



Оптимальное питание 5.0

Персонализированная диетология

Индивидуальное диетологическое сопровождение

НУТРИКАРТА

Возраст (лет)	3
Рост (см)	98
Масса тела (кг)	13.1
Индекс массы тела	13.6
Основной обмен	573

ООО "Радуга Здоровья"

390046 г.Иркутск ул.Байкальская, д.232/а,,оф.1

89501198259 <https://www.radzdor.ru>

Рекомендуемый рацион питания



День 1 (25.01.2023). Суммарная энергоценность 1790 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Чай черный без сахара	250.0
	Каша «Дружба»(б/м, раст масло)Номер рецептуры: 84 ТК 5	200.0
	Батон простой из муки 1 сорта	25.0
Утренний перекус	Сок мультифруктовый	200.0
Обед	Картофель отварной б/м	100.0
	Голубцы ленивые (ТТК2620)	100.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Огурцы	100.0
	Щи из свежей капусты с картофелем	160.0
	Кисель из ягод (вишни, сливы, смородины черной, облепихи) Номер рецептуры: № 396	150.0
Обеденный перекус	Плов из птицы №321(б/м)	150.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Салат «Витаминка» Источник рецептуры: ТТК № 2134	50.0
	Чай черный без сахара	250.0
	Печенье овсяное	20.0
Ужин	Сушки	25.0
	Чай черный без сахара	250.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 27%	Утренний перекус, 6%	Обед, 33%		Обеденный перекус, 29%		Ужин, 5%
	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Всего за день
Белки, г	14.7	0.3	20.0	11.7	3.0	0.0	49.7
Жиры, г	16.0	0.2	20.6	17.7	0.6	0.0	55.0
Углеводы, г	67.9	26.0	78.8	73.3	17.5	0.0	263.5
Клетчатка, г	1.3	0.0	2.1	1.7	1.6	0.0	6.8
Соотношение Са/Р	6.6	6.5	0.4	0.4	0.6	nan	1.3
Энергоценность, ккал	485.5	110.2	594.7	510.8	89.0	0.0	1790.2



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.1 : 5.3

На килограмм массы тела: белков 3.8 г/кг, жиров 4.2 г/кг, углеводов 20.1 г/кг

Рекомендуемый рацион питания



День 2 (25.01.2023). Суммарная энергоценность 1456 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Батон простой из муки 1 сорта	25.0
	Чай черный без сахара	200.0
	Макароны отварные	150.0
Утренний перекус	Банан	100.0
Обед	Картофель отварной б/м	100.0
	Свекольник без сметаны Номер рецептуры: 34	160.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха) Номер рецептуры: ТТК №2097	150.0
	Икра кабачковая Номер рецептуры: № 57	40.0
	Тефтели рыбные тушеные (б/м) Номер рецептуры: № 277 ТК 606	80.0
Обеденный перекус	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Огурцы	40.0
	Напиток с витаминами и пребиотиками «Витошка» Номер рецептуры: № 508	180.0
	Каша пшенная (раст масло)	100.0
	Котлеты, биточки, шницели (б/м) с соусом томатным Номер рецептуры: № 268,366	70.0
Ужин	Чай черный без сахара	250.0
	Печенье «Сахарное»	100.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 15%	Утренний перекус, 7%	Обед, 23%	Обеденный перекус, 31%	Ужин, 25%	Вечерний перекус	Всего за день
Белки, г	7.6	1.5	6.6	12.2	8.5	0.0	36.4
Жиры, г	1.0	0.5	3.5	9.6	4.0	0.0	18.6
Углеводы, г	42.5	21.0	66.2	77.0	70.3	0.0	277.0
Клетчатка, г	3.0	1.7	0.5	0.9	0.5	0.0	6.6
Соотношение Са/Р	0.5	0.3	0.3	0.4	0.9	nan	0.5
Энергоценность, ккал	215.0	96.8	330.4	453.9	360.2	0.0	1456.3

Белки 10%	Жиры 12%	Углеводы 78%
-----------	----------	--------------

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 2.0 : 1.0 : 14.9

На килограмм массы тела: белков 2.8 г/кг, жиров 1.4 г/кг, углеводов 21.1 г/кг

Рекомендуемый рацион питания



День 3 (25.01.2023). Суммарная энергоценность 1426 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Чай без сахара Номер рецептуры: 411	150.0
	Батон простой из муки 1 сорта	25.0
	8.4 Каша рисовая на воде (раст масло).	220.0
Утренний перекус	Сок мультифруктовый	200.0
Обед	Суп картофельный	250.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Компот из компотной смеси Источник рецептуры: ТТК №2140-21	150.0
	Салат «Зайчик» Источник рецептуры: ТТК № 3-07	50.0
	Котлета «Петушок» с соусом томатным Номер рецептуры: ТТК № 490	70.0
	Овощи припущенные (Раст масло)Номер рецептуры: 210	130.0
Обеденный перекус	Макароны отварные с овощами тк69, Номер рецептуы: 54 раст масло	150.0
	Салат из моркови Номер рецептуры: 7	100.0
	Чай черный без сахара	250.0
	Яблоки	100.0
Ужин	Чай черный без сахара	200.0
	Печенье овсяное	20.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 18%		Обед, 39%		Обеденный перекус, 28%		Ужин, 7%
	Завтрак	Утренний перекус, 8%	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Всего за день
Белки, г	5.6	0.3	17.2	8.3	1.2	0.0	32.6
Жиры, г	4.4	0.2	16.3	16.1	4.0	0.0	41.0
Углеводы, г	48.0	26.0	82.0	54.3	12.8	0.0	223.2
Клетчатка, г	0.8	0.0	2.5	2.3	1.1	0.0	6.7
Соотношение Са/Р	0.3	6.5	0.2	1.0	0.4	nan	0.7
Энергоценность, ккал	260.3	110.2	556.7	404.3	94.2	0.0	1425.7



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.3 : 6.8

На килограмм массы тела: белков 2.5 г/кг, жиров 3.1 г/кг, углеводов 17.0 г/кг

Рекомендуемый рацион питания



День 4 (25.01.2023). Суммарная энергоценность 2105 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Чай без сахара Номер рецептуры: 411	150.0
	Батон нарезной из муки высшего сорта	25.0
	6.19 Каша овсяная жидкая на воде (растительном масле)	245.0
Утренний перекус	Апельсин	100.0
Обед	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Рис белый отварной	150.0
	Винегрет овощной Номер рецептуры: № 46	40.0
	Компот из сухофруктов	200.0
	Суп картофельный с рыбными консервами Номер рецептуры: 87	150.0
	Котлеты, биточки, шницели (б/м) с соусом томатным Номер рецептуры: № 268,366	70.0
Обеденный перекус	Пельмени мясные отварные без масла Номер рецептуры: № 392	180.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	20.0
	Помидоры	50.0
	Чай с сахаром Номер рецептуры: 411	150.0
Ужин	Чай черный без сахара	250.0
	Печенье «Сахарное»	100.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 13%	Утренний перекус, 2%	Обед, 39%	Обеденный перекус, 29%	Ужин, 17%	Вечерний перекус	Всего за день
Белки, г	7.5	0.9	41.9	35.7	8.5	0.0	94.4
Жиры, г	7.4	0.2	13.1	15.1	4.0	0.0	39.8
Углеводы, г	42.8	8.1	128.4	80.0	70.3	0.0	329.5
Клетчатка, г	0.6	2.2	4.2	2.4	0.5	0.0	9.9
Соотношение Са/Р	0.3	1.5	0.7	0.3	0.9	nan	0.7
Энергоценность, ккал	273.9	38.7	818.7	613.0	360.2	0.0	2104.7



