0	0	22,3	122	3,6	8,6	74	1,06	3,3	0	28
Лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,1	2,7	1,2	4,9	0,07	0,3	0,04	3
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	37	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>1,16</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>233</b>	<b>249</b>	<b>61</b>	<b>57</b>	<b>210</b>	<b>2,67</b>	<b>34</b>	<b>1,57</b>	<b>50</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Пшено перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 20-25г., заливают горячей водой, доводят до кипения и варят до полуготовности, снимая пену, затем добавляют мелко нарезанный лук и промытую крупу, соль и варят при слабом кипении до полного поглощения жидкости. Затем кашу перемешивают, посуду закрывают крышкой, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо нарезано кубиками, кусочки мяса целые, консистенция: мяса и крупы - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса и крупы.

## ШЫЛ ПУЧЕМЫШ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ (Кухня народов севера)

Номер рецептуры: **НБ М-11**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Говядина	51	45,1	7,9	6,4	0	88,8								
Лук репчатый	12,1	9,7	0,1	0	0,7	3,6								
Крупка гречневая	64,6	64,6	2,4	0,6	46,4	200,5								
Соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
Вода	120	120	0	0	0	0								
Масса тушеного мяса		28,6												
Масса готовой каши с луком		171,4												
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>10,4</b>	<b>7</b>	<b>47,1</b>	<b>292,9</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
Говядина	0,02	0,05	0	0	0	22,3	122	3,6	8,6	74	1,06	3,3	0	28
Лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,1	2,7	1,2	4,9	0,07	0,3	0,04	3
Крупка гречневая	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	37	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,39</b>	<b>229</b>	<b>136</b>	<b>45</b>	<b>10</b>	<b>79</b>	<b>1,15</b>	<b>32</b>	<b>0,04</b>	<b>31</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 20-25г., заливают горячей водой, доводят до кипения и варят до полуготовности, снимая пену, затем добавляют мелко нарезанный лук и промытую крупу, соль и варят при слабом кипении до полного поглощения жидкости. Затем кашу перемешивают, посуду закрывают крышкой, ставят в жарочный шкаф и доводят до готовности.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - мясо нарезано кубиками, кусочки мяса целые, консистенция: мяса и крупы - мягкая, нежная; вкус и запах: тушеного мяса и крупы.

**ШОНГАРЯМ (Мордовская кухня)****Номер рецептуры: НБ М-12**

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								
Лук репчатый	13,8	11	0,1	0	0,8	4								
Куриная грудка (филе)	22,6	20	4,4	0,3	0,1	21								
Яйцо куриное	8,8	8	1	0,8	0,1	11,3								
Крупа пшеничная	20	20	2,2	0,6	12,1	62,3								
Масло сливочное	7	7	0,1	4,5	0,1	40,7								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>10,5</b>	<b>8,4</b>	<b>17,6</b>	<b>187,5</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
Молоко	0,03	0,12	13,2	0	0,52	38	121	106	12	78	0,09	9	1,76	20
Лук репчатый	0	0	0	0	0,44	0,33	16	3	1,3	5,6	0,08	0,3	0,05	3,4
Куриная грудка (филе)	0,01	0,01	1,08	0	0,14	9,12	48,5	1,4	15	30	0,24	1,2	4,01	26
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
Крупа пшеничная	0,06	0,01	0,36	0	0	1,52	35	4,8	14	41	0,47	0,9	0,48	5,6
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
<b>Выход:</b>	<b>0,1</b>	<b>0,18</b>	<b>46</b>	<b>0,27</b>	<b>1,1</b>	<b>57,9</b>	<b>232</b>	<b>120</b>	<b>44</b>	<b>169</b>	<b>1,06</b>	<b>13</b>	<b>8,52</b>	<b>60</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на мелкие кусочки. Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят. Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40о-50оС), затем горячей водой (60о-70оС), после промывания ошпаривают, варят до полуготовности (10–15 мин), чтобы не разварилось в воде, после чего воду сливают, в кашу добавляют молоко, в котором уваривают ее до густоты (при слабом кипении). Готовую кашу заправляют маслом, мелко накрошенными кусочками мяса курицы, нарезанными кусочками яйца и измельченным луком, все тщательно размешивают. Каша должна постоять перед подачей 5–10 мин.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (Удмуртская кухня)****Номер рецептуры: НБ М-13**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность									
	брутто	нетто	г	г	г	ккал									
Крупа рисовая	19	19	1,3	0,2	12,8	57,8									
Лук репчатый	47,6	38,1	0,5	0,1	2,8	14									
Печень говяжья	99	95,2	16	3,1	4,6	110,4									
Яйцо куриное	10,5	9,5	1,1	1	0,1	13,5									
Масло сливочное	34,3	34,3	0,3	21,9	0,4	199,5									
Соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0	0	0	0									
Вода	40	40	0	0	0	0									
Масса полуфабриката		195,4													
Масса готовой запеканки		152,4													
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>19,2</b>	<b>26,3</b>	<b>20,7</b>	<b>395,2</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	1,74	15,8	1,3	8,3	25	0,17	0,3	2,53	9,5	
Лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,52	1,16	55,3	10	4,6	19	0,27	1,1	0,17	12	
Печень говяжья	0,21	1,67	4781	0	12,6	75,3	219	7,5	15	260	5,72	6	33,3	219	
Яйцо куриное	0	0,03	14,9	0,21	0	9,7	11,1	4,6	1	16	0,21	1,9	2,57	5,2	
Масло сливочное	0	0,03	92,6	0,45	0	3,91	8,54	7,2	0	9	0,06	0	0,3	1	
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	265	0,07	2,9	0,2	0,6	0,02	36	0	0	
Вода	0	0	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход:</b>	<b>0,23</b>	<b>1,75</b>	<b>4889</b>	<b>0,66</b>	<b>14,1</b>	<b>357</b>	<b>310</b>	<b>46</b>	<b>29</b>	<b>330</b>	<b>6,45</b>	<b>45</b>	<b>38,8</b>	<b>247</b>	

