

**Название меню:** Оренбургская область - вариант 2 (7-11лет) МУП "Новосергиевка АКВА 01.09.2024г."

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

**Характеристика питающихся:** Без особенностей

## Сборники рецептов, которые были использованы в меню:

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

## Список блюд(всего 53):

### Салат из белокочанной капусты с морковью

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-8з

**Наименование изделия:** Салат из белокочанной капусты с морковью

**Номер рецептуры:** 54-8з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

#### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Морковь	7.5	6.0	0.08	0.01	0.41	2.0
2	Капуста белокочанная	63.0	50.4	0.91	0.05	2.37	13.6
3	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.99	12.0
5	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	3.0	3.0	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Кислота лимонная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.01	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>0.99</b>	<b>6.05</b>	<b>5.78</b>	<b>81.5</b>

#### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Морковь	0.00	0.00	72.00	0.05	0	1	10	1	2	3	0	0.3	0.0
2	Капуста белокочанная	0.01	0.02	0.91	0.28	9	5	125	21	7	14	0	1.5	0.1
3	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0

7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>72.91</b>	<b>0.33</b>	<b>9</b>	<b>65</b>	<b>135</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>9.8</b>	<b>0.1</b>

**Способ обработки:**Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм). Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. В капусту и морковь добавляют соль и перетирают деревянным пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Масло сливочное (порциями)

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 53-19з

**Наименование изделия:**Масло сливочное (порциями)

**Номер рецептуры:**53-19з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	7.25	0.13	66.1
<b>Выход:</b>			<b>10</b>	<b>0.08</b>	<b>7.25</b>	<b>0.13</b>	<b>66.1</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>27</b>	<b>0.02</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.1</b>

**Способ обработки:**Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Масло нарезают на кусочки. Перед раздачей порционированное масло хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

## Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах – сливочного масла.

## Салат из свеклы отварной

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-13з

Наименование изделия: Салат из свеклы отварной

Номер рецептуры: 54-13з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Свекла	77.5	57.0	0.80	0.05	4.56	21.9
2	Масло подсолнечное	3.0	3.0	0.00	2.64	0.00	23.7
3	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>0.8</b>	<b>2.69</b>	<b>4.56</b>	<b>45.6</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Свекла	0.01	0.02	0.68	0.09	2	20	136	19	11	21	1	4.0	0.4
2	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.02</b>	<b>0.68</b>	<b>0.09</b>	<b>2</b>	<b>79</b>	<b>136</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>0.4</b>

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют солью, растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

## Характеристика блюда на выходе:

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

## Салат из моркови и яблок

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-11з

Наименование изделия: Салат из моркови и яблок

Номер рецептуры:54-11з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Морковь	45.8	36.6	0.48	0.04	2.53	12.3
2	Яблоко	20.3	18.0	0.07	0.07	1.76	8.0
3	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
4	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>0.55</b>	<b>6.1</b>	<b>4.29</b>	<b>74.2</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Морковь	0.02	0.02	439.20	0.29	1	6	61	9	12	18	0	1.8	0.0
2	Яблоко	0.00	0.00	0.54	0.04	1	4	42	3	1	2	0	0.4	0.0
3	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>439.74</b>	<b>0.33</b>	<b>2</b>	<b>69</b>	<b>103</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>10.2</b>	<b>0</b>

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают мелкой соломкой. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Морковь и яблоки смешивают в одной емкости, добавляют соль и заправляют растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-9з

Наименование изделия:Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками

Номер рецептуры:54-9з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Морковь	15.0	12.0	0.16	0.01	0.83	4.0
2	Капуста белокочанная	42.8	34.2	0.62	0.03	1.61	9.2
3	Яблоко	13.6	12.0	0.05	0.05	1.18	5.3
4	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
5	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	3.0	3.0	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Кислота лимонная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.01	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>0.83</b>	<b>6.08</b>	<b>3.63</b>	<b>72.4</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Морковь	0.01	0.01	144.00	0.10	0	2	20	3	4	6	0	0.6	0.0
2	Капуста белокочанная	0.01	0.01	0.62	0.19	6	3	85	14	5	9	0	1.0	0.1
3	Яблоко	0.00	0.00	0.36	0.03	0	2	28	2	1	1	0	0.2	0.0
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0
7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>144.98</b>	<b>0.32</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>133</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>9.8</b>	<b>0.1</b>

**Способ обработки:** Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут.

Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, замачивают небольшими партиями в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают.

Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм). Яблоки моют в проточной воде не менее 5 минут, ошпаривают, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, шинкуют с помощью овощерезательной машины соломкой (2 на 15 мм), сбрызгивают раствором лимонной кислоты. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Овощи и яблоки соединяют в эмалированной посуде, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, сахаром, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**Салат картофельный с морковью и зеленым горошком**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-34з

**Наименование изделия:** Салат картофельный с морковью и зеленым горошком

Номер рецептуры:54-34з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	53.4	36.8	0.74	0.15	6.00	28.3
2	Горошек зеленый консерв.	21.1	13.6	0.42	0.03	0.88	5.5
3	Морковь	25.3	20.2	0.26	0.02	1.40	6.8
4	Масло подсолнечное	4.8	4.8	0.00	4.80	0.00	43.2
5	Яйцо куриное	7.0	6.4	0.81	0.74	0.04	10.1
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>80</b>	<b>2.23</b>	<b>5.74</b>	<b>8.32</b>	<b>93.9</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.03	0.02	0.66	0.53	3	1	173	3	7	19	0	1.8	0.1
2	Горошек зеленый консерв.	0.01	0.01	4.08	0.08	1	37	11	2	2	7	0	0.0	0.2
3	Морковь	0.01	0.01	242.88	0.16	0	3	34	5	7	10	0	1.0	0.0
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Яйцо куриное	0.00	0.02	9.98	0.18	0	7	7	3	1	11	0	1.3	1.7
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	71	0	1	0	0	0	9.6	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	<b>257.6</b>	<b>0.95</b>	<b>4</b>	<b>119</b>	<b>225</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>47</b>	<b>0</b>	<b>13.7</b>	<b>2</b>

**Способ обработки:**Иное (не предусматривает термической обработки)

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**Салат из белокочанной капусты**

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7з

**Наименование изделия:** Салат из белокочанной капусты

**Номер рецептуры:** 54-7з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Морковь	7.5	6.0	0.08	0.01	0.41	2.0
2	Капуста белокочанная	93.8	75.0	1.35	0.08	3.53	20.2
3	Лук репчатый	7.5	6.0	0.08	0.01	0.49	2.4
4	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
5	Сахар-песок	1.8	1.8	0.00	0.00	1.80	7.2
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Кислота лимонная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.01	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>1.51</b>	<b>6.09</b>	<b>6.24</b>	<b>85.7</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Морковь	0.00	0.00	72.00	0.05	0	1	10	1	2	3	0	0.3	0.0
2	Капуста белокочанная	0.02	0.02	1.35	0.42	14	7	187	32	10	20	0	2.2	0.2
3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	9	2	1	3	0	0.2	0.0
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>73.35</b>	<b>0.49</b>	<b>14</b>	<b>67</b>	<b>206</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>10.7</b>	<b>0.2</b>

**Способ обработки:** Иное (не предусматривает термической обработки)

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет -

окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

## Сыр твердых сортов в нарезке

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1з

Наименование изделия: Сыр твердых сортов в нарезке

Номер рецептуры: 54-1з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сыр российский	31.2	30.0	6.96	8.85	0.00	107.5
<b>Выход:</b>			<b>30</b>	<b>6.96</b>	<b>8.85</b>	<b>0</b>	<b>107.5</b>

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сыр российский	0.01	0.07	46.80	0.07	0	185	22	232	9	131	0	0.0	3.8
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.07</b>	<b>46.8</b>	<b>0.07</b>	<b>0</b>	<b>185</b>	<b>22</b>	<b>232</b>	<b>9</b>	<b>131</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.8</b>

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Сыр нарезают на крупные куски, очищают от наружного покрытия и нарезают ломтиками прямоугольной, квадратной, треугольной или другой формы толщиной 2-3 мм. Сыр нарезают не ранее чем за 30-40 мин до отпуска. Перед раздачей порционированный сыр хранят в холодильнике. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - форма нарезки сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