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 2.4 : 1.0 : 8.3

На килограмм массы тела: белков 7.2 г/кг, жиров 3.0 г/кг, углеводов 25.2 г/кг

Рекомендуемый рацион питания



День 5 (25.01.2023). Суммарная энергоценность 1599 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Батон нарезной из муки высшего сорта	25.0
	Чай черный без сахара	250.0
	Повидло фруктовое	25.0
	Каша манная Б/М	150.0
Утренний перекус	Сок мультифруктовый	200.0
Обед	Овощи тушеные с мясом отварным ТК 610, Номер рецептуры: № 301 (раст масло)	180.0
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны ТК 107, Номер рецептуры: 82.2	190.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Салат «Рыжик» Номер рецептуры: № ТТК 2142	40.0
	Компот из компотной смеси Источник рецептуры: ТТК №2140-21	150.0
Обеденный перекус	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Огурцы	100.0
	Чай без сахара Номер рецептуры: 411	150.0
	Запеканка картофельная с мясом или печенью без масла. Номер рецептуры: 308	130.0
	Яблоки	100.0
Ужин	Чай без сахара Номер рецептуры: 411	150.0
	Мармелад желейный	50.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 18%	Утренний перекус, 7%	Обед, 45%		Обеденный перекус, 20%	Ужин, 10%	
	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Всего за день
Белки, г	5.5	0.3	18.4	10.8	0.1	0.0	35.1
Жиры, г	5.3	0.2	23.3	11.0	0.0	0.0	39.9
Углеводы, г	52.6	26.0	104.0	43.0	39.7	0.0	265.4
Клетчатка, г	2.6	0.0	0.5	3.3	0.6	0.0	7.0
Соотношение Са/Р	0.7	6.5	0.3	0.6	4.0	nan	1.3
Энергоценность, ккал	287.3	110.2	716.7	321.7	163.2	0.0	1599.1



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.1 : 7.6

На килограмм массы тела: белков 2.7 г/кг, жиров 3.0 г/кг, углеводов 20.3 г/кг

Рекомендуемый рацион питания



День 6 (25.01.2023). Суммарная энергоценность 1652 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Чай без сахара Номер рецептуры: 411	150.0
	Батон нарезной из муки высшего сорта	25.0
	Макаронны отварные	150.0
Утренний перекус	Банан	100.0
Обед	Рагу из свинины (б/м),Номер рецептуры: № 263 ТК 178	100.0
	Салат из свеклы с растительным маслом № 8,7	50.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны!. Номер рецептуры: 88	130.0
	Напиток с витаминами и пребиотиками «Витошка» Номер рецептуры: № 508	180.0
Обеденный перекус	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Огурцы	50.0
	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха)Номер рецептуры: ТТК №2097	150.0
	Вареники Колдуны ТК 613 Ист рец:ТТК№2177-22н без масла	150.0
	Булочка сахарная (ТТК6974)	50.0
Ужин	Чай черный без сахара	250.0
	Печенье «Сахарное»	100.0

Распределение суточной энергоценности:

Завтрак, 13%		Утренний перекус, 6%	Обед, 19%		Обеденный перекус, 40%			Ужин, 22%
	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Всего за день	
Белки, г	7.3	1.5	4.4	24.2	8.5	0.0	45.9	
Жиры, г	1.3	0.5	8.7	21.2	4.0	0.0	35.7	
Углеводы, г	42.8	21.0	52.6	89.9	70.3	0.0	276.7	
Клетчатка, г	2.4	1.7	0.5	1.0	0.5	0.0	6.1	
Соотношение Са/Р	0.3	0.3	0.8	0.4	0.9	nan	0.6	
Энергоценность, ккал	217.9	96.8	314.0	662.7	360.2	0.0	1651.7	



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.3 : 1.0 : 7.7

На килограмм массы тела: белков 3.5 г/кг, жиров 2.7 г/кг, углеводов 21.1 г/кг

Рекомендуемый рацион питания



День 7 (25.01.2023). Суммарная энергоценность 1681 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Батон нарезной из муки высшего сорта	25.0
	Чай черный без сахара	250.0
	КАША КУКУРУЗНАЯ раст масло [Сборник 2010, № 184]	130.0
Утренний перекус	Сок мультифруктовый	200.0
Обед	Тефтели рыбные тушеные (б/м)Номер рецептуры: № 277 ТК 606	80.0
	Каша гречневая (раст масло)	100.0
	Суп картофельный с макаронными изделиями. Номер рецептуры: 112, ТК 108	200.0
	Кисель из ягод, ТК 201,Номер рецептуры: №350	200.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Салат «Витаминка» Источник рецептуры: ТТК № 2134	50.0
Обеденный перекус	Макароны отварные с овощами тк69, Номер рецептуы: 54 раст масло	150.0
	Батон нарезной из муки высшего сорта	25.0
	Салат из белокочанной капусты ТК14, Номер рецептуры: 21	50.0
	Чай черный без сахара	250.0
	Банан	100.0
Ужин	Мармелад желейный	20.0
	Чай черный без сахара	250.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 19%	Утренний перекус, 7%	Обед, 42%		Обеденный перекус, 28%		Ужин, 4%
	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Всего за день
Белки, г	6.8	0.3	13.8	11.0	0.3	0.0	32.2
Жиры, г	9.8	0.2	10.6	13.1	0.3	0.0	34.0
Углеводы, г	50.2	26.0	133.0	76.1	16.1	0.0	301.4
Клетчатка, г	1.1	0.0	0.5	2.8	0.7	0.0	5.2
Соотношение Са/Р	0.4	6.5	0.3	0.6	1.0	nan	0.9
Энергоценность, ккал	323.6	110.2	699.5	477.7	69.5	0.0	1680.5