**Способ термической обработки:** запекание

**Технология приготовления:**

Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают и пропускают через мясорубку. Рис перебирают, промывают несколько раз меняя воду. Из рисовой крупы варят рассыпчатую кашу на воде и охлаждают ее до 60-70С. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют, пассируют на сливочном масле. Измельченную печень и сливочное масло соединяют с рассыпчатой кашей, добавляют пассерованный на сливочном масле лук, яйца (часть рецептурной нормы), соль, и перемешивают. На смазанный маслом противень раскладывают приготовленную массу, разравнивают поверхность, смазывают яйцами и запекают в жарочном шкафу (или пароконвектомате). Подают с соусом (белый или сметанный).

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - поверхность запеканки ровная, с легкой румяной корочкой; консистенция – мягкая, сочная; цвет и запах – риса с печенью.

**ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА (Чувашская кухня)****Номер рецептуры: НБ М-14**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Лук репчатый	32,6	26,1	0,3	0	1,9	9,6								
Печень говяжья	49,7	47,8	8	1,6	2,3	55,4								
Яйцо куриное	19,1	17,4	2,1	1,8	0,1	24,6								
Крупа рисовая	13,9	13,9	0,9	0,1	9,4	42,2								
Масло сливочное	13	13	0,1	8,3	0,2	75,9								
Соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
Масса пассерованного лука		9,1												
Масса полуфабриката		80,3												
Масса тушеных изделий		69,7												
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>11,4</b>	<b>11,8</b>	<b>13,9</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
Лук репчатый	0,01	0	0	0	1,04	0,79	37,9	7,1	3,2	13	0,18	0,8	0,11	8,1
Печень говяжья	0,1	0,84	2401	0	6,31	37,8	110	3,8	7,5	131	2,87	3	16,7	110
Яйцо куриное	0,01	0,06	27,1	0,38	0	17,7	20,2	8,4	1,8	29	0,38	3,5	4,7	9,6
Крупа рисовая	0,01	0	0	0	0	1,27	11,6	1	6,1	18	0,12	0,2	1,85	7
Масло сливочное	0	0,01	35,2	0,17	0	1,49	3,25	2,8	0	3,4	0,02	0	0,11	0,4
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	206	0,05	2,3	0,1	0,5	0,02	28	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,13</b>	<b>0,91</b>	<b>2463</b>	<b>0,55</b>	<b>7,35</b>	<b>265</b>	<b>183</b>	<b>25</b>	<b>19</b>	<b>195</b>	<b>3,59</b>	<b>35</b>	<b>23,5</b>	<b>135</b>

**Способ термической обработки:** запекание

**Технология приготовления:**

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Крупу варят в подсоленной воде 10-15 минут до готовности. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, мелко шинкуют, пассеруют. Печень размораживают, очищают от пленок, нарезают средними кусочками и пропускают через мясорубку со средней решеткой, соединяют с отварным рисом, мелко нарезанным пассерованным луком репчатым, добавляют сырые яйца, соль и тщательно перемешивают. Массу разделяют на порционные шарики и запекают в жарочном шкафу (или пароконвектомате). Подают с соусом.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид – тефтели в виде шариков с включениями зерен отварного риса (без трещин). Цвет тефтелей – от светло-серого до серого со светло-кремовыми включениями. Вкус и запах – вареного мяса, приятный, слегка соленый.

