

# **РЕЦЕПТУРЫ - ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

**ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-1с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
капуста белокочанная	350	280	4,7	0,2	12	69,1
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9
томатное пюре	6	6	0,2	0	0,6	3,4
мука пшеничная высший сорт	10	10	1	0,1	6,4	30,5
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>8,1</b>	<b>24,6</b>	<b>26,4</b>	<b>360,4</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,1</b>	<b>28,1</b>	<b>28,6</b>	<b>461</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
капуста белокочанная	0,06	0,09	5,04	0	50,4	27,7	697	118	39	76	1,46	8,4	0,74	28
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0	0	0,02	0	0,28	0,12	5,68	1	0,4	1,3	0,01	0	0	2,2
томатное пюре	0	0	7,2	0	0,62	0,46	33,4	1,1	2,4	3,7	0,1	0	0,04	0
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,23	10,1	1,6	1,4	7,5	0,1	0,2	0,53	2,2
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>525</b>	<b>0</b>	<b>53,8</b>	<b>493</b>	<b>920</b>	<b>187</b>	<b>66</b>	<b>155</b>	<b>2,39</b>	<b>76</b>	<b>1,71</b>	<b>73,8</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>525</b>	<b>0</b>	<b>53,8</b>	<b>493</b>	<b>920</b>	<b>187</b>	<b>66</b>	<b>155</b>	<b>2,39</b>	<b>76</b>	<b>1,71</b>	<b>73,8</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности. Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассеруют на масле.

В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные 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.

**БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-2с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5
картофель	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
петрушка (корень)	2,5	2	0	0	0,2	0,9
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0,3
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>8,5</b>	<b>21,3</b>	<b>48,4</b>	<b>451,2</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,5</b>	<b>24,8</b>	<b>50,6</b>	<b>551,8</b>

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

Способ термической обработки: варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и

*шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, варят 10 мин., затем закладывают картофель, вареную свеклу, коренья, пассерованный лук с морковью, томатное пюре, варят до готовности овощей. За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром, лимонной кислотой. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения.*

*Температура подачи: не менее 75 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.*

**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-3с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>9,6</b>	<b>25,7</b>	<b>66,1</b>	<b>533,3</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,7</b>	<b>29</b>	<b>68,1</b>	<b>627,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>520</b>	<b>0</b>	<b>27,7</b>	<b>984</b>	<b>1675</b>	<b>105</b>	<b>99</b>	<b>257</b>	<b>3,55</b>	<b>83</b>	<b>3,77</b>	<b>141</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>520</b>	<b>0</b>	<b>27,7</b>	<b>984</b>	<b>1675</b>	<b>105</b>	<b>99</b>	<b>257</b>	<b>3,55</b>	<b>83</b>	<b>3,77</b>	<b>141</b>

**Способ термической обработки:** варка.

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

Морковь и лук пассеруют с добавлением масла.

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

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

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

За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Вкус - соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, крупы и овощей.

**РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-4с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	408	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
огурец соленый	75	60	0,5	0,1	0,9	6								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>9,7</b>	<b>25,6</b>	<b>56</b>	<b>492,3</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>22,9</b>	<b>28,7</b>	<b>57,9</b>	<b>580,3</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
огурец соленый	0,01	0,01	1,8	0	1,2	507	70,2	12	7,3	13	0,31	0	0	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>521</b>	<b>0</b>	<b>42,1</b>	<b>990</b>	<b>1857</b>	<b>138</b>	<b>101</b>	<b>252</b>	<b>3,8</b>	<b>85</b>	<b>1,32</b>	<b>139</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,33</b>	<b>0,28</b>	<b>521</b>	<b>0</b>	<b>42,1</b>	<b>990</b>	<b>1857</b>	<b>138</b>	<b>101</b>	<b>252</b>	<b>3,8</b>	<b>85</b>	<b>1,32</b>	<b>139</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

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

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

В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные репчатый лук и морковь, через 5-10 мин добавляют припущенные огурцы. За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Настаивают рассольник 10-12 мин.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