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.1 : 9.4

На килограмм массы тела: белков 2.5 г/кг, жиров 2.6 г/кг, углеводов 23.0 г/кг

Рекомендуемый рацион питания



День 8 (25.01.2023). Суммарная энергоценность 2021 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша пшенная (раст масло)	100.0
	Чай без сахара Номер рецептуры: 411	150.0
	Батон нарезной из муки высшего сорта	25.0
Утренний перекус	Яблоки	100.0
Обед	Борщ с капустой и картофелем без сметаны ТК 107, Номер рецептуры: 82.2	190.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	20.0
	Макароны отварные	150.0
	Гуляш (свинина). Номер рецептуры: № 260 ТК154	80.0
	Салат «Рыжик» Номер рецептуры: № ТТК 2142	40.0
	Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха) Номер рецептуры: ТТК №2097	150.0
Обеденный перекус	Булочка сахарная (ТТК6974)	50.0
	Овощи припущенные (Раст масло) Номер рецептуры: 210	130.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Салат из белокочанной капусты с огурцом Источник рецептуры: ТТК № 2133	60.0
	Тефтели "Ёжики" ТТК № 390	70.0
	Компот из сухофруктов	200.0
Ужин	Печенье «Сахарное»	100.0
	Чай черный без сахара	250.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 11%		Утренний перекус, 2%		Обед, 32%		Обеденный перекус, 37%		Ужин, 18%	
	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Всего за день			
Белки, г	6.2	0.4	15.1	14.3	8.5	0.0	44.5			
Жиры, г	5.1	0.4	19.9	20.1	4.0	0.0	49.6			
Углеводы, г	38.0	9.8	97.6	121.5	70.3	0.0	337.2			
Клетчатка, г	0.6	1.8	3.5	2.1	0.5	0.0	8.5			
Соотношение Са/Р	0.3	1.5	0.3	1.1	0.9	nan	0.7			
Энергоценность, ккал	228.3	45.5	645.4	741.9	360.2	0.0	2021.3			

Белки 9%	Жиры 23%	Углеводы 68%
----------	----------	--------------

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.1 : 7.6

На килограмм массы тела: белков 3.4 г/кг, жиров 3.8 г/кг, углеводов 25.7 г/кг

Рекомендуемый рацион питания



День 9 (25.01.2023). Суммарная энергоценность 1997 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша пшенная (раст масло)	100.0
	Батон нарезной из муки высшего сорта	25.0
	Чай без сахара Номер рецептуры: 411	150.0
Утренний перекус	Сок мультифруктовый	200.0
Обед	Котлеты, биточки, шницели (б/м) с соусом томатным Номер рецептуры: № 268,366	70.0
	Кисель из ягод или фруктов	200.0
	1.40 Гренки для супов (I вариант)	35.0
	Суп картофельный с бобовыми и гренками ТК101, Номер рецептуры: 102	200.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	20.0
	Винегрет овощной Номер рецептуры: № 46	60.0
	Картофель отварной	120.0
Обеденный перекус	Яйцо куриное отварное	25.0
	Котлета «Петушок» с соусом томатным Номер рецептуры: ТТК № 490	70.0
	Рис белый отварной	150.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Компот из компотной смеси Источник рецептуры: ТТК №2140-21	150.0
	Банан	100.0
Ужин	Печенье овсяное	20.0
	Чай черный без сахара	250.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 11%	Утренний перекус, 6%	Обед, 48%		Обеденный перекус, 30%		Ужин, 5%
	Завтрак	Утренний перекус	Обед	Обеденный перекус	Ужин	Вечерний перекус	Всего за день
Белки, г	6.2	0.3	55.8	19.2	1.3	0.0	82.8
Жиры, г	5.1	0.2	16.4	10.3	4.1	0.0	36.1
Углеводы, г	38.0	26.0	141.2	105.2	12.9	0.0	323.2
Клетчатка, г	0.6	0.0	3.5	4.3	1.2	0.0	9.7
Соотношение Са/Р	0.3	6.5	0.3	0.3	0.4	nan	0.6
Энергоценность, ккал	228.3	110.2	958.6	605.0	95.1	0.0	1997.1



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 2.3 : 1.0 : 8.9

На килограмм массы тела: белков 6.3 г/кг, жиров 2.8 г/кг, углеводов 24.7 г/кг

Рекомендуемый рацион питания



День 10 (25.01.2023). Суммарная энергоценность 1814 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша пшенная (раст масло)	100.0
	Батон нарезной из муки высшего сорта	25.0
	Чай черный без сахара	250.0
Утренний перекус	Яблоки	100.0
Обед	Кисель из ягод, ТК 201,Номер рецептуры: №350	200.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Салат из моркови Номер рецептуры: 7	71.0
	Суп картофельный с фрикадельками Номер рецептуры: 83,57	140.0
	Рыба запеченная «Золотая рыбка» (минтай) Номер рецептуры: ТТК № 2068	70.0
	Овощи припущенные (Раст масло)Номер рецептуры: 210	130.0
Обеденный перекус	Мармелад жележный	20.0
	Плов из птицы №321(б/м)	150.0
	Хлеб пшеничный формовой	25.0
	Салат из белокочанной капусты ТК14, Номер рецептуры: 21	50.0
	Чай черный без сахара	500.0
Ужин	Чай без сахара Номер рецептуры: 411	150.0
	Печенье «Сахарное»	100.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 13%	Утренний перекус, 3%	Обед, 37%	Обеденный перекус, 28%	Ужин, 20%	Вечерний перекус	Всего за день
Белки, г	6.4	0.4	15.7	10.9	8.3	0.0	41.8
Жиры, г	5.4	0.4	18.9	14.9	3.8	0.0	43.4
Углеводы, г	38.2	9.8	107.6	77.8	70.1	0.0	303.4
Клетчатка, г	1.1	1.8	0.5	1.7	0.0	0.0	5.2
Соотношение Са/Р	0.8	1.5	0.3	0.8	nan	nan	0.8
Энергоценность, ккал	232.4	45.5	679.9	500.4	356.1	0.0	1814.3



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.0 : 7.3

На килограмм массы тела: белков 3.2 г/кг, жиров 3.3 г/кг, углеводов 23.2 г/кг

Рецепты

Чай черный без сахара

Ингредиенты

Чай-заварка 50 г (50 мл)

Вода 150 г (150 мл)

Для приготовления чая-заварки:

Чай сухой 20 г (7 ч.ложек)

Рецепт

Для приготовления чая-заварки чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 мин, после чего доливают кипятком.

В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.

Вода 1080 г (1080 мл)

Выход готового продукта 200 г (1 порция).

Каша «Дружба»(б/м, раст масло)Номер рецептуры: 84 ТК 5

Ингредиенты

Наименование сырья

Расход сырья и полуфабрикатов с 3-7 лет с 3-7 лет Брутто, г

Нетто, г

Крупа рисовая 10 10

Крупа пшенная 10 1

Вода 185 185

Рецепт

Технология приготовления Крупы просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек. В кипящую воду всыпают подготовленную крупу и варят, периодически помешивая 20 минут. После этого соль, сахар и продолжают варку до готовности. Горячую кашу отпускают с добавлением растительного масла. Температура подачи +60...+65° С.

Сахар 5 5

Масло растительное3 3 Соль 1 1

Выход 200

Батон простой из муки 1 сорта

Ингредиенты

Мука пшеничная первого сорта дрожжи соль вода

Картофель отварной б/м

Ингредиенты

Ингредиенты:

Картофель 516 г (5 шт.)