## 2.6. СОУСЫ

### КОЙЖАПХА (Кабардино-балкарская кухня)

Номер рецептуры: **НБ СОУС-01**

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 в/с	4	4	0,4	0	2,5	12,2								
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>2,8</b>	<b>13,2</b>	<b>5,8</b>	<b>153,9</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
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 в/с	0	0	0	0	0	0,1	4,05	0,6	0,6	3	0,04	0,1	0,21	0,9
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>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>64,2</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>178</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>8,5</b>	<b>56</b>	<b>0,22</b>	<b>29</b>	<b>0,56</b>	<b>15</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Для приготовления соуса сметану проваривают до тех пор, пока она не начнет желтеть, для загустения разбавленную водой муку, добавляют соль и варят еще 5–7 мин.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - консистенция густой сметаны, цвет кремовый, вкус сметанный.

### СОУС ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ

Номер рецептуры: **НБ СОУС-02**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Земляника	54,6	51	0,4	0,2	5,2	23,9								
Сахар-песок	60	60	0	0	54,5	218								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>59,7</b>	<b>241,9</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
Земляника	0	0	0	0	4,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,5	1,49	1,1	0	0	0,16	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,08</b>	<b>0,5</b>	<b>1,49</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ термической обработки:** варка

**Технология приготовления:**

Ягоду перебирают, удаляют плодоножку, промывают, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2-3 часа для выделения сока, затем варят 15-20 минут помешивая. Готовый соус охлаждают.

Температура подачи: в горячем виде – не менее 65 градусов С, в холодном – не более 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - жидкая, однородная, без частиц не протертой ягоды; цвет розовый; вкус - сладкий; запах земляники.

**СОУС МАЛИНОВЫЙ**

**Номер рецептуры: НБ СОУС-03**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Малина	54,6	51	0,4	0,2	3,9	19								
Сахар-песок	60	60	0	0	54,5	218								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>58,4</b>	<b>237</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	0,01	0,02	10,1	0	5,1	3,9	94,8	18	9,8	16	0,53	0,2	0,09	1,5
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,5	1,49	1,1	0	0	0,16	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>10,1</b>	<b>0</b>	<b>5,1</b>	<b>4,3</b>	<b>96,3</b>	<b>19</b>	<b>9,8</b>	<b>16</b>	<b>0,69</b>	<b>0,2</b>	<b>0,09</b>	<b>1,5</b>

**Способ термической обработки:** варка

**Технология приготовления:**

Ягоду перебирают, удаляют плодоножку, промывают, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2-3 часа для выделения сока, затем варят 15-20 минут помешивая.

Температура подачи: в горячем виде – не менее 65 градусов С, в холодном – не более 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - жидкая, однородная, без частиц не протертой ягоды; цвет - малиновый; вкус - сладкий; запах малины.

**СОУС ВИШНЕВЫЙ****Номер рецептуры: НБ СОУС-04**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Вишня	54,1	51	0,4	0,1	4,9	22								
Сахар-песок	60	60	0	0	54,5	218								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>59,4</b>	<b>240</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	0,01	0,01	5,2	0	3,06	7,8	108	17	12	13	0,22	1	0,04	6,6
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,5	1,49	1,1	0	0	0,16	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>5,2</b>	<b>0</b>	<b>3,06</b>	<b>8,2</b>	<b>110</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>0,38</b>	<b>1</b>	<b>0,04</b>	<b>6,6</b>

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

Ягоду перебирают, удаляют плодоножку, промывают, удаляют косточки, пересыпают сахаром и оставляют в холодном месте на 2-3 часа для выделения сока, затем варят 15-20 минут помешивая.

Температура подачи: в горячем виде – не менее 65 градусов С, в холодном – не более 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция - жидкая, однородная, без частиц не протертой ягоды; цвет - вишневый; вкус - сладкий; запах вишни.