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

**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ;**  
**Номер рецептуры: 54-5с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
лук репчатый	62,5	50	0,7	0,1	3,7	18,3
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7
томатное пюре	10	10	0,3	0	1,1	5,6
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1
соль поваренная йодированная	2,4	2,4	0	0	0	0
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)
говядина I категории	128,8	114	19,9	16,1	0	224,2
яйцо куриное	8,8	8	1	0,8	0,1	11,3
вода	10	10	0	0	0	0
Фрикадельки готовые:		100				
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>30</b>	<b>27,2</b>	<b>67,7</b>	<b>636</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>43,2</b>	<b>30,3</b>	<b>69,6</b>	<b>724,1</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94
лук репчатый	0,02	0,01	0	0	2	1,52	72,6	14	6,1	25	0,35	1,5	0,22	15,5
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
томатное пюре	0	0	12	0	1,04	0,76	55,6	1,8	4	6,1	0,17	0	0,06	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	706	0,18	7,8	0,5	1,6	0,06	96	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина I категории	0,05	0,14	0	0	0	56,3	308	9	22	186	2,68	8,2	0	71,8
яйцо куриное	0	0,03	12,5	0,18	0	8,15	9,3	3,9	0,8	13	0,17	1,6	2,16	4,4
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>512</b>	<b>0,18</b>	<b>37,3</b>	<b>795</b>	<b>2428</b>	<b>87</b>	<b>129</b>	<b>460</b>	<b>6,93</b>	<b>129</b>	<b>3,43</b>	<b>245</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>512</b>	<b>0,18</b>	<b>37,3</b>	<b>795</b>	<b>2428</b>	<b>87</b>	<b>129</b>	<b>460</b>	<b>6,93</b>	<b>129</b>	<b>3,43</b>	<b>245</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

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

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

*За 5 минут до готовности суп заправляют солью.*

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

*При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.*

*Температура подачи: не менее 75 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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



**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ;**  
**Номер рецептуры: 54-6с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0	0	0	0								
бульон (вода)	750	750	14,1 (0)	3,3 (0)	2 (0)	94,3 (0)								
яйцо куриное	9,7	8,8	1,1	0,9	0,1	12,4								
мука пшеничная высший сорт	30,8	30,8	3,1	0,4	19,6	94								
масло сливочное	3,5	3,5	0	2,2	0	20,4								
вода	45,8	45,8	0	0	0	0								
Клецки готовые:		100												
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>9</b>	<b>13,1</b>	<b>55</b>	<b>373,4</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,1</b>	<b>16,4</b>	<b>57</b>	<b>467,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	265	0,07	2,9	0,2	0,6	0,02	36	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
яйцо куриное	0	0,03	13,7	0,19	0	8,96	10,2	4,3	0,9	15	0,19	1,8	2,38	4,84
мука пшеничная высший сорт	0,04	0,01	0	0	0	0,7	31,2	4,9	4,3	23	0,32	0,5	1,63	6,78
масло сливочное	0	0	9,45	0,05	0	0,4	0,87	0,7	0	0,9	0,01	0	0,03	0,1
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>507</b>	<b>0,24</b>	<b>18,4</b>	<b>290</b>	<b>1111</b>	<b>52</b>	<b>64</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>51</b>	<b>4,73</b>	<b>106</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>507</b>	<b>0,24</b>	<b>18,4</b>	<b>290</b>	<b>1111</b>	<b>52</b>	<b>64</b>	<b>180</b>	<b>2,7</b>	<b>51</b>	<b>4,73</b>	<b>106</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью.

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

За 1-2 минуты до готовности добавляют лавровый лист.

Тесто для клецок – яйца взбивают, добавляют соль, воду, растопленное масло; подготовленную массу вливают в муку, размешивают, получается тесто консистенцией как на оладьи. Тесто

*массой по 5- 10 г, закладывают в кипящую подсоленную воду, варят 7 минут, откидывают и сразу же раскладывают в тарелки порционно.*

*В тарелки с разложенными клецками наливают суп.*

*Температура подачи: не менее 75 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

## СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;

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

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>12,6</b>	<b>10,8</b>	<b>90,6</b>	<b>510</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>25,8</b>	<b>13,9</b>	<b>92,5</b>	<b>598</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>	<b>488</b>	<b>0</b>	<b>34,4</b>	<b>465</b>	<b>2052</b>	<b>69</b>	<b>104</b>	<b>273</b>	<b>4,32</b>	<b>84</b>	<b>1,16</b>	<b>164</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,43</b>	<b>0,26</b>	<b>488</b>	<b>0</b>	<b>34,4</b>	<b>465</b>	<b>2052</b>	<b>69</b>	<b>104</b>	<b>273</b>	<b>4,32</b>	<b>84</b>	<b>1,16</b>	<b>164</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