Соль 4 г (1/3 ч.ложки)

Вода 350 г (350 мл)

Рецепт

Рецепт:

Очищенный картофель отваривают. Когда картофель сварится, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин с момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся под крышкой. Отпускают отварной картофель целыми клубнями. Можно полить растительным маслом.

температура подачи 65С

Масса готового продукта 500 г.

Порция 100 г (1 шт.)

Голубцы ленивые (ТТК2620)

Ингредиенты

менование сырья Расход сырья и полуфабрикатов
1 порция готовой продукции, г 100 порций готовой
продукции, кг

Брутто Нетто Брутто Нетто

Капуста белокочанная 123 97,5 12,3 9,75

Говядина б/к 70,5 60,8 7,05 6,08

Крупа рисовая 8,3 8,22 0,83 0,82

Лук репчатый 18 15 1,8 1,5

Масло растительное 7,5 7,5 0,75 0,75

Соль 1,5 1,5 0,15 0,15

Выход готовой продукции 150 15,00

Источник: <https://tekhnolog.com/2018/07/05/golubtsy-lenivye-ttk2620>

Рецепт

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовленную белокочанную капусту шинкуют крупной соломкой и припускают в подсоленной воде. Лук нарезают соломкой, пассируют.

Котлетное мясо говядины пропускают через мясорубку, обжаривают на противне и доводят до готовности в жарочном шкафу.

К жареной говядине добавляют сваренный в подсоленной воде рассыпчатый рис, пассированный лук, припущенную капусту, соль, перемешивают и тушат до готовности.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Подача: Блюдо готовят по заказу потребителя, используют согласно рецептуре основного блюда. Срок хранения и реализации согласно СанПин2.3.2.1324-03, СанПин2.3.6.1079-01 Примечание: технологическая карта составлена на основании акта проработки.

Голубцы укладывают горкой на подогретую тарелку. Оптимальная температура подачи 65°C.

Источник: <https://tekhnolog.com/2018/07/05/golubtsy-lenivye-ttk2620>

Хлеб пшеничный формовой

Ингредиенты

Мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта вода питьевая
дрожжи хлебопекарные прессованные соль поваренная
пищевая

Щи из свежей капусты с картофелем

Ингредиенты

Капуста белокочанная 200 г (1/8 кочана)

Картофель 120 г (1 шт.)

Морковь 40 г 91/2 шт.)

Петрушка корень 10 г (1/5 шт.)

Лук репчатый 40 г (1/2 шт.)

Масло растительное 10 г (2 ч.ложки)

Бульон или вода 800 г (800 мл)

Соль 6 г (1/2 ч.ложки)

Выход готового продукта 1000 г.

Порция 250 г (1 половник).

Рецепт

Капусту нарезают шашками, картофель дольками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности.

Кисель из ягод (вишни, сливы, смородины черной, облепихи) Номер рецептуры: № 396

Ингредиенты

Наименование продуктов	Вода	139,5	139,5	186,0	186,0
Расход сырья и продуктов Брутто,г Нетто,г Брутто,г Нетто,г	Сахар- песок	15,0	15,0	20,0	20,0
Вишня 21,95 18,0 24,48 24,0	Крахмал картофельный	6,75	6,75	9,0	9,0
или слива 21,95 18,0 24,48 24,0	Выход: -	1/150	-	1/200	
Вода 137,25 137,25 183,0 183,0					
Смородина черная 15,30 15,0 20,4 20,0					
или облепиха 15,30 15,0 20,4 20,0					

Рецепт

Технология приготовления: Вишню, смородину, сливу или облепиху перебирают, удаляют косточки. Плоды и ягоды протирают. Сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 минут и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал присоединяют следующим способом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Сливу варят с небольшим количеством воды в течении 7 -10 минут, отвар сливают, ягоды и плоды притирают. В отвар добавляют сахар, пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Готовый кисель отпускают в стаканах.

Температура подачи 12-14 °С.

Требования к качеству:

Внешний вид: кисель прозрачный, без пленки на поверхности.

Консистенция: однородная, средней густоты, слегка желеобразная.

Цвет: соответствует виду плодов и ягод.

Вкус: натурального плодового или ягодного сока, кисло- сладкий.

Запах: свежих плодов или ягод.

Плов из птицы №321(б/м)

Ингредиенты

Наименование сырья Брутто,г Нетто,	Лук репчатый	8,25	6,75
Куры 146,25 60	Томатная паста	2,25	2,25
Масло растительное 3,75 3,75	Крупа рисовая	32,25	32,25
Морковь - 6	Выход отового блюда	1/150	
-с 01.01(20%) 8.25			
- с 0.1.09 (20%) 7,5			

Рецепт

Технология приготовления: Подготовленные грудку птицы варят до готовности, охлаждают, отделяют мякоть от кожи и костей. Филе птицы нарезают, кладут в посуду, добавляют мелко нарезанную морковь и лук, заливают горячей водой и дают закипеть, (жидкость из расчета нормы для приготовления рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и доводят до кипения. После этого посуду с пловом ставят на 30-40 мин в жарочный шкаф. томатную пасту используют при приготовлении плова для вротой возрастной группы. предварительно томатную пасту необходимо прокипятить.\

При массовом приготовлении рассыпчатую кашу можно варить отдельно.

При отпуске на рассыпчатую кашу кладут мясо птицы, поливают соусом, в котором оно тушилось.

Температура подачи :65С

Салат «Витаминка» Источник рецептуры: ТТК № 2134

Ингредиенты

Наименование сырья	Масло растительное_____	• -	1,5	1,5	2,5	2,5
Расход сырья и полуфабрикатов Брутто,г Нетто, г Брутто, г Нетто, г	Соль _____	0,015	0,015	0,02	0,02	
Капуста белокочанная свежая_____	Выход:_____	1/30	1/50			
Огурец свежий 6,2 6 10,2 10						
Кукуруза консервированная_____ '■		12,5	7,5	20,8	12,5	

Рецепт

Технология приготовления: Капусту свежую перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной, водой не менее 5 минут. Обработанную капусту свежую шинкуют тонкой соломкой, посыпают солью (15г на 1 кг), перетирают до выделения сока, огурцы нарезают соломкой. Овощи соединяют, добавляют кукурузу консервированную (предварительно прогретую), заправляют растительным маслом, посыпают зеленью и перемешивают.

Салат укладывают горкой.

Температура подачи: 14 С

Макаронны отварные

Ингредиенты

Макаронные изделия 350 г (1,5 стакана)
Вода 2,1 л
Соль 17,5 г (1,5 ч.ложки)

Выход готового продукта 1000 г.
Порция 75 г (3 ст.ложки).

Рецепт

Макаронные изделия (макаронны, вермишель, лапша и др.) варят в большом количестве подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли).

Сваренные макаронные изделия сливают.