## Салат из свеклы с черносливом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-18з

Наименование изделия: Салат из свеклы с черносливом

Номер рецептуры: 54-18з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
---	--------------------	------------	-----------	-----------	----------	--------------	--------------------------------



1	Свекла	67.7	49.8	0.70	0.04	3.99	19.2
2	Чернослив	7.7	7.2	0.16	0.04	3.77	16.1
3	Масло подсолнечное	3.6	3.6	0.00	3.16	0.00	28.5
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>0.86</b>	<b>3.24</b>	<b>7.76</b>	<b>63.8</b>	

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Свекла	0.01	0.02	0.60	0.08	2	17	119	16	10	19	1	3.5	0.3
2	Чернослив	0.00	0.01	0.43	0.10	0	1	52	5	6	5	0	0.0	0.0
3	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>1.03</b>	<b>0.18</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>171</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>3.5</b>	<b>0.3</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Чернослив перебирают, промывают в теплой воде, замачивают на 20-30 мин. в горячей воде, удаляют косточки и нарезают кусочками. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают или запекают в жарочном шкафу до готовности, очищают от кожицы, нарезают тонкой мелкой соломкой. Смешивают чернослив с нарезанной свеклой, добавляют растительное масло. Температура подачи: 14 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## Кукуруза сахарная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-21з

**Наименование изделия:** Кукуруза сахарная

**Номер рецептуры:** 54-21з

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Кукуруза консервированная	93.0	60.0	1.24	0.21	6.12	31.3
<b>Выход:</b>		<b>60</b>	<b>1.24</b>	<b>0.21</b>	<b>6.12</b>	<b>31.3</b>	

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Кукуруза консервированная	0.01	0.03	1.20	0.53	3	240	82	25	8	25	0	0.0	0.3

<b>Итого</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>1.2</b>	<b>0.53</b>	<b>3</b>	<b>240</b>	<b>82</b>	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.3</b>
--------------	-------------	-------------	------------	-------------	----------	------------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	----------	------------

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Каша жидкая молочная рисовая

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-25.1к

**Наименование изделия:** Каша жидкая молочная рисовая

**Номер рецептуры:** 54-25.1к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	30.8	30.8	2.03	0.27	20.74	93.5
2	Молоко 2.5% м.д.ж	118.0	118.0	3.22	2.60	5.15	56.8
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	4.0	4.0	0.03	2.55	0.05	23.3
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	58.0	58.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>5.28</b>	<b>5.42</b>	<b>28.66</b>	<b>184.5</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.02	0.01	0.00	0.81	0	3	26	2	13	40	0	0.4	4.1
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.14	15.58	0.76	1	45	143	125	14	92	0	10.6	2.1
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	10.80	0.01	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	18	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.05</b>	<b>0.15</b>	<b>26.38</b>	<b>1.58</b>	<b>1</b>	<b>342</b>	<b>170</b>	<b>149</b>	<b>27</b>	<b>134</b>	<b>0</b>	<b>51</b>	<b>6.2</b>



<b>Итого</b>	<b>0.49</b>	<b>0.27</b>	<b>603.97</b>	<b>7.54</b>	<b>19</b>	<b>482</b>	<b>1815</b>	<b>153</b>	<b>134</b>	<b>480</b>	<b>6</b>	<b>83.4</b>	<b>18.2</b>
--------------	-------------	-------------	---------------	-------------	-----------	------------	-------------	------------	------------	------------	----------	-------------	-------------

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. Подготовленную фасоль кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные морковь и лук и варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Суп гороховый

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-8с

**Наименование изделия:** Суп гороховый

**Номер рецептуры:** 54-8с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Горох	80.0	80.0	15.42	1.41	36.04	218.5
2	Картофель	362.5	250.0	4.70	0.88	37.08	175.1
3	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
4	Петрушка (корень)	12.5	10.0	0.14	0.05	0.92	4.7
5	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
6	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
7	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
9	Бульон	650.0	650.0	12.22	2.86	1.77	81.7
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>33.51</b>	<b>22.9</b>	<b>81.39</b>	<b>665.7</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Горох	0.47	0.10	0.96	4.16	0	20	580	81	74	229	5	4.1	9.2
2	Картофель	0.22	0.14	4.50	3.60	20	10	1179	22	50	126	2	12.5	0.6
3	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0

4	Петрушка (корень)	0.01	0.01	0.12	0.10	1	1	28	5	2	6	0	0.0	0.0
5	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
8	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
9	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.73</b>	<b>0.28</b>	<b>485.95</b>	<b>8.34</b>	<b>24</b>	<b>479</b>	<b>1912</b>	<b>135</b>	<b>144</b>	<b>401</b>	<b>7</b>	<b>79.8</b>	<b>10</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Горох перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой на масле. Подготовленный горох кладут в бульон (или воду) доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, пассерованные с маслом морковь и петрушку, лук и варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Борщ с капустой и картофелем со сметаной

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-2с

**Наименование изделия:** Борщ с капустой и картофелем со сметаной

**Номер рецептуры:** 54-2с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	116.0	80.0	1.50	0.28	11.87	56.0
2	Капуста белокочанная	100.0	80.0	1.35	0.07	3.42	19.7
3	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
4	Морковь	62.5	50.0	0.61	0.04	3.14	15.4
5	Петрушка (корень)	2.5	2.0	0.03	0.01	0.18	0.9
6	Свекла	217.6	160.0	2.26	0.14	12.81	61.5
7	Томатное пюре	30.0	30.0	1.02	0.00	3.22	16.9
8	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
9	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
10	Сахар-песок	10.0	10.0	0.00	0.00	9.08	36.3

11	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
12	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
13	Бульон	800.0	800.0	15.04	3.52	2.18	100.6
14	Кислота лимонная	1.0	1.0	0.01	0.00	0.05	0.3
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>23.58</b>	<b>28.32</b>	<b>50.66</b>	<b>551.8</b>	

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.07	0.04	1.44	1.15	6	3	377	7	16	40	1	4.0	0.2
2	Капуста белокочанная	0.02	0.03	1.44	0.45	14	8	199	34	11	22	0	2.4	0.2
3	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
4	Морковь	0.02	0.03	600.00	0.40	1	8	83	12	17	24	0	2.5	0.0
5	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	6	1	0	1	0	0.0	0.0
6	Свекла	0.02	0.05	1.92	0.26	6	56	382	52	31	60	2	11.2	1.0
7	Томатное пюре	0.01	0.01	36.00	0.26	3	2	167	5	12	18	1	0.0	0.2
8	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
9	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
11	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
12	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
13	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
14	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.02	0.00	1	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.16</b>	<b>0.21</b>	<b>673.31</b>	<b>2.94</b>	<b>33</b>	<b>534</b>	<b>1322</b>	<b>168</b>	<b>96</b>	<b>212</b>	<b>4</b>	<b>85.8</b>	<b>2</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 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.

**Суп картофельный с макаронными изделиями**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7с****Наименование изделия:** Суп картофельный с макаронными изделиями**Номер рецептуры:** 54-7с**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Макаронные изделия высшего сорта	40.0	40.0	4.14	0.46	25.66	123.3
2	Картофель	580.0	400.0	7.52	1.41	59.33	280.1
3	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
4	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
5	Масло подсолнечное	10.0	10.0	0.00	8.79	0.00	79.1
6	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
8	Бульон	700.0	700.0	13.16	3.08	1.91	88.0
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>25.85</b>	<b>13.86</b>	<b>92.48</b>	<b>598</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Макаронные изделия высшего сорта	0.05	0.01	0.00	0.93	0	1	41	7	6	30	1	0.6	0.0
2	Картофель	0.35	0.22	7.20	5.76	32	15	1886	35	80	202	3	20.0	0.9
3	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
4	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
7	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
8	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.43</b>	<b>0.26</b>	<b>487.57</b>	<b>7.17</b>	<b>35</b>	<b>464</b>	<b>2052</b>	<b>69</b>	<b>104</b>	<b>272</b>	<b>4</b>	<b>83.8</b>	<b>1.1</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированные морковь с луком. Можно макаронные изделия отваривать до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

## Характеристика блюда на выходе:

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

## Суп с рыбными консервами (сайра)

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-27с

Наименование изделия: Суп с рыбными консервами (сайра)