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

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

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

В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированную 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 ГОРОХОВЫЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-8с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1								
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
картофель	340	250	4,7	0,9	37,1	175,1								
горох	80	80	15,4	1,4	36	218,5								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	650	650	12,2 (0)	2,9 (0)	1,8 (0)	81,7 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>21,2</b>	<b>20,1</b>	<b>79,6</b>	<b>584</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>33,4</b>	<b>23</b>	<b>81,4</b>	<b>665,7</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
картофель	0,22	0,14	4,5	0	20	9,5	1179	22	50	126	1,96	13	0,59	75
горох	0,47	0,1	0,96	0	0	20,1	580	81	74	229	4,73	4,1	9,22	24
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,73</b>	<b>0,28</b>	<b>486</b>	<b>0</b>	<b>23,8</b>	<b>479</b>	<b>1912</b>	<b>135</b>	<b>145</b>	<b>402</b>	<b>7,38</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>144</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,73</b>	<b>0,28</b>	<b>486</b>	<b>0</b>	<b>23,8</b>	<b>479</b>	<b>1912</b>	<b>135</b>	<b>145</b>	<b>402</b>	<b>7,38</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>144</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

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

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

*За 5 минут до готовности суп заправляют солью.*

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

*Температура подачи: не менее 75 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.*

**СУП ФАСОЛЕВЫЙ;****Номер рецептуры: 54-9с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
картофель	544	400	7,5	1,4	59,3	280,1
макаронные изделия	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140
фасоль	80	80	15,8	1,4	34,2	212,7
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
бульон (вода)	700	700	13,2 (0)	3,1 (0)	1,9 (0)	88 (0)
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>20,7</b>	<b>19,8</b>	<b>70,1</b>	<b>541,5</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>33,9</b>	<b>22,9</b>	<b>72</b>	<b>629,5</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	картофель	0,35	0,22	7,2	0	32	15,2	1886	35	80	202	3,13	20	0,94	120
макаронные изделия	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2	
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22	
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60	
фасоль	0,29	0,12	0	0	0	24,3	730	106	72	334	4,11	9,7	17,5	35,2	
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5	
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4	
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0	
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0	
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0	
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,49</b>	<b>0,27</b>	<b>604</b>	<b>0</b>	<b>18,6</b>	<b>482</b>	<b>1815</b>	<b>152</b>	<b>134</b>	<b>481</b>	<b>6,37</b>	<b>83</b>	<b>18,2</b>	<b>135</b>	
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,49</b>	<b>0,27</b>	<b>604</b>	<b>0</b>	<b>18,6</b>	<b>482</b>	<b>1815</b>	<b>152</b>	<b>134</b>	<b>481</b>	<b>6,37</b>	<b>83</b>	<b>18,2</b>	<b>135</b>	

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:** Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Температура подачи: не менее 75 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 КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ);  
Номер рецептуры: 54-10с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
крупа перловая	40	40	3,5	0,4	24,4	114,9								
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>9,6</b>	<b>25,2</b>	<b>51,5</b>	<b>471</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>25,6</b>	<b>28,9</b>	<b>53,8</b>	<b>577,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
крупа перловая	0,03	0,02	0	0	0	3,04	57,1	13	14	112	0,63	0	13,3	0
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>32,1</b>	<b>483</b>	<b>1001</b>	<b>138</b>	<b>73</b>	<b>262</b>	<b>2,76</b>	<b>76</b>	<b>14,2</b>	<b>83,4</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>32,1</b>	<b>483</b>	<b>1001</b>	<b>138</b>	<b>73</b>	<b>262</b>	<b>2,76</b>	<b>76</b>	<b>14,2</b>	<b>83,4</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

Крупу перловую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

*Температура подачи: не менее 75 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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



**СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА РИСОВАЯ);  
Номер рецептуры: 54-11с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
крупа рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4								
капуста белокочанная	150	120	2	0,1	5,1	29,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	850	850	16 (0)	3,7 (0)	2,3 (0)	106,9 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>8,7</b>	<b>25,2</b>	<b>54</b>	<b>477,5</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>24,7</b>	<b>28,9</b>	<b>56,3</b>	<b>584,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3,65	33,2	2,8	17	52	0,35	0,6	5,32	20
капуста белокочанная	0,03	0,04	2,16	0	21,6	11,9	299	51	17	32	0,63	3,6	0,32	12
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>32,1</b>	<b>483</b>	<b>977</b>	<b>128</b>	<b>77</b>	<b>202</b>	<b>2,48</b>	<b>77</b>	<b>6,28</b>	<b>103</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>32,1</b>	<b>483</b>	<b>977</b>	<b>128</b>	<b>77</b>	<b>202</b>	<b>2,48</b>	<b>77</b>	<b>6,28</b>	<b>103</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

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

Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду.