**СОУС АБРИКОСОВЫЙ****Номер рецептуры: НБ СОУС-05**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Абрикос	60,3	51,5	0,4	0	4,2	19								
Сахар-песок	60	60	0	0	54,5	218								
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>58,7</b>	<b>237</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
Абрикос	0,01	0,02	82,5	0	2,06	1,2	130	13	3,6	12	0,31	0,5	0,05	5,7
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,5	1,49	1,1	0	0	0,16	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>82,5</b>	<b>0</b>	<b>2,06</b>	<b>1,6</b>	<b>132</b>	<b>14</b>	<b>3,6</b>	<b>12</b>	<b>0,47</b>	<b>0,5</b>	<b>0,05</b>	<b>5,7</b>

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

Подготовленные абрикосы погружают на 30-40 с. в кипяток, снимают с них кожицу, нарезают на 4 части, удаляют косточку, засыпают сахаром, выдерживают 2-3 часа и кипятят 5-8 минут.

Температура подачи: в горячем виде – не менее 65 градусов С, в холодном – не более 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция: жидкая, однородная, без частиц не протёртого абрикоса; цвет: светло-коричневый; вкус: сладкий; запах абрикоса.

**СОУС АБРИКОСОВЫЙ (ИЗ КУРАГИ)****Номер рецептуры: НБ СОУС-06**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Сахар-песок	60	60	0	0	54,5	218								
Курага	11,8	11	0,5	0	5,1	22,8								
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.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
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,5	1,49	1,1	0	0	0,16	0	0	0
Курага	0,01	0,02	38,5	0	0,18	1,4	157	15	10	14	0,31	0	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	12	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>29</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 варят (в той же воде) до готовности, протирают, добавляют сахар и при помешивании пропаривают до загустения.

Температура подачи: в горячем виде – не менее 65 градусов С, в холодном – не более 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция: жидкая, однородная, без частиц не протертой кураги; цвет: светло-коричневый; вкус: сладкий; запах: кураги.

## 2.7. ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

### ЧАЙ ПО-АЛТАЙСКИ (Алтайская кухня)

Номер рецептуры: **НБ ГН-01**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Сливки	50	50	1,3	4,4	2	52,9								
Чай черный байховый	5	5	0,9	0,2	0,3	7								
Соль поваренная йодированная	2	2	0	0	0	0								
Вода	150	150	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>2,2</b>	<b>4,6</b>	<b>2,3</b>	<b>59,9</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
Сливки	0,01	0,04	19,5	0	0,1	15	51,5	40	4,4	36	0,04	4,5	0,18	8,5
Чай черный байховый	0	0,04	1,5	0	0,2	3,1	103	22	19	36	3,57	0	0	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	46	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>0,3</b>	<b>607</b>	<b>155</b>	<b>114</b>	<b>24</b>	<b>73</b>	<b>3,66</b>	<b>85</b>	<b>0,18</b>	<b>8,5</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают не менее 10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, соль и горячие кипяченые сливки. Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю со сливками и солью.

**ЧАЙ С ТАЛКАНОМ (Алтайская кухня)****Номер рецептуры: НБ\_ГН-02**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Молоко	30,3	30,3	0,8	0,7	1,3	14,6								
Чай черный байховый	3	3	0,6	0,1	0,2	4,3								
Талкан	75,8	75,8	8,7	2,3	6,1	79,7								
Масло сливочное	20,6	20,6	0,2	13,1	0,2	119,9								
Соль поваренная йодированная	1,2	1,2	0	0	0	0								
Вода	90,9	90,9	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>10,3</b>	<b>16,2</b>	<b>7,8</b>	<b>218,5</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
Молоко	0,01	0,04	4	0	0,16	12	36,7	32	3,7	24	0,03	2,7	0,53	6,1
Чай черный байховый	0	0,02	0,91	0	0,12	1,9	62,4	13	12	22	2,16	0	0	0
Талкан	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0,02	55,6	0,27	0	2,4	5,13	4,4	0	5,4	0,04	0	0,18	0,6
Соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	357	0,09	3,9	0,2	0,8	0,03	48	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>60,6</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>372</b>	<b>104</b>	<b>81</b>	<b>16</b>	<b>52</b>	<b>2,26</b>	<b>51</b>	<b>0,71</b>	<b>6,6</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, соль и горячее кипяченое молоко. Сливочное масло и талкан заливают готовым свежим чаем с молоком. Чай разливают по стаканам.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком, солью и талканом.