Свекольник без сметаны Номер рецептуры: 34

Ингредиенты

Наименование сырья
Расход сырья и продуктов
Брутто, гр- Нетто, гр- Брутто, гр- Нетто, гр-
Свекла до 1 января _____ 57,09 45,67 60,90 48,72
или свекла с 1 января _____ 60,89 45,67 64,98 48,72
Картофель с 1.09. по 31.10 (25%) 40,96 30,71 43,7 32,76
или картофель с 1.11 по 31.12 (30%) _____ 43,88
30,71 ; 46,81 32,76
или картофель с 1.01 по 28-29.02 (35%) 47,26 30,71* ' ' 50,42
32,76
или картофель п/ф 32,00* 30,71* 34,14* 32,76
Морковь до 1 января 8,9 7,1 9,5 7,6

или морковь с 1 января 9,51 7,1 10,15 7,6
Лук репчатый _____ 9,44 7,9 10,07 8,44
Масло растительное _____ 3,5 3,5 3,8 3,8
Бульон или вода _____ 142,5 142,5 152,0 152,0
Томатная паста _____ 0,90 0,90 0,97 0,97
Соль _____ 0,71 0,71 0,76 0,76
Лавровый лист _____ 0,007 0,007 0,008 0,008
Выход: _____ 1/150/10 1/160/10

Рецепт

Технология приготовления: Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук пассеруют при температуре 110 °С, затем припускают с добавлением бульона. В кипящий бульон закладывают пассерованный томатную пасту, чтобы сохранилась окраска свеклы и супа, варят до готовности. За 5 минут до готовности вводят соль, сахар и лавровый лист.

Температура подачи: 65 °С

Напиток из свежемороженой ягоды (облепиха) Номер рецептуры: ТТК №2097

Ингредиенты

Наименование продуктов
Расход сырья и продуктов Брутто, г Нетто, г Брутто, г Нетто, г
Брутто, г Нетто, г
Ягода свежеморожена «Облепиха»
или «Смородина черная»
или «Вишня»
или «Слива»

или «Черноплодная рябина» 13,2 13,2 15,84 15,84 17,60 17,60
Сахар 9,0 9,0 10,8 10,8 12,00 12,00
Вода 151,2 151,2 181,4 181,0 201,5 201,5
Выход: - 1/150 - 1/180 - 1/200

Рецепт

Технология приготовления: подготовленные ягоды моют, ошпаривают, погружают в кипяток и варят 5 мин после закипания. Отваренные ягоды вынимают, протирают через сито и отжимают. Мезгу заливают частью отвара, отжимают, соединяют отвар и отжатую жидкость, добавляют сахар и доводят до кипения.

Температура подачи: горячий 75. °С, охлажденный 14°С

Требования к качеству:

Вкус: кисло-сладкий,

Запах: соответствует виду ягод,

Цвет: слегка мутный.

Консистенция: жидкая.

Тефтели рыбные тушеные (б/м)Номер рецептуры: № 277 ТК 606

Ингредиенты

Наименование сырья	Вода 15,0 15,0 20,0 20,0
Расход сырья или полуфабриката Брутто, г Нетто, г Брутто, г	Масло растительное_____ 2,25 2,25 3,0 3,0
Нетто, г	Мука пшеничная в/с_____ ■ 3,75. 3,75 5,0 5,0
Минтай_____ 76,5 40,5 102,0 54,0	Выход готового блюда _____ 1/60 1/80
_____ или горбуша 60,75 40,5 81,0 54,0	
или фарш «Рыбный» 40,5 40,5 54,0 54,0	
Хлеб пшеничный_____ 9,75 9,75 13,0 13,0	

Рецепт

Технология приготовления: Филе рыбы измельчают вместе с замоченным в воде хлебом. Фарш хорошо перемешивают, формируют тефтели, панируют в муке, выкладывают на противень, смазанный растительным маслом и запекают в жарочном шкафу (5- 8 минут). Затем заливают соусом с добавлением 10% воды и тушат до готовности (10-15 минут).

Температура подачи 65*С.

Напиток с витаминами и пребиотиками «Витошка» Номер рецептуры: № 508

Ингредиенты

Наименование продуктов Расход сырья и продуктов	Выход: 1/180 1/190 1/200
Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г.	
Вода 180,0 180,0 190,0 190,0 200,0 200,0	
Смесь сухая с витаминами и пребиотиком для напитка	
«Витошка» для детей дошкольного и школьного возраста 18,0	
18,0 19,0 19,0 20,020,0	

Рецепт

Технология приготовления: Сухую смесь с витаминами и пребиотиком для напитка «Витошка» для детей дошкольного и школьного возраста растворяют в кипящей воде, при постоянном помешивании. Готовый напиток охлаждают.

Температура подачи: от +6°С до +75 °С (горячего) +15 °С (холодного).

Требования к качеству:

Внешний вид: слегка замутненная жидкость.

Консистенция: жидкая.

Цвет: от оранжевого до бордового, соответствующий наименованию используемой смеси.

Вкус, запах: кисло-сладкий.

Каша пшенная (раст масло)

Ингредиенты

Ингредиенты:	Масло растительное 10 г (2,5 ч.ложки)
Крупа пшенная 100 г (4 ст.ложки)	Выход готового продукта 260 г.
Соль 2,5 г (1/4 ч.ложки)	Порция 50 г (2 ст.ложки).
Вода 180 г (180 мл)	

Рецепт

Рецепт:

Пшено перебирают и промывают сначала теплой, а затем горячей водой. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. Кашу варят до загустения, помешивая. Затем дают каше упреть 1,5-2 часа; за это время каша приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растительным маслом или посыпают сахаром.

Котлеты, биточки, шницели (б/м) с соусом томатным Номер рецептуры: № 268,366

Ингредиенты

Наименование сырья	Расход сырья или полуфабриката Брутто, г Нетто, г. Брутто, г Нетто, г	Масло растительное_____ 1,4 1,4 2,0 2,0 или Соус томатный 20 ... 20 30 30
Фарш «Фермерский» п/ф_____ 37,0 37,0 51,8 51,8		Масса готового шницеля_____ 1/50 1/70
Фарш «Домашний» п/ф 37,0 37,0 51,8 51,8		Выход с маслом_____ 1/50/5 1/70/5
Фарш «Богатырь» п/ф_____ 37,0 37,0 51,8 51,8		Выход готового блюда_____ 1/50/20 1/70/30
Хлеб пшеничный_____ 9,0 9,0 12,6 12,6		из рецепта исключено сух молоко и слив. масло (рек-но согласование с технологом)
Вода*_____ . - 12,0 12,0 16,8 16,8		
Сухари панировочные _____ 5,0 5;о • 7 7		
Соль йодированная ' 0,5 0,5 0,7 0,7		

Рецепт

Технология приготовления: В готовую массу добавляют хлеб пшеничный размоченный в воде. Из котлетной массы формируют изделия плоскооальной формы толщиной 1 см (шницеля). Подготовленные изделия кладут на противень, смазанный маслом, и запекают при температуре 250-280°C, 20-25 минут. Отпускают с соусом томатным или раст маслом.