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

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

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

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

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

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

*Температура подачи: не менее 75 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША);  
Номер рецептуры: 54-12с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	380,8	280	5,3	1	41,5	196,1								
крупа рисовая	20	20	1,3	0,2	13,5	60,7								
лук репчатый	40	32	0,4	0,1	2,4	11,7								
морковь	80	64	0,8	0,1	4	19,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
горбуша консерв.	180,8	160	31,4	8,2	0	199,2								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	800	800	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>39,5</b>	<b>19,2</b>	<b>62,2</b>	<b>578,3</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,24	0,16	5,04	0	22,4	10,6	1320	25	56	141	2,19	14	0,66	84
крупа рисовая	0,01	0,01	0	0	0	1,82	16,6	1,4	8,7	26	0,17	0,3	2,66	10
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,28	0,97	46,5	8,7	3,9	16	0,22	1	0,14	9,92
морковь	0,03	0,04	768	0	1,28	10,2	106	15	21	31	0,39	3,2	0,06	35,2
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
горбуша консерв.	0,03	0,18	19,2	17,4	0	844	345	260	78	320	1,25	80	56,3	688
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>873</b>	<b>17,6</b>	<b>29,2</b>	<b>1312</b>	<b>1886</b>	<b>335</b>	<b>173</b>	<b>545</b>	<b>4,48</b>	<b>159</b>	<b>60</b>	<b>844</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Крупу рисовую перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

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

Рыбные консервы открывают, рыбу измельчают.

Крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем добавляют картофель. За 10 минут до окончания варки добавляют пассерованные морковь, лук, рыбу и варят суп до готовности.

За 5 минут до готовности суп заправляют солью.

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

Температура подачи: не менее 75 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 и запах - рыбы, овощей и риса.

## ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ВЕГЕТАРИАНСКИЕ;

Номер рецептуры: 54-13с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
капуста белокочанная	246,4	197,1	3,3	0,2	8,4	48,6								
лук репчатый	25	20	0,3	0	1,5	7,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
томат	56,1	44,9	0,5	0,1	1,6	8,8								
масло подсолнечное	17,1	17,1	0	15	0	135,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	883	883	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>6,7</b>	<b>15,7</b>	<b>29,3</b>	<b>285,4</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
капуста белокочанная	0,04	0,06	3,55	0	35,5	19,5	491	83	27	53	1,03	5,9	0,52	19,7
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,8	0,61	29,1	5,5	2,4	10	0,14	0,6	0,09	6,2
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
томат	0,02	0,01	35,8	0	4,49	1,02	108	5,5	7,8	10	0,35	0,9	0,16	8,98
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>561</b>	<b>0</b>	<b>53,8</b>	<b>474</b>	<b>1212</b>	<b>133</b>	<b>76</b>	<b>150</b>	<b>2,7</b>	<b>75</b>	<b>1,06</b>	<b>103</b>

Способ термической обработки: варка.

### Технология приготовления:

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

Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой, припускают с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности.

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

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

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

**БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-14с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
картофель	108,8	80	1,5	0,3	11,9	56								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	800	800	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>6,5</b>	<b>18,2</b>	<b>43,8</b>	<b>364,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,08	0,25	0,2	0	0	0,03	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>645</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>519</b>	<b>1147</b>	<b>136</b>	<b>85</b>	<b>173</b>	<b>3,77</b>	<b>82</b>	<b>1,62</b>	<b>120</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

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

Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь и лук пассеруют с добавлением воды.

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

За 5 минут до готовности борщ заправляют солью, сахаром.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Внешний вид - овощи сохранили форму; консистенция овощей мягкая; вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

**РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РИСОМ;**  
**Номер рецептуры: 54-15с-2020 (от 7 до 11 лет) – для детей с целиакией**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	139,9	102,9	1,9	0,4	15,3	72,1								
огурец	75	60	0,5	0,1	1,4	7,7								
морковь	64,2	51,4	0,6	0	3,2	15,8								
крупа рисовая	40	40	2,6	0,4	26,9	121,4								
лук репчатый	12,5	10	0,1	0	0,7	3,7								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло подсолнечное	8,6	8,6	0	7,6	0	68								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	900	900	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>5,9</b>	<b>8,5</b>	<b>48</b>	<b>291,8</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,85	0	8,23	3,91	485	9,1	21	52	0,81	5,2	0,24	30,9
огурец	0,01	0,02	3,6	0	2,4	3,65	70,2	12	7,3	22	0,31	1,8	0,16	10,2
морковь	0,02	0,03	617	0	1,03	8,2	85,3	12	17	25	0,31	2,6	0,05	28,3
крупа рисовая	0,02	0,01	0	0	0	3,65	33,2	2,8	17	52	0,35	0,6	5,32	20
лук репчатый	0	0	0	0	0,4	0,3	14,5	2,7	1,2	5,1	0,07	0,3	0,04	3,1
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>662</b>	<b>0</b>	<b>16,3</b>	<b>463</b>	<b>735</b>	<b>59</b>	<b>69</b>	<b>163</b>	<b>2,01</b>	<b>71</b>	<b>5,82</b>	<b>109</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