Номер рецептуры: 54-27с

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	20.0	20.0	1.32	0.18	13.47	60.7
2	Картофель	406.0	280.0	5.26	0.99	41.53	196.1
3	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
4	Морковь	80.0	64.0	0.78	0.06	4.02	19.7
5	Петрушка (корень)	8.8	7.0	0.10	0.04	0.64	3.3
6	Сайра консерв.	141.2	125.0	21.50	25.63	0.00	316.7
7	Масло подсолнечное	7.8	7.8	0.00	6.81	0.00	61.3
8	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
10	Вода	750.0	750.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>29.5</b>	<b>33.79</b>	<b>62.73</b>	<b>673</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.01	0.01	0.00	0.53	0	2	17	1	9	26	0	0.3	2.7
2	Картофель	0.24	0.16	5.04	4.03	22	11	1320	25	56	141	2	14.0	0.7
3	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
4	Морковь	0.03	0.04	768.00	0.51	1	10	106	15	21	31	0	3.2	0.1
5	Петрушка (корень)	0.00	0.01	0.08	0.07	1	0	20	4	1	4	0	0.0	0.0
6	Сайра консерв.	0.03	0.00	0.00	2.80	0	515	296	17	22	239	1	62.5	0.0
7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
10	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	231	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.32</b>	<b>0.23</b>	<b>773.49</b>	<b>8.1</b>	<b>26</b>	<b>980</b>	<b>1818</b>	<b>310</b>	<b>114</b>	<b>462</b>	<b>3</b>	<b>141.2</b>	<b>3.7</b>

Способ обработки: Варка



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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**Каша вязкая молочная ячневая**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-21к

**Наименование изделия:** Каша вязкая молочная ячневая

**Номер рецептуры:** 54-21к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа ячневая	44.4	44.4	4.17	0.51	26.42	127.0
2	Молоко 2.5% м.д.ж	110.0	110.0	3.00	2.42	4.80	53.0
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	54.0	54.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>7.25</b>	<b>9.31</b>	<b>34.06</b>	<b>249.1</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа ячневая	0.09	0.03	0.00	1.67	0	5	76	31	19	132	1	0.0	14.7
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.13	14.52	0.70	1	42	133	116	13	86	0	9.9	1.9
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0

6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	17	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.12</b>	<b>0.17</b>	<b>41.52</b>	<b>2.39</b>	<b>1</b>	<b>342</b>	<b>211</b>	<b>169</b>	<b>32</b>	<b>222</b>	<b>1</b>	<b>49.9</b>	<b>16.7</b>

**Способ обработки:** Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Каша вязкая молочная пшенная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-6к

**Наименование изделия:** Каша вязкая молочная пшенная

**Номер рецептуры:** 54-6к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа пшенная	50.0	50.0	5.40	1.45	30.26	155.7
2	Молоко 2.5% м.д.ж	104.0	104.0	2.84	2.29	4.54	50.1
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	52.0	52.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>8.32</b>	<b>10.12</b>	<b>37.64</b>	<b>274.9</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа пшенная	0.15	0.02	0.90	1.84	0	4	88	12	36	101	1	2.2	1.2
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.12	13.73	0.67	1	40	126	110	13	81	0	9.4	1.8
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0

6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	16	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.18</b>	<b>0.15</b>	<b>41.63</b>	<b>2.53</b>	<b>1</b>	<b>339</b>	<b>216</b>	<b>143</b>	<b>49</b>	<b>186</b>	<b>1</b>	<b>51.6</b>	<b>3.1</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают сначала теплой водой (40о-50о С), затем горячей водой (60о-70о С), пшено после промывания ошпаривают. В кипящую воду с молоком добавляют соль, сахар и доводят до кипения, затем всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении. За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают, затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Каша жидкая молочная гречневая

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-20к

**Наименование изделия:** Каша жидкая молочная гречневая

**Номер рецептуры:** 54-20к

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа гречневая ядрица	38.0	38.0	4.50	1.10	19.75	106.9
2	Молоко 2.5% м.д.ж	96.0	96.0	2.62	2.11	4.19	46.2
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	4.0	4.0	0.03	2.55	0.05	23.3
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.72	10.9
5	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	64.0	64.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>7.15</b>	<b>5.76</b>	<b>26.71</b>	<b>187.3</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа гречневая ядрица	0.12	0.06	0.46	2.19	0	1	120	7	66	99	2	1.3	1.9
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.12	12.67	0.61	0	36	116	101	12	75	0	8.6	1.7
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	10.80	0.01	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0

6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	20	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.15</b>	<b>0.18</b>	<b>23.93</b>	<b>2.81</b>	<b>0</b>	<b>331</b>	<b>237</b>	<b>132</b>	<b>78</b>	<b>176</b>	<b>2</b>	<b>49.9</b>	<b>3.6</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Крупу засыпают в кипящую воду и варят кашу при слабом кипении помешивая, через 20-30 минут, добавляют горячее молоко, соль, сахар. За 2-3 минуты до готовности добавляют растопленное сливочное масло, перемешивают затем упаривают при закрытой крышке. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Рассольник Ленинградский

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-3с

**Наименование изделия:** Рассольник Ленинградский

**Номер рецептуры:** 54-3с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	20.0	20.0	1.32	0.18	13.47	60.7
2	Картофель	435.0	300.0	5.64	1.06	44.50	210.1
3	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
4	Огурец соленый	75.0	60.0	0.45	0.05	0.93	6.0
5	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
6	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
7	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
8	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
10	Бульон	750.0	750.0	14.10	3.30	2.05	94.3
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>23.76</b>	<b>28.89</b>	<b>68.17</b>	<b>627.6</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.01	0.01	0.00	0.53	0	2	17	1	9	26	0	0.3	2.7
2	Картофель	0.26	0.17	5.40	4.32	24	11	1414	26	60	151	2	15.0	0.7
3	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
4	Огурец соленый	0.01	0.01	1.80	0.10	1	507	70	12	7	13	0	0.0	0.0
5	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
6	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2

7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
10	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.32</b>	<b>0.26</b>	<b>519.67</b>	<b>5.67</b>	<b>28</b>	<b>983</b>	<b>1674</b>	<b>105</b>	<b>98</b>	<b>256</b>	<b>2</b>	<b>83</b>	<b>3.8</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. Солёные огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Солёные огурцы припускают в небольшом количестве бульона 10-15 мин. Крупу рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Крупу закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают. В кипящий бульон (или воду) кладут полупроваренную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы. За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Свекольник (со сметаной)

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-18с

**Наименование изделия:** Свекольник (со сметаной)

**Номер рецептуры:** 54-18с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	282.9	195.1	3.67	0.69	28.94	136.6
2	Лук репчатый	48.8	39.0	0.51	0.07	2.91	14.3
3	Морковь	24.4	19.5	0.24	0.02	1.23	6.0
4	Свекла	265.4	195.1	2.75	0.17	15.63	75.1
5	Томатное пюре	36.1	36.1	1.22	0.00	3.88	20.4
6	Сметана 15.0%	24.4	24.4	0.60	3.22	0.80	34.6
7	Масло подсолнечное	19.5	19.5	0.00	17.15	0.00	154.4
8	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.0	0.0	0.00	0.00	0.02	0.1
10	Вода	682.9	682.9	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>8.99</b>	<b>21.32</b>	<b>53.41</b>	<b>441.5</b>

## Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.17	0.11	3.51	2.81	16	7	920	17	39	98	2	9.8	0.5
2	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	57	11	5	20	0	1.2	0.2
3	Морковь	0.01	0.01	234.15	0.16	0	3	32	5	6	9	0	1.0	0.0
4	Свекла	0.03	0.06	2.34	0.31	8	68	466	64	37	73	2	13.7	1.2
5	Томатное пюре	0.01	0.01	43.32	0.32	4	3	201	6	14	22	1	0.0	0.2
6	Сметана 15.0%	0.01	0.02	15.66	0.12	0	7	23	19	2	13	0	2.2	0.1
7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.09	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
10	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	210	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.24</b>	<b>0.22</b>	<b>299.07</b>	<b>3.88</b>	<b>30</b>	<b>530</b>	<b>1699</b>	<b>337</b>	<b>103</b>	<b>236</b>	<b>5</b>	<b>87.9</b>	<b>2.2</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Морковь и лук пассеруют. В кипящий бульон закладывают картофель, вареную свеклу, пассерованный лук с морковью, томатную пасту, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Щи из свежей капусты со сметаной