Температура подачи: 65 °С

Печенье «Сахарное»

Ингредиенты

Состав № з/п	Наименование сырья	Метод обработки	Затраты		
на 1 000 г готового изделия брутто нетто ед. изм.	1 Мука пшеничная высшего сорта Сборка, смешивание	448,66	448,66 г		
2 Сахарная пудра Сборка, смешивание	388,81	388,81 г	3 Сахар-песок Сборка, смешивание	125,63	125,63 г
4 Меланж Сборка, смешивание	299,11	299,11 г	5 Эссенция Сборка, смешивание	2,39	2,39 г
ИТОГО	1 264,6	1 264,6 г	Источник:		

<https://fort.crimea.com/catering/22117-pechene-saharnoe.html>

Рецепт

Внешний вид: Сдобное бисквитно-сбивное печенье из муки высшего сорта. Имеет круглую или овальную форму. Входит в состав смесей «Красная Москва» и «Сдобное». Поверхность обсыпана сахарным песком, В 1 кг содержится не менее 225 шт.. Источник рецептуры: Сборник рецептур на продукцию кондитерского питания. Сборник технических нормативов. Могильный. ДеЛи Плюс 2019.

Чай без сахара Номер рецептуры: 411

Ингредиенты

Наименование продуктов	Расход сырья и продуктов	Выход: - 1/150 - 1/160 - 1/180- 1/190 - 1/200
Брутто г. Нетто г. Брутто г. Нетто г. Брутто г. Нетто г. Брутто г. Нетто г.		
Чай высшего и 1-го сорта	0,7 0,7 0,75 0,75 0,84 0,84 0,89 0,89 0,93 0,93	

Рецепт

Технология приготовления: Чайник ополаскивают кипятком, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника. Чай настаивают в чайнике, накрыв салфеткой 5-10 мин, после чего доливают кипятком, настаивают еще 5 мин.

Заваренный чай кипятить или длительно хранить на плите нельзя, так как его вкус и аромат ухудшаются. Не следует смешивать сухой чай с заваренным. На порцию чая (200мл) расходуют 33мл заварки, что равноценно 2 г сухого чая на порцию.

Температура подачи 65. °С

Требования к качеству:

Вкус: и аромат чая характерен для сорта чая.

Цвет: – темно – коричневый, на свет – прозрачен.

Если чай мутный, значит, он неправильно заварен.

8.4 Каша рисовая на воде (раст масло).

Ингредиенты

Рис 50 г.

Вода 185 г.

Соль 1 г.

Масса вязкой каши х/о — протираание — 5% 225 г.

Масса протертой каши 215 г.

Масло растительное 5 г.

Рецепт

Рис перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду, перемешивая. посолить, варить при слабом кипении около часа. Горячую вязкую кашу протереть, вновь прогреть в мармите до 80°. При подаче полить маслом. Каша готовится на воде без добавления молока.

Суп картофельный

Ингредиенты

Картофель 450 г (4,5 шт.)

Морковь 40 г (1/2 шт.)

Лук репчатый 40 г (1/2 шт.)

Масло растительное 10 г (2 ч.ложки)

Бульон или вода 700 г (700 мл)

Соль 6 г (1/2 ч.ложки)

Выход готового продукта 1000 г.

Порция 250 г (1 половник).

Рецепт

В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут специи, соль.

Этот суп хорошо готовить с рыбой или грибами.

Компот из компотной смеси Источник рецептуры: ТТК №2140-21

Ингредиенты

Наименование продуктов

Расход сырья и продуктов Брутто, г Нетто, г Брутто, г Нетто, г

Брутто, г Нетто, г

Компотная смесь «Вишня» 15,0 15,0 18,0 18,0 20,0 20,0

Или компотная смесь «Фруктовая» 15,0 15,0 18,0 18,0 20,0 20,0

Или компотная смесь «Слива» 15,0 15,0 18,0 18,0 20,0 20,0

Сахар 7,5 7,5 9,0 9,0 10,0 10,0

Вода 151,2 151,2 181,4 181,0 201,5 201,5

Выход: - 1/150 - 1/180 - 1/200

Рецепт

Технология приготовления: В кипящую воду всыпают сахар, доводят до кипения. Свежемороженую компотную смесь, не размораживая, засыпать в кипящую воду и варят 3-5 мин. на слабом кипении, охлаждают.

Температура подачи: 14°C

Требования к качеству:

Внешний вид: компот налит в стакан.

Консистенция: жидкая, плодов - мягкая.

Вкус и запах: свойственный данному виду в сиропе.

Цвет: свойственный цвету используемой смеси.

Салат «Зайчик» Источник рецептуры: ТТК № 3-07

Ингредиенты

Наименование сырья	Расход сырья или полуфабриката	Масло растительное	2,5 2,5 - 4,2 4,2
Брутто, гр. Нетто, гр. Брутто, гр. Нетто, гр.		Соль	0,6 0,6 0,1 '• 0,1
Огурец свежий	10,2 10 17 16,7	Выход -	1/30 - 1/50
Кукуруза консервированная	20,9 12,5 34,8 20,9		
или кукуруза с/м	12,5 12,5 20,9 20,9		
Батон	8 5* 13,4 8,4*		

Рецепт

Технология приготовления:

Огурцы свежие перебирают, промывают, отрезают стебель с частью мякоти огурца.

Подготовленные огурцы свежие нарезают кубиками, добавляют кукурузу консервированную прогретую в собственном соку, солят и перемешивают. Батон нарезают кубиками (10*10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу. Перед подачей салат заправляют растительным маслом, посыпают сухариками, затем перемешивают.

Температура подачи: 14 °С

Требования к качеству:

Внешний вид: огурцы свежие нарезаны кубиками, салат уложен горкой.

Консистенция: огурцов и кукурузы- упругая, сочная; сухариков- хрустящая.

Цвет: свойственный входящим в салат продуктам.

Вкус и запах: свежего огурца, консервированной кукурузы с ароматом растительного масла.

Котлета «Петушок» с соусом томатным Номер рецептуры: ТТК № 490

Ингредиенты

Наименование сырья	Выход с маслом	_____ - 1/70/5
Расход сырья или полуфабриката	Брутто, г Нетто, г	или выход с соусом Ла 365,366,367 _____ - ■ 1/70/30
Котлета «Петушок», п/ф	84,0	
Масло растительное	2,0 2,0	
Масса готовой котлеты	70,0	

Рецепт

Технология приготовления: Замороженные котлеты «Петушок», выложить на противень смазанный растительным маслом, затем запекаем в жарочном шкафу 20 - 25 мин при температуре 250-280 °С.

Готовые изделия можно подавать с соусом (томатным, томатным с овощами, белым основным и т.д.) или с маслом.