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

*Морковь и лук пассеруют с добавлением масла и воды.*

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

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

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

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

*За 5 минут до готовности рассольник заправляют солью.*

*Температура подачи: не менее 75 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП СЛИВОЧНЫЙ С РЫБОЙ (ГОРБУША);  
Номер рецептуры: 54-16с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	374	275	5,2	1	40,8	192,6								
горбуша (филе)	169,5	150	28,9	8,6	0	192,8								
молоко	75	75	2	1,7	3,3	36,1								
лук репчатый	31,2	25	0,3	0	1,9	9,2								
морковь	31,2	25	0,3	0	1,6	7,7								
масло сливочное	25	25	0,2	15,9	0,3	145,5								
лавровый лист	0,1	0,1	0	0	0	0,3								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	825	825	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>36,9</b>	<b>27,2</b>	<b>47,9</b>	<b>584,2</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,24	0,15	4,95	0	22	10,5	1296	24	55	139	2,15	14	0,65	82,5
горбуша (филе)	0,22	0,19	27	0,01	0,54	79,8	417	26	39	261	0,78	75	58,9	645
молоко	0,02	0,09	9,9	0	0,39	28,5	90,9	79	9,1	59	0,07	6,8	1,32	15
лук репчатый	0,01	0	0	0	1	0,76	36,3	6,8	3	13	0,17	0,8	0,11	7,75
морковь	0,01	0,01	300	0	0,5	3,99	41,5	5,9	8,3	12	0,15	1,3	0,02	13,8
масло сливочное	0	0,02	67,5	0,33	0	2,85	6,22	5,3	0	6,5	0,04	0	0,22	0,7
лавровый лист	0	0	0,19	0	0,02	0,02	0,44	0,7	0,1	0,1	0,04	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,5</b>	<b>0,46</b>	<b>410</b>	<b>0,34</b>	<b>24,5</b>	<b>568</b>	<b>1889</b>	<b>153</b>	<b>115</b>	<b>491</b>	<b>3,44</b>	<b>158</b>	<b>61,2</b>	<b>765</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

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

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

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

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

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ;****Номер рецептуры: 54-17с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	272	200	3,8	0,7	29,7	140								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
горошек зеленый консерв.	46,5	30	0,9	0,1	1,8	11,1								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	750	750	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>7,1</b>	<b>18,6</b>	<b>40,4</b>	<b>356</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
горошек зеленый консерв.	0,02	0,01	9	0	1,2	82,1	24,7	5,3	5,5	16	0,18	0	0,34	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>494</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>546</b>	<b>1291</b>	<b>82</b>	<b>75</b>	<b>179</b>	<b>2,73</b>	<b>76</b>	<b>1,2</b>	<b>102</b>

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

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. В кипящий воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения и варят 10 мин, затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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



**СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ;**  
**Номер рецептуры: 54-18с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	243,9	195,1	2,8	0,2	15,6	75,1								
картофель	265,4	195,1	3,7	0,7	28,9	136,6								
лук репчатый	48,8	39	0,5	0,1	2,9	14,3								
морковь	24,4	19,5	0,2	0	1,2	6								
томатное пюре	36,1	36,1	1,2	0	3,9	20,4								
сметана	24,4	24,4	0,6	3,2	0,8	34,6								
масло подсолнечное	19,5	19,5	0	17,2	0	154,4								
лавровый лист	0,05	0,05	0	0	0	0,1								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	682,9	682,9	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>9</b>	<b>21,4</b>	<b>53,3</b>	<b>441,5</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,03	0,06	2,34	0	7,8	68,2	466	64	37	73	2,38	14	1,2	39
картофель	0,17	0,11	3,51	0	15,6	7,41	920	17	39	98	1,53	9,8	0,46	58,5
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,56	1,19	56,7	11	4,8	20	0,27	1,2	0,17	12,1
морковь	0,01	0,01	234	0	0,39	3,11	32,4	4,6	6,5	9,3	0,12	1	0,02	10,7
томатное пюре	0,01	0,01	43,3	0	3,75	2,74	201	6,4	14	22	0,63	0	0,22	0
сметана	0,01	0,02	15,7	0	0,04	7,41	23,5	19	1,9	13	0,04	2,2	0,09	3,41
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,09	0	0,01	0,01	0,21	0,4	0,1	0,1	0,02	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>299</b>	<b>0</b>	<b>29,2</b>	<b>531</b>	<b>1700</b>	<b>126</b>	<b>104</b>	<b>237</b>	<b>5,03</b>	<b>88</b>	<b>2,2</b>	<b>124</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