**ЧАЙ ЗЕЛЕНый С МОЛОКОМ ПО-БУРЯТСКИ (Бурятская кухня)****Номер рецептуры: НБ ГН-03**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Молоко	9,4	9,4	0,3	0,2	0,4	4,5								
Чай зеленый листовый	4,7	4,7	0,9	0	0,3	4,7								
Масло сливочное	1,9	1,9	0	1,2	0	11								
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
Вода	188,7	188,7	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,7</b>	<b>20,2</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	0,01	1,25	0	0,05	3,6	11,4	10	1,2	7,4	0,01	0,9	0,17	1,9
Чай зеленый листовый	0	0,04	0	0	0,19	2,9	97,1	21	18	34	3,37	0	0	0
Масло сливочное	0	0	5,09	0,02	0	0,2	0,47	0,4	0	0,5	0	0	0,02	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	58	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>	<b>6,34</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>154</b>	<b>109</b>	<b>91</b>	<b>19</b>	<b>42</b>	<b>3,39</b>	<b>21</b>	<b>0,19</b>	<b>1,9</b>

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

Зеленый плиточный чай слегка обжаривают в жарочном шкафу и кладут в кипящую воду. Затем напиток процеживают и заправляют топленым молоком, сливочным маслом и солью. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные зеленому чаю с молоком и солью.

## 2.8. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

### КИСЕЛЬ ОВСЯНЫЙ С МОЛОКОМ (Кухня народов севера)

Номер рецептуры: **НБ ХН-01**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Хлопья Геркулес	30	30	3,5	1,6	16,9	96,1								
Молоко	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2								
Масло сливочное	2	2	0	1,3	0	11,6								
Соль поваренная йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0								
Вода	120	120	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>5,1</b>	<b>21,3</b>	<b>155,9</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
Хлопья Геркулес	0,1	0,02	0	0	0	4,6	82,2	14	34	86	0,94	1,8	7,63	14
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	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	206	0,05	2,3	0,1	0,5	0,02	28	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	37	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>18,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,52</b>	<b>249</b>	<b>204</b>	<b>159</b>	<b>46</b>	<b>165</b>	<b>1,05</b>	<b>39</b>	<b>9,41</b>	<b>34</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Овсяные хлопья заливают теплой водой, выдерживают несколько часов, смесь процеживают, добавляют соль и варят, помешивая до готовности. В горячий кисель добавляют растопленное масло сливочное. Горячий кисель разливают в стаканы и охлаждают. Молоко кипятят, разливают по стаканам. Кисель и молоко подают отдельно.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные варенной овсяной крупе.

**МУСС С РЕВЕНЕМ (Кухня народов севера)****Номер рецептуры: НБ ХН-02**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
Крупа манная	20	20	1,9	0,2	12,8	60,7								
Сахар-песок	12	12	0	0	10,9	43,6								
Ревень	75	60	0,5	0,1	1,5	8,9								
Вода	140	140	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>25,2</b>	<b>113,2</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
Крупа манная	0,02	0,01	0	0	0	0,5	21,6	3,5	3,1	15	0,17	0	0	4
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0,1	0,3	0,2	0	0	0,03	0	0	0
Ревень	0,01	0,01	1,8	0	1,92	1,8	143	45	6,3	7,3	0,11	0	0,58	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	43	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>1,92</b>	<b>2,4</b>	<b>165</b>	<b>92</b>	<b>9,4</b>	<b>22</b>	<b>0,31</b>	<b>0</b>	<b>0,58</b>	<b>4</b>

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

Ревень очищают от волокон, промывают, мелко нарезают, припускают в воде с добавлением сахара в течение 5-7 минут, протирают, добавляют воду, перемешивают, доводят до кипения. Затем тонкой струйкой вводят просеянную манную крупу и варят до загустения, смесь охлаждают, взбивают до образования густой пенообразной массы, разливают в стаканы (кружки) и охлаждают.

Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные ревеню, сладкий.