Температура подачи: 65С

Овощи припущенные (Раст масло)Номер рецептуры: 210

Ингредиенты

Наименование сырья	или картофель с 1.03 по 30.04	_____ г 102 61 120,2 72
Расход сырья и полуфабрикатов	Брутто, г Нетто, г	или картофель п/ф _____ 63,5 61 75 72
Брутто, г Нетто, г		Масло растительное _____ 5,1 5,1 6 6
Морковь до 1 января	58,0 46,5 68,8 55,0	Зелень сушеная _____ 0,002 0,002 0,003 0,003
Морковь с 1 января	62,0 46,5 73,2 55,0	Лавровый лист _____ 0,007 0,007 0,009 0,009
Лук репчатый	8,5 7,6 10 9	Выход: 1/110 1/130
Картофель молодой	76,3 61 90 72	
Картофель с 1.09. по 31.10	■ 81,1 61 95,8 72	
или картофель с 1.11 по 31.12	87,2 61 103 72	
или картофель 1.01 по 28-29.02	94 61 111,0 72	

Рецепт

Технология приготовления:

Подготовленные морковь и лук репчатый нарезают кубиками, припускают в масле указанного в технологии.

Нарезанные кубиками картофель припускают. Овощи и картофель соединяют, тушат 10-15 мин. до готовности, в конце добавляют соль, лавровый лист, зелень сушеную.

Температура подачи: 65 ° С

Макаронны отварные с овощами тк69, Номер рецептуы: 54 раст масло

Ингредиенты

Наименование продуктом	Масло растительное 6,6 6,6 7,2 7,2 8,5 8,5 9 9
Расход сырья и продуктов Брутто г. Нетто г. Брутто г. Нетто г.	Соль йодированная 0.4 0,4 0,44 0,44 0,48 6,48 0,5 0,5
Брутто - г/ Нетто "г.Брутто г. Нетто г.	Вода ~162 162 177 177 192 192 ' 220,5 220,5
Макаронные изделия 27 27 29,5 29,5 32 36,8 36,8	Зелень сушеная 0,5 0,5 0,55 0,6 0,6 0,8 0,8
Горошек зеленый консервированный Тод-" 10,1 6,1 11,0 6,7 7,3 7,3 13,8 8,3	Выход: _____ - 1/110 - 17120 - 1/130 - 1/150
Томат-паста - - - - 2,8 2,8 3,6 3,6	
Морковь с 01.09 19,25 15,4 21 "16,8 22,8 18,2 26,25 21	
Или морковь с 01.09 20,5 15Л 22>3 16,8 24,2 ' 18,2 28 21	

Рецепт

Технология приготовления:

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

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

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

Готовы? макаронные изделия откидывают , дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, добавляют к ним зеленый горошек, морковь с томатной пастой, заправляют растительным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160° С 5-7 минут, охлаждают до температуры 90°С, блюдо готово к раздаче.

Температура подачи 65 С.

Салат из моркови Номер рецептуы: 7

Ингредиенты

Наименование продуктов	Сахар 1,2 1,2 1,2 1,2
Расход сырья и продуктов Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г.	Выход; _____ - 1/30 - 1/50
Морковь до 01.01 33 26,4 55 44	
Или морковь с 01.01 35,4 26,4 59 44	
Масло растительное 3 3 5 5	

Рецепт

Технология приготовления:

Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют мелкой соломкой, добавляют сахар и заправляют растительным маслом.

Температура подачи: 14С

Батон нарезной из муки высшего сорта

Ингредиенты

Мука пшеничная высшего сорта маргарин сахар дрожжи соль

6.19 Каша овсяная жидкая на воде (растительном масле)

Ингредиенты

Овсяная крупа 50 г.	Соль 0,5 г.
Вода 210 г.	Сахар-песок 5 г.
Масса жидкой каши х/о — протирание — 5% 250 г.	Масло растительное 5 г.
Масса жидкой протертой каши 235 г.	

Рецепт

I.Овсяную крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду, варить на слабом огне до готовности. Горячую жидкую кашу протереть, затем добавить соль, сахар и довести до кипения. При подаче полить маслом.

II.Овсяную крупу промыть, просушить в духовом шкафу, размолоть. Подготовленную крупу засыпать в кипящую воду, добавить соль, сахар, варить до готовности. При подаче полить маслом.

Рис белый отварной

Ингредиенты

Крупа рисовая 230 г (1 стакан)

Вода 500 г (2 стакана)

Выход готового продукта 710 г.

Порция 50 г (2 ст.ложки).

Рецепт

Рис промыть, откинуть на сито, затем положить в кастрюлю, залить холодной водой. Довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и варить при слабом кипении примерно 20 минут, пока рис не вберет всю воду. После этого снять рис с огня и дать настояться, не снимая крышки, 5-7 минут.

Винегрет овощной Номер рецептуры:№ 46

Ингредиенты

Наименование сырья

Расход сырья и продуктов Брутто, гр. Нетто, гр. Брутто, гр.

Нетто, гр.

Картофель молодой 12,5 10** 18,7 15**

Картофель п/ф 10,4 10** 15,6 15**

Картофель с 1 сентября по 31 октября 13,3 10** 18 15**

Картофель с 1 ноября по 31 декабря 14,3 10** 21,5 15**

Картофель с 1 января по 28-29 февраля 15,4 10** 23,04 15**

Картофель с 1 марта по 30 апреля 16,7 10** 25,5 15**

Свекла до 1 января 10 8** 15,7 12,00**

или свекла с 1 января 10,7 8** 16,8 12,00**

Морковь до 1 января 7,5 6** 11,3 9**

или морковь с 1 января 8 6** 12 9**

Огурцы соленые* 14,7* 8 21,9* 12

Лук репчатый 7,2 6 10,8 9

Масло растительное 2,4 2,4 3,6 3,6

Выход - 1/40 - 1/60

*Отходы и потери на маринад, рассол, отвар.

**Масса отварных очищенных овощей.

Рецепт

Технология приготовления:

Отварные очищенные картофель, свеклу и морковь, соленые огурцы нарезают мелкими ломтиками. Репчатый лук мелко шинкуют и бланшируют кипящей водой, откидывают на дуршлаг.

Подготовленные овощи соединяют, добавляют растительное масло, перемешивают.

Температура подачи: 10-12 °С

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи нарезаны мелкими ломтиками, равномерно перемешаны и заправлены растительным маслом.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: продуктов, входящих в винегрет.

Вкус и запах: продуктов, входящих в винегрет.

Компот из сухофруктов

Ингредиенты

Яблоки, груши, чернослив, урюк,

курага, изюм 100 г (1 чайный стакан)

Сахар 100 г (4 ст.ложки)

Кислота лимонная 1 г (1/8 ч.ложки)

Вода 1000 г (4 чайных стакана)

Выход готового продукта 1000 г.

Порция 125 г (1/2 чайного стакана).

Рецепт

Подготовленные сушеные плоды и ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

Компот из сухофруктов готовят накануне

для того, чтобы он настоялся.