*Температура подачи: не менее 75 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.*

**БОРЩ С ФАСОЛЬЮ;****Номер рецептуры: 54-19с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Продукты	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	136	100	1,9	0,4	14,8	70								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
фасоль	40	40	7,9	0,7	17,1	106,4								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
масло подсолнечное	20	20	0	17,6	0	158,2								
сахар-песок	6	6	0	0	5,4	21,8								
сметана	50	50	1,2	6,6	1,6	70,8								
томатное пюре	30	30	1	0	3,2	16,9								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон (вода)	800	800	15 (0)	3,5 (0)	2,2 (0)	100,6 (0)								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>15,4</b>	<b>25,6</b>	<b>61,3</b>	<b>537,3</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>30,4</b>	<b>29,1</b>	<b>63,5</b>	<b>637,9</b>								
Продукты	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,09	0,06	1,8	0	8	3,8	471	8,8	20	50	0,78	5	0,24	30
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
фасоль	0,14	0,06	0	0	0	12,2	365	53	36	167	2,05	4,8	8,76	17,6
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0,05	0,15	0,1	0	0	0,02	0	0	0
сметана	0,01	0,04	32,1	0	0,08	15,2	48,1	39	3,9	26	0,09	4,5	0,18	7
томатное пюре	0,01	0,01	36	0	3,12	2,28	167	5,3	12	18	0,52	0	0,18	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон (вода)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>552</b>	<b>0</b>	<b>21,4</b>	<b>539</b>	<b>1587</b>	<b>189</b>	<b>123</b>	<b>369</b>	<b>6,03</b>	<b>89</b>	<b>10,6</b>	<b>132</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>552</b>	<b>0</b>	<b>21,4</b>	<b>539</b>	<b>1587</b>	<b>189</b>	<b>123</b>	<b>369</b>	<b>6,03</b>	<b>89</b>	<b>10,6</b>	<b>132</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:** Фасоль перебирают, моют, выдерживают в холодной воде 3-4 часа, отваривают. Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают брусочками (кубиками). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой, тушат. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают картофель, доводят до кипения, варят 10-15 минут, затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи и петрушку, за 5-10 минут до окончания варки кладут отваренную фасоль, добавляют сахар, соль, сметану и доводят до готовности.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:** Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

## СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (МИНТАЙ);

Номер рецептуры: 54-20с-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	612	450	8,5	1,6	66,7	315,1								
минтай (филе)	242,9	215	32,1	1,7	0	143,9								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	700	700	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>41,9</b>	<b>13</b>	<b>73</b>	<b>576,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,39	0,25	8,1	0	36	17,1	2121	40	90	227	3,52	23	1,06	135
минтай (филе)	0,17	0,19	12,9	0,43	0,43	65,4	749	76	103	449	1,5	323	30,1	1505
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,59</b>	<b>0,48</b>	<b>582</b>	<b>0,63</b>	<b>43,1</b>	<b>535</b>	<b>3047</b>	<b>160</b>	<b>217</b>	<b>726</b>	<b>5,8</b>	<b>409</b>	<b>31,5</b>	<b>1691</b>

**Способ термической обработки:** варка.

### Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, затем добавляют морковь, лук, зелень и куски рыбного филе. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