**2.9. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ****УСБОСМАК (Башкирская кухня)****Номер рецептуры: НБ В-01**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Картофель	31.4	18.7	0.4	0.1	2.8	13.1
Яйцо куриное	8.8	8	1	0.8	0.1	11.3
Дрожжи хлебопекарные сухие	1.4	1.4	0.6	0.1	0.5	5.3
Мука пшеничная в/с	30	30	3	0.3	19.1	91.6
Баранина	20.1	17.8	2.6	2.6	0	33.4
Лук репчатый	7.9	6.3	0.1	0	0.5	2.3
Сахар-песок	1	1	0	0	0.9	3.6
Масло сливочное	10.2	10.2	0.1	6.5	0.1	59.4
Перец черный горошком	0.02	0.02	0	0	0.01	0
Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0	0	0	0
Вода	20.8	20.8	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>100</b>	<b>7.8</b>	<b>10.4</b>	<b>24</b>	<b>220</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	0.02	0.01	0.34	0	1.5	0.7	88.2	1.7	3.7	9.4	0.15	0.9	0.04	5.6
Яйцо куриное	0	0.03	12.5	0.18	0	8.2	9.3	3.9	0.8	13	0.17	1.6	2.16	4.4
Дрожжи хлебопекарные сухие	0.11	0.04	0	0	0	0.5	11.1	0.4	0.7	7.8	0.03	0	0.1	0
Мука пшеничная в/с	0.04	0.01	0	0	0	0.7	30.4	4.8	4.2	22	0.31	0.5	1.58	6.6
Баранина	0.01	0.02	0	0	0	11	39.9	1.4	3.1	26	0.31	0.5	0	21
Лук репчатый	0	0	0	0	0.25	0.2	9.15	1.7	0.8	3.2	0.04	0.2	0.03	2
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0.02	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное	0	0.01	27.5	0.13	0	1.2	2.54	2.2	0	2.7	0.02	0	0.09	0.3
Перец черный горошком	0	0	0	0	0	0	0.22	0.1	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	6.4	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0.18</b>	<b>0.12</b>	<b>40.4</b>	<b>0.31</b>	<b>1.75</b>	<b>169</b>	<b>191</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>85</b>	<b>1.04</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>40</b>

**Способ термической обработки:** запекание.

**Технология приготовления:**

Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, очищают от пленок и соединительной ткани. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками. Мясо, картофель и лук смешивают, солят (часть рецептурной нормы), перчат, перемешивают. Из муки, сливочного масла, яиц, воды, дрожжей, соли и сахара замешивают тесто, раскатывают, режут на кружочки. На середину каждого кружочка кладут небольшими порциями подготовленный фарш, затем края теста защипывают, формируя треугольники и оставляя в середине каждого небольшое отверстие. Запекают пирожки в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности, подливая в оставленные отверстия теплый бульон или воду.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Консистенция мягкая, однородная; цвет: тесто золотистое, мясо серого цвета, вкус мяса с тестом.

### **III. Заключение**

Пособие предусматривает возможность использования представленных в нем рецептур национальных блюд в дошкольных, общеобразовательных и оздоровительных организациях для детей, обеспечивая возможность разнообразия меню за счет включения блюд национальной кухни и логично дополняет ранее изданные методические документы: «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, Москва, 2022 г; «Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях», Москва, 2023; «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)», Москва, 2023 г.

#### **Библиографические ссылки**

1. Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов».
2. Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» (ТР ТС 021/2011).
3. Технический регламент Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки» (ТР ТС 022/2011).
4. Технический регламент Таможенного союза «Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей» (ТР ТС 023/2011).
5. Технический регламент Таможенного союза «Технический регламент на масложировую продукцию» (ТР ТС 024/2011).
6. Технический регламент Таможенного союза «О безопасности молока и молочной продукции» (ТР ТС 033/2013).
7. Технический регламент Евразийского экономического союза «О безопасности рыбы и рыбной продукции» (ТР ЕАЭС 040/2016).
8. Технический регламент Евразийского экономического союза «О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду» (ТР ЕАЭС 044/2017).
9. СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. СанПиН 2.3/2.4.3590–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
11. Тутельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012.– 284 с.

12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /[https://health-diet.ru/table\\_calorie/](https://health-diet.ru/table_calorie/).
16. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
17. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
18. 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).
19. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

## Содержание

<b>I. ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>II. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД.....</b>	<b>5</b>
2.1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА .....	5
2.2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА .....	6
2.3. БЛЮДА ИЗ КРУП – КАШИ .....	18
2.4. БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА .....	22
2.5. БЛЮДА ИЗ МЯСА .....	25
2.6. СОУСЫ .....	39
2.7. ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ .....	43
2.8. ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ.....	46
2.9. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ.....	47
<b>III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>49</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ.....</b>	<b>49</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ .....</b>	<b>51</b>