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1с

**Наименование изделия:** Щи из свежей капусты со сметаной

**Номер рецептуры:** 54-1с

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	10.0	10.0	1.02	0.11	6.36	30.5
2	Лук репчатый	50.0	40.0	0.53	0.07	2.98	14.7
3	Морковь	50.0	40.0	0.49	0.04	2.51	12.3
4	Петрушка (корень)	2.5	2.0	0.03	0.01	0.18	0.9

5	Томатное пюре	6.0	6.0	0.20	0.00	0.64	3.4
6	Капуста белокочанная	350.0	280.0	4.74	0.25	11.98	69.1
7	Сметана 15.0%	50.0	50.0	1.22	6.60	1.64	70.8
8	Масло подсолнечное	20.0	20.0	0.00	17.58	0.00	158.2
9	Соль поваренная йодированная	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.0
10	Лавровый лист	0.2	0.2	0.01	0.01	0.09	0.5
11	Бульон	800.0	800.0	15.04	3.52	2.18	100.6
<b>Выход:</b>			<b>1000</b>	<b>23.28</b>	<b>28.19</b>	<b>28.56</b>	<b>461</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.00	0.10	0	0	10	2	1	7	0	0.2	0.5
2	Лук репчатый	0.01	0.01	0.00	0.16	2	1	58	11	5	20	0	1.2	0.2
3	Морковь	0.02	0.02	480.00	0.32	1	6	66	10	13	19	0	2.0	0.0
4	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.02	0.02	0	0	6	1	0	1	0	0.0	0.0
5	Томатное пюре	0.00	0.00	7.20	0.05	1	0	33	1	2	4	0	0.0	0.0
6	Капуста белокочанная	0.06	0.09	5.04	1.57	50	28	697	118	39	76	1	8.4	0.7
7	Сметана 15.0%	0.01	0.04	32.10	0.24	0	15	48	39	4	26	0	4.5	0.2
8	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
9	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	441	0	5	0	1	0	60.0	0.0
10	Лавровый лист	0.00	0.00	0.37	0.00	0	0	1	1	0	0	0	0.0	0.0
11	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.11</b>	<b>0.16</b>	<b>524.73</b>	<b>2.46</b>	<b>54</b>	<b>491</b>	<b>919</b>	<b>188</b>	<b>64</b>	<b>154</b>	<b>1</b>	<b>76.3</b>	<b>1.6</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности. Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассеруют на масле. В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Творожно-пшеничная запеканка

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-7т - для детей с целиакией

**Наименование изделия:**Творожно-пшениная запеканка

**Номер рецептуры:**54-7т - для детей с целиакией

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа пшениная	20.0	20.0	2.16	0.58	12.12	62.4
2	Творог 5.0% м.д.ж	40.0	40.0	7.89	1.76	1.09	51.8
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	3.0	3.0	0.02	1.91	0.04	17.5
4	Яйцо куриное	11.0	10.0	1.19	1.01	0.06	14.1
5	Соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	84.0	84.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>11.26</b>	<b>5.26</b>	<b>13.31</b>	<b>145.8</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа пшениная	0.06	0.01	0.36	0.74	0	2	35	5	14	41	0	0.9	0.5
2	Творог 5.0% м.д.ж	0.01	0.08	7.92	1.25	0	12	37	58	8	77	0	3.6	10.6
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	8.10	0.00	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0
4	Яйцо куриное	0.01	0.04	15.56	0.29	0	10	12	5	1	17	0	2.0	2.7
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	88	0	1	0	0	0	12.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	26	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.08</b>	<b>0.13</b>	<b>31.94</b>	<b>2.28</b>	<b>0</b>	<b>112</b>	<b>85</b>	<b>96</b>	<b>23</b>	<b>136</b>	<b>0</b>	<b>18.5</b>	<b>13.8</b>

**Способ обработки:**Запекание

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают в теплой воде, ошпаривают кипятком, воду сливают, закладывают в кипящую воду, варят 2 минуты, воду сливают (откидывают) и заливают кипящую воду в количестве меньшем на 15%, чем положено по рецептуре (столько воды остается в крупе после промывания). В готовую охлажденную до 55-60 градусов Цельсия рассыпчатую кашу, добавляют протертый творог, взбитые яйца, масло сливочное и перемешивают. Подготовленную массу раскладывают на смазанный маслом противень слоем 3 см, сбрызгивают маслом и запекают 8-10 мин при температуре 250оС, затем 10-15 мин при температуре 180-200оС. Перед отпуском запеканку нарезают на порции. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Макароньы отварные

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1г



**Наименование изделия:**Макаронны отварные

**Номер рецептуры:**54-1г

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Макаронные изделия высшего сорта	51.0	51.0	5.27	0.58	32.72	157.2
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	306.0	306.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>5.32</b>	<b>4.92</b>	<b>32.8</b>	<b>196.8</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Макаронные изделия высшего сорта	0.06	0.02	0.00	1.18	0	1	52	9	7	39	1	0.8	0.0
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	94	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.06</b>	<b>0.03</b>	<b>18.36</b>	<b>1.19</b>	<b>0</b>	<b>149</b>	<b>54</b>	<b>106</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>1</b>	<b>20.8</b>	<b>0.1</b>

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек непроваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Картофель отварной в молоке

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-10г

**Наименование изделия:**Картофель отварной в молоке

Номер рецептуры:54-10г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	7.5	7.5	0.76	0.09	4.77	22.9
2	Картофель	193.6	133.5	2.51	0.47	19.80	93.5
3	Молоко 2.5% м.д.ж	45.0	45.0	1.23	0.99	1.97	21.7
4	Масло подсолнечное	4.5	4.5	0.00	3.96	0.00	35.6
5	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>4.5</b>	<b>5.51</b>	<b>26.54</b>	<b>173.7</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.00	0.07	0	0	8	1	1	6	0	0.1	0.4
2	Картофель	0.12	0.07	2.40	1.92	11	5	629	12	27	67	1	6.7	0.3
3	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.05	5.94	0.29	0	17	55	48	5	35	0	4.0	0.8
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.14</b>	<b>0.12</b>	<b>8.34</b>	<b>2.28</b>	<b>11</b>	<b>169</b>	<b>692</b>	<b>63</b>	<b>33</b>	<b>108</b>	<b>1</b>	<b>30.8</b>	<b>1.5</b>

Способ обработки:Варка

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают дольками или крупными кубиками, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до полуготовности. Затем отвар сливают, добавляют горячее молоко (35 г.), варят до готовности. Для приготовления мучной пассеровки необходимо всыпать муку в предварительно растопленное масло и пассеровать при температуре 120 градусов С до приобретения светло-желтого цвета. Разведенную молоком холодную мучную пассеровку добавляют в картофель, и, помешивая, доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**Макаронные изделия с овощами**

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2г

Наименование изделия:Макаронные изделия с овощами

Номер рецептуры:54-2г

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Макаронные изделия высшего сорта	36.8	36.8	3.81	0.42	23.61	113.4
2	Томатное пюре	9.0	9.0	0.30	0.00	0.97	5.1
3	Морковь	26.2	21.0	0.26	0.02	1.32	6.5
4	Укроп	0.9	0.8	0.02	0.00	0.05	0.3
5	Горошек зеленый консерв.	9.4	8.3	0.24	0.01	0.49	3.1
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	9.0	9.0	0.07	5.74	0.11	52.4
7	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Вода	220.5	220.5	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>4.7</b>	<b>6.19</b>	<b>26.55</b>	<b>180.8</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Макаронные изделия высшего сорта	0.05	0.01	0.00	0.85	0	1	38	6	5	28	1	0.6	0.0
2	Томатное пюре	0.00	0.00	10.80	0.08	1	1	50	2	4	5	0	0.0	0.1
3	Морковь	0.01	0.01	252.00	0.17	0	3	35	5	7	10	0	1.1	0.0
4	Укроп	0.00	0.00	3.60	0.01	0	0	2	2	0	1	0	0.0	0.0
5	Горошек зеленый консерв.	0.01	0.00	2.49	0.05	0	23	7	1	2	4	0	0.0	0.1
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	24.30	0.01	0	1	2	2	0	2	0	0.0	0.1
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
8	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	68	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.07</b>	<b>0.03</b>	<b>293.19</b>	<b>1.17</b>	<b>1</b>	<b>176</b>	<b>134</b>	<b>88</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>21.7</b>	<b>0.3</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, пассеруют с добавлением небольшого количества воды, сливочного масла и томат-пюре 5-7 минут. Укроп перебирают, промывают, шинкуют. Консервированный зеленый горошек доводят до кипения в собственном отваре и откидывают. Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек не проваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатным пюре, укроп, заправляют растопленным сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 минут, охлаждают до необходимой температуры. Блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Картофельное пюре