### Характеристика блюда на выходе:

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

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (ТРЕСКА);**  
**Номер рецептуры: 54-21с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	612	450	8,5	1,6	66,7	315,1								
треска (филе)	242,9	215	32,3	1,1	0	139,6								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
петрушка (зелень)	8,8	7	0,2	0	0,5	3,1								
масло сливочное	15	15	0,1	9,6	0,2	87,3								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
вода	700	700	0	0	0	0								
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>42,1</b>	<b>12,4</b>	<b>73</b>	<b>572,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,39	0,25	8,1	0	36	17,1	2121	40	90	227	3,52	23	1,06	135
треска (филе)	0,14	0,12	12,9	1,94	0,86	89,9	607	47	56	393	0,94	290	43,3	1505
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
петрушка (зелень)	0	0	39,9	0	4,2	1,81	46,5	15	5,2	5,8	0,12	0,3	0,01	16,1
масло сливочное	0	0,01	40,5	0,2	0	1,71	3,73	3,2	0	3,9	0,03	0	0,13	0,42
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,56</b>	<b>0,41</b>	<b>582</b>	<b>2,14</b>	<b>43,5</b>	<b>559</b>	<b>2904</b>	<b>132</b>	<b>170</b>	<b>670</b>	<b>5,24</b>	<b>376</b>	<b>44,8</b>	<b>1691</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (ВАРИАНТ 2);**  
**Номер рецептуры: 54-22с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
свекла	200	160	2,3	0,1	12,8	61,5								
картофель	124	80	1,5	0,3	11,9	56								
томатное пюре	7,5	7,5	0,3	0	0,8	4,2								
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
масло подсолнечное	15	15	0	13,2	0	118,7								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон или вода	800	800	15	3,5	2,2	100,6								
<b>Выход (на воде):</b>		<b>1000</b>	<b>6,6</b>	<b>13,8</b>	<b>35,1</b>	<b>290,7</b>								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>21,6</b>	<b>17,3</b>	<b>37,3</b>	<b>391,3</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
свекла	0,02	0,05	1,92	0	6,4	55,9	382	52	31	60	1,95	11	0,99	32
картофель	0,07	0,04	1,44	0	6,4	3,04	377	7	16	40	0,63	4	0,19	24
томатное пюре	0	0	9	0	0,78	0,57	41,7	1,3	3	4,6	0,13	0	0,05	0
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон или вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход (на воде):</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>614</b>	<b>0</b>	<b>30,6</b>	<b>518</b>	<b>1143</b>	<b>123</b>	<b>83</b>	<b>172</b>	<b>3,82</b>	<b>81</b>	<b>1,66</b>	<b>104</b>
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>614</b>	<b>0</b>	<b>30,6</b>	<b>518</b>	<b>1143</b>	<b>123</b>	<b>83</b>	<b>172</b>	<b>3,82</b>	<b>81</b>	<b>1,66</b>	<b>104</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

**СВЕКОЛЬНИК (ВАРИАНТ 2);**  
**Номер рецептуры: 54-23с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	267,4	172,5	3,2	0,6	25,6	120,8								
томатное пюре	5,5	5,5	0,2	0	0,6	3,1								
лук репчатый	55,6	44,5	0,6	0,1	3,3	16,3								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
свекла	312,5	250	3,5	0,2	20	96,2								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон или вода	800	800	15	3,5	2,2	100,6								
Выход (на воде):		1000	8	9,7	52,1	328,3								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23</b>	<b>13,2</b>	<b>54,3</b>	<b>428,9</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,15	0,1	3,1	0	13,8	6,55	813	15	35	87	1,35	8,6	0,41	51,8
томатное пюре	0	0	6,6	0	0,57	0,42	30,6	1	2,2	3,4	0,1	0	0,03	0
лук репчатый	0,02	0,01	0	0	1,78	1,35	64,6	12	5,4	22	0,31	1,3	0,2	13,8
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
свекла	0,04	0,08	3	0	10	87,4	598	81	48	94	3,04	18	1,54	50
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон или вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,23	0,21	493	0	27	543	1573	126	104	227	5,15	89	2,22	138
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,23</b>	<b>0,21</b>	<b>493</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>543</b>	<b>1573</b>	<b>126</b>	<b>104</b>	<b>227</b>	<b>5,15</b>	<b>89</b>	<b>2,22</b>	<b>138</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) закладывают подготовленные морковь и лук, варят 10 минут. Затем кладут свеклу, картофель и пассерованное томатное пюре, варят до готовности. За 5 минут до готовности заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 75 градусов С.

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (ВАРИАНТ 2);  
Номер рецептуры: 54-24с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	465	300	5,6	1,1	44,5	210,1								
макаронные изделия высшего с	40	40	4,1	0,5	25,7	123,3								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3								
масло подсолнечное	7	7	0	6,2	0	55,4								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон или вода	700	700	13,2	3,1	1,9	88								
Выход (на воде):		1000	10,7	7,9	75,8	416,3								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>23,9</b>	<b>11</b>	<b>77,7</b>	<b>504,3</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,26	0,17	5,4	0	24	11,4	1414	26	60	151	2,35	15	0,71	90
макаронные изделия высшего с	0,05	0,01	0	0	0	0,91	40,8	6,7	5,6	30	0,56	0,6	0	9,2
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04	22
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон или вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,34	0,21	486	0	26,4	461	1581	60	84	222	3,54	79	0,93	134
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,34</b>	<b>0,21</b>	<b>486</b>	<b>0</b>	<b>26,4</b>	<b>461</b>	<b>1581</b>	<b>60</b>	<b>84</b>	<b>222</b>	<b>3,54</b>	<b>79</b>	<b>0,93</b>	<b>134</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью с добавлением масла. В кипящий бульон (или воду) кладут картофель, и варят 5-10 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят ещё 10-15 минут, за 10 минут до окончания варки добавляют бланшированную 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 ГОРОХОВЫЙ (ВАРИАНТ 2);**  
**Номер рецептуры: 54-25с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
картофель	310	200	3,8	0,7	29,7	140								
горох	80	80	15,4	1,4	36	218,5								
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7								
морковь	62,5	50	0,6	0	3,1	15,4								
петрушка (корень)	12,5	10	0,1	0,1	0,9	4,7								
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1								
лавровый лист	0,2	0,2	0	0	0,1	0,5								
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0								
бульон или вода	650	650	12,2	2,9	1,8	81,7								
Выход (на воде):		1000	20,4	11,1	72,8	472,9								
<b>Выход (на бульоне):</b>		<b>1000</b>	<b>32,6</b>	<b>14</b>	<b>74,6</b>	<b>554,6</b>								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
горох	0,47	0,1	0,96	0	0	20,1	580	81	74	229	4,73	4,1	9,22	24
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
морковь	0,02	0,03	600	0	1	7,98	83	12	17	24	0,3	2,5	0,04	27,5
петрушка (корень)	0,01	0,01	0,12	0	1,4	0,61	28,4	5	1,9	6,4	0,06	0	0,01	11
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
лавровый лист	0	0	0,37	0	0,04	0,03	0,88	1,5	0,2	0,2	0,07	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
бульон или вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход (на воде):	0,68	0,26	605	0	20	479	1693	133	138	382	7,05	78	9,92	135
<b>Выход (на бульоне):</b>	<b>0,68</b>	<b>0,26</b>	<b>605</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>479</b>	<b>1693</b>	<b>133</b>	<b>138</b>	<b>382</b>	<b>7,05</b>	<b>78</b>	<b>9,92</b>	<b>135</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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

Температура подачи: не менее 75 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 свойственный гороху; запах – гороха.



**СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (ВАРИАНТ 2);**  
**Номер рецептуры: 54-26с-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
морковь	50	40	0,5	0	2,5	12,3
картофель	310	200	3,8	0,7	29,7	140
горошек зеленый консерв.	49,6	32	0,9	0,1	1,9	11,8
капуста белокочанная	100	80	1,4	0,1	3,4	19,7
лук репчатый	50	40	0,5	0,1	3	14,7
масло подсолнечное	10	10	0	8,8	0	79,1
соль поваренная йодированная	1,5	1,5	0	0	0	0
вода	750	750	0	0	0	0
<b>Выход:</b>		<b>1000</b>	<b>7,1</b>	<b>9,8</b>	<b>40,5</b>	<b>277,6</b>

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	морковь	0,02	0,02	480	0	0,8	6,38	66,4	9,5	13	19	0,24	2	0,04
картофель	0,17	0,11	3,6	0	16	7,6	943	18	40	101	1,57	10	0,47	60
горошек зеленый консерв.	0,03	0,01	9,6	0	1,28	87,6	26,3	5,6	5,9	17	0,19	0	0,37	0
капуста белокочанная	0,02	0,03	1,44	0	14,4	7,9	199	34	11	22	0,42	2,4	0,21	8
лук репчатый	0,01	0,01	0	0	1,6	1,22	58,1	11	4,9	20	0,28	1,2	0,18	12,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	441	0,11	4,9	0,3	1	0,04	60	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Выход:</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>495</b>	<b>0</b>	<b>34,1</b>	<b>552</b>	<b>1293</b>	<b>82</b>	<b>75</b>	<b>180</b>	<b>2,74</b>	<b>76</b>	<b>1,27</b>	<b>102</b>

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

*Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью и петрушкой с добавлением масла. В кипящий воду кладут нарезанную капусту, доводят до кипения и варят 10 мин, затем закладывают картофель, нарезанный брусочками. Добавляют припущенную морковь, бланшированный и пассированный репчатый лук, зеленый горошек, томатную пасту. Варят до готовности. За 5 минут до готовности суп заправляют солью. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист.*

*Температура подачи: не менее 75 градусов С.*

**Характеристика блюда на выходе:**

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

**СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА);**  
**Номер рецептуры: 54-27с-2020 (от 7 до 11 лет)**

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

**Способ термической обработки:** варка.

**Технология приготовления:**

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