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-11г

Наименование изделия: Картофельное пюре

Номер рецептуры: 54-11г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	182.7	126.0	2.37	0.44	18.69	88.2
2	Молоко 2.5% м.д.ж	24.0	24.0	0.65	0.53	1.05	11.6
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
4	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>3.07</b>	<b>5.31</b>	<b>19.82</b>	<b>139.4</b>

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.11	0.07	2.27	1.81	10	5	594	11	25	64	1	6.3	0.3
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.03	3.17	0.15	0	9	29	25	3	19	0	2.2	0.4
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.12</b>	<b>0.11</b>	<b>23.8</b>	<b>1.97</b>	<b>10</b>	<b>162</b>	<b>625</b>	<b>39</b>	<b>28</b>	<b>85</b>	<b>1</b>	<b>28.5</b>	<b>0.8</b>

Способ обработки: Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

## Рис отварной

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-6г

Наименование изделия: Рис отварной

Номер рецептуры: 54-6г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	54.0	54.0	3.55	0.48	36.36	163.9
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	324.0	324.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>3.6</b>	<b>4.82</b>	<b>36.44</b>	<b>203.5</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.03	0.02	0.00	1.43	0	5	45	4	23	70	0	0.8	7.2
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	100	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>18.36</b>	<b>1.44</b>	<b>0</b>	<b>153</b>	<b>47</b>	<b>107</b>	<b>23</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>20.8</b>	<b>7.3</b>

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду.

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

### Характеристика блюда на выходе:

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

## Каша гречневая рассыпчатая

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4г

Наименование изделия: Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры:54-4г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа гречневая ядрица	69.0	69.0	8.17	2.00	35.85	194.1
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	102.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>150</b>	<b>8.22</b>	<b>6.34</b>	<b>35.93</b>	<b>233.7</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа гречневая ядрица	0.21	0.11	0.83	3.97	0	2	218	12	120	179	4	2.3	3.5
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	31	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.21</b>	<b>0.12</b>	<b>19.19</b>	<b>3.98</b>	<b>0</b>	<b>150</b>	<b>220</b>	<b>46</b>	<b>120</b>	<b>181</b>	<b>4</b>	<b>22.3</b>	<b>3.6</b>

Способ обработки:Варка

**Технология приготовления:** Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100о С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**Котлета рыбная любительская (минтай)**

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-14р

Наименование изделия:Котлета рыбная любительская (минтай)

Номер рецептуры:54-14р

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Хлеб пшеничный	8.0	8.0	0.57	0.06	3.58	17.1
2	Лук репчатый	10.0	8.0	0.11	0.01	0.60	2.9
3	Морковь	27.2	21.8	0.27	0.02	1.37	6.7
4	Минтай (филе)	75.7	67.0	10.01	0.53	0.00	44.8
5	Молоко 2.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.27	0.22	0.44	4.8
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	3.0	3.0	0.02	1.91	0.04	17.5
7	Яйцо куриное	14.3	13.0	1.55	1.32	0.08	18.4
8	Соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>100</b>	<b>12.8</b>	<b>4.07</b>	<b>6.11</b>	<b>112.2</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.14	0	30	6	1	1	5	0	0.3	0.4
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	12	2	1	4	0	0.2	0.0
3	Морковь	0.01	0.01	261.60	0.17	0	3	36	5	7	10	0	1.1	0.0
4	Минтай (филе)	0.05	0.06	4.02	2.47	0	20	234	24	32	140	0	100.5	9.4
5	Молоко 2.5% м.д.ж	0.00	0.01	1.32	0.06	0	4	12	11	1	8	0	0.9	0.2
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	8.10	0.00	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0
7	Яйцо куриное	0.01	0.05	20.28	0.37	0	13	15	6	1	22	0	2.6	3.5
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	118	0	1	0	0	0	16.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.08</b>	<b>0.13</b>	<b>295.32</b>	<b>3.24</b>	<b>0</b>	<b>188</b>	<b>316</b>	<b>51</b>	<b>43</b>	<b>190</b>	<b>0</b>	<b>121.6</b>	<b>13.5</b>

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно перемешивают и формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут). Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - изделие круглой или яйцевидной приплюснутой формы, без трещин; консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

**Тефтели из говядины паровые**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-8м****Наименование изделия:**Тефтели из говядины паровые**Номер рецептуры:**54-8м**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Хлеб пшеничный	7.8	7.8	0.56	0.05	3.49	16.7
2	Лук репчатый	24.8	19.8	0.26	0.03	1.48	7.3
3	Говядина 1 категории	47.5	42.0	7.34	5.91	0.00	82.6
4	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.15	0.02	10.5
5	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	12.0	12.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>8.17</b>	<b>7.14</b>	<b>4.99</b>	<b>117.1</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.14	0	30	6	1	1	4	0	0.2	0.4
2	Лук репчатый	0.01	0.00	0.00	0.08	1	1	29	5	2	10	0	0.6	0.1
3	Говядина 1 категории	0.02	0.05	0.00	2.76	0	21	114	3	8	69	1	3.0	0.0
4	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	4.86	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	53	0	1	0	0	0	7.2	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	4	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.04</b>	<b>0.05</b>	<b>4.86</b>	<b>2.98</b>	<b>1</b>	<b>105</b>	<b>149</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>83</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>0.5</b>

**Способ обработки:**Варка

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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



# Фрикадельки из говядины

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-29м

Наименование изделия: Фрикадельки из говядины

Номер рецептуры: 54-29м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

## Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Хлеб пшеничный	12.0	12.0	0.86	0.08	5.37	25.7
2	Говядина 1 категории	65.1	57.6	10.07	8.11	0.00	113.3
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	2.4	2.4	0.02	1.53	0.03	14.0
4	Соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.0
5	Вода	20.8	20.8	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>80</b>	<b>10.95</b>	<b>9.72</b>	<b>5.4</b>	<b>153</b>

## Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.21	0	46	9	2	1	7	0	0.4	0.6
2	Говядина 1 категории	0.02	0.07	0.00	3.78	0	28	156	5	11	94	1	4.1	0.0
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	6.48	0.00	0	0	1	1	0	1	0	0.0	0.0
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	118	0	1	0	0	0	16.0	0.0
5	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	6	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.03</b>	<b>0.07</b>	<b>6.48</b>	<b>3.99</b>	<b>0</b>	<b>192</b>	<b>166</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>102</b>	<b>1</b>	<b>20.5</b>	<b>0.6</b>

Способ обработки: Запекание

**Технология приготовления:** Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски по 75-100 гр., измельчают на мясорубке, затем добавляют замоченный в воде и отжатый черствый пшеничный хлеб (высшего сорта), соль, перемешивают, повторно пропускают через мясорубку. Добавляют воду. Массу хорошо перемешивают, затем выбивают, разделяют в виде шариков массой по 15 -20 гр. Выкладывают в смазанный маслом лист, добавляют воду и запекают 20 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

# Тефтели из говядины с рисом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-16м

Наименование изделия: Тефтели из говядины с рисом

Номер рецептуры: 54-16м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

## Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	6.0	6.0	0.39	0.05	4.04	18.2
2	Лук репчатый	7.5	6.0	0.08	0.01	0.45	2.2
3	Говядина 1 категории	51.5	45.6	7.97	6.42	0.00	89.7
4	Молоко 2.5% м.д.ж	8.4	8.4	0.23	0.18	0.37	4.0
5	Масло подсолнечное	2.4	2.4	0.00	2.11	0.00	19.0
6	Соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>60</b>	<b>8.67</b>	<b>8.77</b>	<b>4.86</b>	<b>133.1</b>

## Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.00	0.00	0.00	0.16	0	1	5	0	3	8	0	0.1	0.8
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	9	2	1	3	0	0.2	0.0
3	Говядина 1 категории	0.02	0.05	0.00	2.99	0	23	123	4	9	75	1	3.3	0.0
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.00	0.01	1.11	0.05	0	3	10	9	1	7	0	0.8	0.1
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	100	0	1	0	0	0	13.6	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.02</b>	<b>0.06</b>	<b>1.11</b>	<b>3.22</b>	<b>0</b>	<b>127</b>	<b>147</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>93</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>0.9</b>

Способ обработки: Тушение

**Технология приготовления:** Рис перебирают и промывают, варят рассыпчатую кашу. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, нарезают кубиками бланшируют и пассеруют на масле. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды. В измельченное мясо добавляют воду, пассерованный лук, рис, соль, перемешивают. Разделяют на шарики. Шарики панируют в муке, запекают на противне до образования легкой корочки, заливают молочным безглютеновым соусом (54-бсоус-2020) из расчета 20 грамм соуса на 60 грамм блюда и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов Цельсия 10-15 минут. Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

## Характеристика блюда на выходе:

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

# Курица тушеная с морковью

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-25м

Наименование изделия: Курица тушеная с морковью

Номер рецептуры: 54-25м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

## Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	2.7	2.7	0.27	0.03	1.72	8.2
2	Лук репчатый	12.9	10.3	0.14	0.02	0.77	3.8
3	Морковь	28.4	22.7	0.28	0.02	1.43	7.0
4	Куриная грудка (филе)	67.2	59.5	13.20	0.99	0.22	62.6
5	Сметана 15.0%	9.1	9.1	0.22	1.20	0.30	12.9
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.15	0.02	10.5
7	Масло подсолнечное	2.7	2.7	0.00	2.37	0.00	21.4
8	Соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Вода	40.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>100</b>	<b>14.12</b>	<b>5.78</b>	<b>4.46</b>	<b>126.4</b>

## Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	3	0	0	2	0	0.0	0.2
2	Лук репчатый	0.01	0.00	0.00	0.05	1	0	18	3	1	6	0	0.3	0.1
3	Морковь	0.01	0.02	454.00	0.23	1	5	45	6	9	12	0	1.1	0.0
4	Куриная грудка (филе)	0.04	0.04	5.35	4.58	1	36	174	5	51	102	1	3.6	13.6
5	Сметана 15.0%	0.00	0.01	9.74	0.05	0	4	11	8	1	5	0	0.8	0.0
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	8.10	0.00	0	0	1	0	0	1	0	0.0	0.0
7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	283	0	3	0	1	0	29.2	0.0
9	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	14	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.06</b>	<b>0.07</b>	<b>477.19</b>	<b>4.94</b>	<b>3</b>	<b>328</b>	<b>252</b>	<b>39</b>	<b>62</b>	<b>129</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>13.9</b>

Способ обработки: Тушение

Технология приготовления: Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах, нарезают порционными кусками, панируют в муке, кладут на предварительно смазанный противень и запекают. Подготовленные овощи нарезают соломкой и припускают. Порционные куски запеченной курицы кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды,

закрывают крышкой и тушат до полуготовности, затем заливают подготовленным соусом сметанным и доводят до готовности. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 120 градусов С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 градусов С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем заливают оставшейся водой и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения, и варят 3-5 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

## Биточек из говядины

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-6м

Наименование изделия: Биточек из говядины

Номер рецептуры: 54-6м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сухари панировочные	8.3	8.3	0.87	0.10	5.10	24.8
2	Хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.02	0.10	6.40	30.6
3	Говядина 1 категории	72.9	64.5	11.28	9.08	0.00	126.8
4	Молоко 2.5% м.д.ж	17.3	17.3	0.47	0.38	0.76	8.3
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.04	3.38	0.06	30.8
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>75</b>	<b>13.68</b>	<b>13.04</b>	<b>12.32</b>	<b>221.3</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сухари панировочные	0.01	0.01	0.00	0.29	0	34	13	2	3	9	0	0.0	1.8
2	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.25	0	54	11	3	2	8	0	0.5	0.8
3	Говядина 1 категории	0.03	0.08	0.00	4.23	0	32	175	5	12	105	2	4.6	0.0
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.00	0.02	2.28	0.11	0	7	21	18	2	14	0	1.6	0.3
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	14.31	0.01	0	1	1	1	0	1	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.05</b>	<b>0.12</b>	<b>16.59</b>	<b>4.89</b>	<b>0</b>	<b>187</b>	<b>221</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>137</b>	<b>2</b>	<b>14.7</b>	<b>2.9</b>

**Способ обработки:** Запекание

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

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Капуста тушеная с мясом птицы

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-27м

**Наименование изделия:** Капуста тушеная с мясом птицы

**Номер рецептуры:** 54-27м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	1.9	1.9	0.19	0.02	1.21	5.8
2	Лук репчатый	9.5	7.6	0.10	0.01	0.57	2.8
3	Морковь	4.0	3.2	0.04	0.00	0.20	1.0
4	Томатное пюре	3.8	3.8	0.13	0.00	0.41	2.1
5	Капуста белокочанная	228.0	182.4	3.09	0.16	7.80	45.0
6	Куриная грудка (филе)	67.6	59.8	13.27	1.00	0.22	62.9
7	Масло подсолнечное	8.0	8.0	0.00	7.03	0.00	63.3
8	Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Лавровый лист	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>16.82</b>	<b>8.22</b>	<b>10.41</b>	<b>182.9</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	2	0	0	1	0	0.0	0.1
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	11	2	1	4	0	0.2	0.0
3	Морковь	0.00	0.00	38.40	0.03	0	1	5	1	1	2	0	0.2	0.0
4	Томатное пюре	0.00	0.00	4.56	0.03	0	0	21	1	2	2	0	0.0	0.0

5	Капуста белокочанная	0.04	0.06	3.28	1.02	33	18	454	77	25	49	1	5.5	0.5
6	Куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3.23	3.68	0	27	145	4	45	89	1	3.6	12.0
7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	235	0	3	0	1	0	32.0	0.0
9	Лавровый лист	0.00	0.00	0.02	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.07</b>	<b>0.09</b>	<b>49.49</b>	<b>4.81</b>	<b>33</b>	<b>281</b>	<b>638</b>	<b>88</b>	<b>74</b>	<b>148</b>	<b>2</b>	<b>41.5</b>	<b>12.6</b>

**Способ обработки:**Тушение

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют соломкой с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Лук и морковь пассеруют. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду, растительное масло, пассерованную томат-пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, солью и вновь доводят до кипения. Куски мяса массой 30-40 г запекают, добавляют соль, соединяют с тушеной капустой и тушат до готовности. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Курица отварная

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-21м

**Наименование изделия:**Курица отварная

**Номер рецептуры:**54-21м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Лук репчатый	3.6	3.2	0.04	0.01	0.24	1.2
2	Петрушка (зелень)	3.6	3.2	0.11	0.01	0.22	1.4
3	Куриная грудка (филе)	130.2	115.2	25.56	1.93	0.42	121.2
4	Соль поваренная йодированная	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.0
5	Вода	288.0	288.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>80</b>	<b>25.71</b>	<b>1.95</b>	<b>0.88</b>	<b>123.8</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.01	0	0	5	1	0	2	0	0.1	0.0
2	Петрушка (зелень)	0.00	0.00	18.24	0.02	2	1	21	7	2	3	0	0.1	0.0
3	Куриная грудка (филе)	0.06	0.06	6.22	7.10	1	53	279	8	86	171	1	6.9	23.1
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	118	0	1	0	0	0	16.0	0.0
5	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	89	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>24.46</b>	<b>7.13</b>	<b>3</b>	<b>172</b>	<b>305</b>	<b>106</b>	<b>88</b>	<b>176</b>	<b>1</b>	<b>23.1</b>	<b>23.1</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают ему остыть и нарубают на порции. Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция - нежная, мягкая, сочная.

## Запеканка картофельная с говядиной

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-26м

**Наименование изделия:** Запеканка картофельная с говядиной

**Номер рецептуры:** 54-26м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сухари панировочные	3.0	3.0	0.32	0.04	1.84	9.0
2	Картофель	239.2	165.0	3.10	0.58	24.47	115.5
3	Говядина 1 категории	126.6	112.0	19.58	15.77	0.00	220.3
4	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	10.0	10.0	0.08	6.38	0.12	58.2
5	Яйцо куриное	4.4	4.0	0.48	0.40	0.03	5.7
6	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>23.56</b>	<b>23.17</b>	<b>26.46</b>	<b>408.7</b>

## Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сухари панировочные	0.00	0.00	0.00	0.11	0	12	5	1	1	3	0	0.0	0.7
2	Картофель	0.14	0.09	2.97	2.38	13	6	778	15	33	83	1	8.2	0.4
3	Говядина 1 категории	0.05	0.13	0.00	7.35	0	55	303	9	21	183	3	8.1	0.0
4	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	27.00	0.02	0	1	2	2	0	3	0	0.0	0.1
5	Яйцо куриное	0.00	0.01	6.24	0.12	0	4	5	2	0	7	0	0.8	1.1
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.19</b>	<b>0.24</b>	<b>36.21</b>	<b>9.98</b>	<b>13</b>	<b>372</b>	<b>1093</b>	<b>32</b>	<b>55</b>	<b>280</b>	<b>4</b>	<b>57.1</b>	<b>2.3</b>

**Способ обработки:** Запекание

**Технология приготовления:** Подготовленные (обработанные) яйца разбивают в отдельную емкость. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют размягченным сливочным маслом, солью. Кладут на смазанный маслом противень слоем 2-3 см и прогревают, помешивая, в жарочном шкафу при температуре 160-180 С в течение 8-10 мин. Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Картофель делят на две равные части. Одну часть картофеля выкладывают на смазанный маслом противень слоем 1-1,5 см, разравнивают. Затем выкладывают ровным слоем мясо, а сверху оставшуюся часть картофеля. После разравнивания картофель смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в течение 25-30 мин при температуре 250-280о С. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Плов с курицей

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-12м

**Наименование изделия:** Плов с курицей

**Номер рецептуры:** 54-12м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	45.3	45.3	2.98	0.40	30.51	137.5
2	Лук репчатый	8.4	6.7	0.09	0.01	0.50	2.5



3	Морковь	13.4	10.7	0.13	0.01	0.67	3.3
4	Томатное пюре	10.7	10.7	0.36	0.00	1.15	6.0
5	Куриная грудка (филе)	120.6	106.7	23.67	1.78	0.39	112.3
6	Масло подсолнечное	6.7	6.7	0.00	5.89	0.00	53.0
7	Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Вода	181.4	181.4	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>27.23</b>	<b>8.09</b>	<b>33.22</b>	<b>314.6</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.03	0.01	0.00	1.20	0	4	38	3	20	59	0	0.6	6.0
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	10	2	1	3	0	0.2	0.0
3	Морковь	0.00	0.01	128.40	0.09	0	2	18	3	4	5	0	0.5	0.0
4	Томатное пюре	0.00	0.00	12.84	0.09	1	1	60	2	4	7	0	0.0	0.1
5	Куриная грудка (филе)	0.05	0.06	5.76	6.57	1	49	259	8	80	159	1	6.4	21.4
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	235	0	3	0	1	0	32.0	0.0
8	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	56	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.08</b>	<b>0.08</b>	<b>147</b>	<b>7.98</b>	<b>2</b>	<b>291</b>	<b>385</b>	<b>77</b>	<b>109</b>	<b>234</b>	<b>1</b>	<b>39.7</b>	<b>27.5</b>

**Способ обработки:**Тушение

**Технология приготовления:** Рис перебирают и промывают. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды и томатного пюре. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, тушат, добавляют пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Биточек из курицы

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-23м

**Наименование изделия:** Биточек из курицы

**Номер рецептуры:** 54-23м

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сухари панировочные	8.3	8.3	0.87	0.10	5.10	24.8
2	Хлеб пшеничный	9.3	9.3	0.66	0.07	4.16	19.9
3	Куриная грудка (филе)	63.3	56.0	12.42	0.94	0.20	58.9
4	Молоко 2.5% м.д.ж	12.9	12.9	0.35	0.28	0.56	6.2
5	Масло подсолнечное	2.1	2.1	0.00	1.85	0.00	16.6
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	8.5	8.5	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>75</b>	<b>14.3</b>	<b>3.24</b>	<b>10.02</b>	<b>126.4</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сухари панировочные	0.02	0.01	0.00	0.37	0	44	16	3	4	10	0	0.0	2.1
2	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.20	0	46	9	2	1	6	0	0.3	0.6
3	Куриная грудка (филе)	0.04	0.04	5.04	4.31	1	34	164	4	48	96	1	3.4	12.8
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.02	2.84	0.10	0	6	19	15	2	12	0	1.2	0.3
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	77	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.08</b>	<b>0.07</b>	<b>7.88</b>	<b>4.98</b>	<b>1</b>	<b>207</b>	<b>208</b>	<b>28</b>	<b>55</b>	<b>124</b>	<b>1</b>	<b>12.9</b>	<b>15.8</b>

**Способ обработки:**Запекание

**Технология приготовления:** Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют биточки кругло-приплюснутой формы шириной 2-2,5 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**Котлета из говядины**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4м****Наименование изделия:**Котлета из говядины**Номер рецептуры:**54-4м**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сухари панировочные	8.3	8.3	0.87	0.10	5.10	24.8
2	Хлеб пшеничный	14.3	14.3	1.02	0.10	6.40	30.6
3	Говядина 1 категории	72.9	64.5	11.28	9.08	0.00	126.8
4	Молоко 2.5% м.д.ж	17.3	17.3	0.47	0.38	0.76	8.3
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	5.3	5.3	0.04	3.38	0.06	30.8
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>75</b>	<b>13.68</b>	<b>13.04</b>	<b>12.32</b>	<b>221.3</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сухари панировочные	0.01	0.01	0.00	0.29	0	34	13	2	3	9	0	0.0	1.8
2	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.25	0	54	11	3	2	8	0	0.5	0.8
3	Говядина 1 категории	0.03	0.08	0.00	4.23	0	32	175	5	12	105	2	4.6	0.0
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.00	0.02	2.28	0.11	0	7	21	18	2	14	0	1.6	0.3
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	14.31	0.01	0	1	1	1	0	1	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.05</b>	<b>0.12</b>	<b>16.59</b>	<b>4.89</b>	<b>0</b>	<b>187</b>	<b>221</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>137</b>	<b>2</b>	<b>14.7</b>	<b>2.9</b>

**Способ обработки:**Запекание

**Технология приготовления:** Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## Соус молочный натуральный

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-5соус

Наименование изделия: Соус молочный натуральный

Номер рецептуры: 54-5соус

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	8.0	8.0	0.81	0.09	5.09	24.4
2	Молоко 2.5% м.д.ж	100.0	100.0	2.73	2.20	4.37	48.2
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	8.0	8.0	0.06	5.10	0.09	46.6
4	Соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>100</b>	<b>3.6</b>	<b>7.39</b>	<b>9.55</b>	<b>119.2</b>

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.01	0.00	0.00	0.08	0	0	8	1	1	6	0	0.1	0.4
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.12	13.20	0.64	1	38	121	106	12	78	0	9.0	1.8
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	21.60	0.01	0	1	2	2	0	2	0	0.0	0.1
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	88	0	1	0	0	0	12.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.04</b>	<b>0.13</b>	<b>34.8</b>	<b>0.73</b>	<b>1</b>	<b>127</b>	<b>131</b>	<b>110</b>	<b>13</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>21.1</b>	<b>2.3</b>

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Для приготовления молочного соуса - муку со сливочным маслом подсушивают, добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 7-10 минут, помешивая, процеживают, заправляют солью и еще раз доводят до кипения Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - консистенция жидкая без комочков, цвет белый, вкус молочный.

## Чай с молоком и сахаром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4гн

Наименование изделия: Чай с молоком и сахаром

Номер рецептуры:54-4гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	50.0	50.0	1.36	1.10	2.18	24.1
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Чай черный байховый	1.0	1.0	0.19	0.04	0.06	1.4
4	Вода	150.0	150.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>1.55</b>	<b>1.14</b>	<b>8.6</b>	<b>50.9</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.06	6.60	0.32	0	19	61	53	6	39	0	4.5	0.9
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Чай черный байховый	0.00	0.01	0.30	0.09	0	1	21	4	4	7	1	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	46	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.07</b>	<b>6.9</b>	<b>0.41</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	<b>103</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>4.5</b>	<b>0.9</b>

Способ обработки:Варка

**Технология приготовления:** Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар и горячее кипяченое молоко. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с молоком и сахаром.

## Какао с молоком

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21гн

Наименование изделия:Какао с молоком

Номер рецептуры:54-21гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	130.0	130.0	3.54	2.86	5.68	62.6

2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Какао-порошок	5.0	5.0	1.14	0.66	0.46	12.4
4	Вода	80.0	80.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>4.68</b>	<b>3.52</b>	<b>12.5</b>	<b>100.4</b>	

#### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	0.04	0.16	17.16	0.83	1	49	158	137	16	102	0	11.7	2.3
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Какао-порошок	0.00	0.01	0.09	0.27	0	0	63	6	18	28	1	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	25	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>17.25</b>	<b>1.1</b>	<b>1</b>	<b>49</b>	<b>221</b>	<b>168</b>	<b>34</b>	<b>130</b>	<b>1</b>	<b>11.7</b>	<b>2.3</b>

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

## Кофейный напиток с молоком

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-23гн

Наименование изделия: Кофейный напиток с молоком

Номер рецептуры: 54-23гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	100.0	100.0	2.73	2.20	4.37	48.2
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Кофейный напиток	5.0	5.0	1.14	0.66	0.46	12.4
4	Вода	120.0	120.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>		<b>200</b>	<b>3.87</b>	<b>2.86</b>	<b>11.19</b>	<b>86</b>	

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	0.03	0.12	13.20	0.64	1	38	121	106	12	78	0	9.0	1.8
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0

3	Кофейный напиток	0.00	0.01	0.09	0.27	0	0	63	6	18	28	1	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	37	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.03</b>	<b>0.13</b>	<b>13.29</b>	<b>0.91</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>184</b>	<b>149</b>	<b>30</b>	<b>106</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>1.8</b>

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Воду доводят до кипения, добавляют кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные кофейному напитку с молоком и сахаром.

## Чай с сахаром

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-2гн

**Наименование изделия:**Чай с сахаром

**Номер рецептуры:**54-2гн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
2	Чай черный байховый	1.0	1.0	0.19	0.04	0.06	1.4
3	Вода	200.0	200.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>0.19</b>	<b>0.04</b>	<b>6.42</b>	<b>26.8</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
2	Чай черный байховый	0.00	0.01	0.30	0.09	0	1	21	4	4	7	1	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	62	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.3</b>	<b>0.09</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром.

# Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 27.01.2024.4

Наименование изделия: Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком

Номер рецептуры: 27.01.2024.4

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

## Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	200.0	200.0	5.80	5.00	9.60	106.6
2	Напиток витаминизированный "Витошка" для детского питания	20.0	20.0	0.00	0.00	19.40	77.6
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	<b>184.2</b>

## Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	0.06	0.24	26.40	1.28	1	76	242	211	24	157	0	18.0	3.5
2	Напиток витаминизированный "Витошка" для детского питания	0.22	0.27	72.00	2.40	8	0	13	0	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.28</b>	<b>0.51</b>	<b>98.4</b>	<b>3.68</b>	<b>9</b>	<b>76</b>	<b>255</b>	<b>211</b>	<b>24</b>	<b>157</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>3.5</b>

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: 20 г смеси (2 десертные ложки) растворить в 1 стакане (200 мл) молока. Для коллективных пользователей приготавливать в соответствии с технико-технологической картой.

Характеристика блюда на выходе:

## Чай с лимоном и сахаром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3гн

Наименование изделия: Чай с лимоном и сахаром

Номер рецептуры: 54-3гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022



**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Лимон	7.5	7.0	0.06	0.01	0.19	1.1
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Чай черный байховый	1.0	1.0	0.19	0.04	0.06	1.4
4	Вода	195.0	195.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>0.25</b>	<b>0.05</b>	<b>6.61</b>	<b>27.9</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Лимон	0.00	0.00	0.08	0.01	1	1	9	2	1	1	0	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Чай черный байховый	0.00	0.01	0.30	0.09	0	1	21	4	4	7	1	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	60	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0.01</b>	<b>0.38</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>66</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам и добавляют подготовленный и нарезанный кружочками лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

**Компот из свежих яблок**

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-32хн

**Наименование изделия:** Компот из свежих яблок

**Номер рецептуры:** 54-32хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Яблоко	45.2	40.0	0.15	0.14	3.57	16.1
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	170.0	170.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>0.15</b>	<b>0.14</b>	<b>9.93</b>	<b>41.5</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Яблоко	0.01	0.01	1.20	0.10	2	8	92	6	3	4	1	0.8	0.1
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	52	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>1.2</b>	<b>0.1</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>58</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0.8</b>	<b>0.1</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют яблоки, варят при слабом кипении 10-12 минут. Компот охлаждают, разливают по стаканам, предварительно разложив туда яблоки. Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Вкус - кисло-сладкий с ароматом яблок; цвет - светлый.

## Компот из смеси сухофруктов

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-1хн

**Наименование изделия:** Компот из смеси сухофруктов

**Номер рецептуры:** 54-1хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Смесь сухофруктов	26.8	25.0	0.47	0.00	13.42	55.6
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	190.0	190.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>0.47</b>	<b>0</b>	<b>19.78</b>	<b>81</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Смесь сухофруктов	0.00	0.00	15.00	0.05	0	0	0	49	2	4	0	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	59	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0.05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут. Компот охлаждают, процеживают. Фрукты

раскладывают в стаканы, заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

## Компот из смеси сухофруктов

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-35хн

Наименование изделия: Компот из смеси сухофруктов

Номер рецептуры: 54-35хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

#### Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Смесь сухофруктов	21.4	20.0	0.38	0.00	10.74	44.5
2	Сахар-песок	10.0	10.0	0.00	0.00	9.08	36.3
3	Вода	190.0	190.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>0.38</b>	<b>0</b>	<b>19.82</b>	<b>80.8</b>

#### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Смесь сухофруктов	0.00	0.00	12.00	0.04	0	0	0	40	2	3	0	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	59	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Способ обработки: Варка

**Технология приготовления:** Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут. Компот охлаждают, процеживают. Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

#### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

## Компот из кураги

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2хн

**Наименование изделия:**Компот из кураги

**Номер рецептуры:**54-2хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Курага	21.4	20.0	0.98	0.05	9.28	41.5
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	202.0	202.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>0.98</b>	<b>0.05</b>	<b>15.64</b>	<b>66.9</b>

**Витамины и минеральные вещества**

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Курага	0.01	0.03	69.96	0.48	0	3	285	28	18	25	1	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	62	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>69.96</b>	<b>0.48</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>285</b>	<b>90</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**Способ обработки:**Варка

**Технология приготовления:** Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Курагу варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают. При отпуске в стакан раскладывают фрукты и заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

## Компот из чернослива

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда):** 54-3хн

**Наименование изделия:**Компот из чернослива

**Номер рецептуры:**54-3хн

**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Чернослив	26.8	25.0	0.54	0.15	13.08	55.9
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4

3	Вода	202.0	202.0	0.00	0.00	0.00	0.0
<b>Выход:</b>			<b>200</b>	<b>0.54</b>	<b>0.15</b>	<b>19.44</b>	<b>81.3</b>

### Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Чернослив	0.00	0.02	1.50	0.34	0	2	179	18	22	18	1	0.1	0.1
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	62	0	0	0	0.0	0.0
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>0.02</b>	<b>1.5</b>	<b>0.34</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>179</b>	<b>80</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>

**Способ обработки:** Варка

**Технология приготовления:** Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности. Для приготовления сахарного сиропа сахар растворяют в горячей воде, доводят воду до кипения. Чернослив варят 10-20 минут. Компот охлаждают, процеживают, чернослив раскладывают по стаканам и заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сироп прозрачный; цвет - темный, насыщенный; вкус - сладкий с хорошо выраженным вкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.