Суп картофельный с рыбными консервами Номер рецептуры: 87

Ингредиенты

Наименование продуктов	Морковь с 01.01. 12,8 9,6 15,36 11,52 17,1 12,8
Расход сырья и продуктов	Лук репчатый 5,7 4,5 6,84 5,4 7,6 6,0
Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г.	Крупа перловая 3,0 3,0 3,6 3,6 4,0 4,0
Консервы рыбные в собственном соку	Масло растительное 3,3 3,3 3,96 3,96 4,4 4,4
24,0 24,0 28,8 28,8 32,0 32,0	Соль йодированная 0,15 0,15 0,18 0,18 0,18 0,18
Картофель с 01.09. 56,0 42,0 67,2 50,4 75,0 56,0	Зелень сушеная 0,1 0,1 0,12 0,12 0,12 0,12
Картофель с 01.11. 60,0 42,0 72,0 50,4 80,0 56,0	Вода 95,0 95,0 144,0 144,0 160,0 160,0
Картофель с 01.01. 65,0 42,0 78,0 50,4 87,0 56,0	Выход: - 1/150 - 1/180 - 1/200
Картофель с 01.03. 70,2 42,0 84,24 50,4 94,0 56,0	
Картофель п/ф 42,8 42,0 51,36 50,4 57,1 56,0	
Морковь до 01.01. 12,0 9,6 14,4 11,52 16,0 12,8	

Рецепт

Технология приготовления: В кипящую воду закладывают подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи. За 10-15 минут до окончания варки закладывают предварительно протертые рыбные консервы, соль, зелень. Доводят до готовности. Температура подачи 65 °С.

Требования к качеству:

Внешний вид: картофель нарезан брусочками или кубиками, рис сохранил форму

Консистенция:- овощей мягкая, овощи сохранили форму

Цвет: бульона золотисто – серый, овощей натуральный

Вкус: рыбы, овощей и перловки, в меру соленый

Запах: продуктов, входящих в суп

Пельмени мясные отварные без масла Номер рецептуры: № 392

Ингредиенты

Наименование продуктов	Соль йодированная 2,7 2,7 3,24 3,24
Расход сырья и полуфабрикатов Брутто, г Нетто, г Брутто, г Нетто, г	
Пельмени п/ф 136,6 135,3 164,0 162,36 ■	
*Вода 541,1 541,1 649,35 649,35	

Рецепт

Технология приготовления: Подготовленные пельмени опускают в кипящую, подсоленную воду (на 1 кг пельменей берут 4 л воды и 15 г соли), доводят до кипения и продолжают варить при слабом кипении 5-7 минут. Когда пельмени всплывут на поверхность, их осторожно вынимают широкой шумовкой с крупными отверстиями или дуршлагом. Пельмени рекомендуют отваривать небольшими порциями в широкой посуде. Использование вставной решётки с крупными отверстиями даёт возможность одновременно извлечь из воды все сваренные пельмени и сохранить их форму.

Хлеб черный ржано-пшеничный формовой

Ингредиенты

мука пшеничная хлебопекарная второго сорта мука ржаная обдирная вода питьевая дрожжи хлебопекарные прессованные соль поваренная пищевая патока или сахар-песок

Чай с сахаром Номер рецептуры: 411

Ингредиенты

Наименование продуктов	Вода 181,0 181,0 191,0 191,0 201,0 201,0
Расход сырья и продуктов	Выход: - 1/180 - 1/190 - 1/200
Брутто г. Нетто г. Брутто г. Нетто г. Брутто г. Нетто г.	
Чай 0,9 0,9 1,0 1,0 1,0 1,0	
Сахар 10,0 10,0 10,5 10,5 11,0 11,0	

Рецепт

Технология приготовления:

Чайник ополаскивают кипятком, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника. Чай настаивают в чайнике, накрыв салфеткой 5-10 мин, после чего доливают кипятком, настаивают еще 5 мин. Заваренный чай кипятить или длительно хранить на плите нельзя, так как его вкус и аромат ухудшаются. Не следует смешивать сухой чай с заваренным. На порцию чая (200мл) расходуют 33мл заварки, что равноценно 2 г сухого чая на порцию.

Температура подачи 65. °С

Требования к качеству: вкус и аромат чая характерен для сорта чая. Прозрачен. Цвет золотисто-коричневый.

Вкус и запах: сладкий, чуть терпкий, свойственный чаю.

Каша манная Б/М

Ингредиенты

Крупа манная 67 г (2,5 ст.ложки)	Выход готового продукта 310 г.
Сахар 3 г (1/3 ч.ложки)	Порция - 100 г (2 ст.ложки готовой каши без молока).
Соль 3 г (1/3 ч.ложки)	
Вода 247 г (1 чайный стакан)	

Рецепт

Манная крупа в воде и при температуре +90...+95 С почти полностью набухает и быстро разваривается. Поэтому ее следует всыпать в горячую жидкость при непрерывном помешивании и варить 20 мин.

Овощи тушеные с мясом отварным ТК 610, Номер рецептуры: № 301 (раст масло)

Ингредиенты

Наименование сырья	Морковь - 30,0 36,0
Расход сырья или полуфабриката	_____ -с 01.01 (25%) 39,75 - 47,7 -
Брутто, г Нетто, г Брутто, г Нетто, г	_____ -с 01.09 (20%) 37,5 - 45,0 -
Свинина__62,25 59,25 74,7 71,1	Лук репчатый_____ 13,5 11,25 16,2
Горошек зеленый _____ ; _____ 24,97 15,0 29,97 18	Масло растит._____ • 3,75 3,75 4,5 4,5
Капуста белокочанная_____ 65,62 52,5 78,75 63,0	Соус томатный _____ 1 8,75 . 18,75 22,5 22,5
Картофель_____ - 11,25 - 13,5	*Вода 17,25 17,25 20,7 20,7
-с 01.01(35%) 17,25 - 20,7 *	* Бульон_____ 17,25 17,25 20,7 20,7
_____ -с01,03(40%) 18,75 — 22,5 -	Выход готового блюда _____ • - 1/150 - 1/180
- с 01.09 (25%) 15,0 - 18,0 *	
._____ -с01.11 (30%) 15,75 , - 18,9 *	
Картофель очищенный п/ф___ 11,25 13,5	

Рецепт

Технология приготовления: Мясо отваривают. И нарезают мелкими кубиками. Овощи нарезают кубиками и припускают. Капусту белокочанную нарезают квадратиками, припускают. Затем овощи соединяют с томатным соусом и тушат 10-15 минут. После этого добавляют припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить до готовности.

Температура подачи: 65 С

Борщ с капустой и картофелем без сметаны ТК 107,Номер рецептуры: 82.2

Ингредиенты

Наименование продуктов	Морковь до 01.01. 8,12 6,5 10,03 7,5 12,63 9,5
Расход сырья и продуктов	Морковь с 01.01. 8,69 6,5 10,03 7,5 12,63 9,5
Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г.	Лук репчатый 6,25 5,2 7,21 6,0 9,12 7,6
Свекла до 01.01. 26,0 20,8 30,0 24,0 38,0 30,4	Томатная паста 1,5 1,5 13,78 1,78 2,18 2,18
Свекла с 01.01. 27,67 20,8 31,93 24,0 40,37 30,4	Масло растительное 2,6 2,6 3,0 3,0 3,8 3,8
Капуста свежая 13,0 10,4 15,95 12,0 20,4 15,2	Сахар 1,3 1,3 1,5 1,5 1,9 1,9
Картофель с 01.09	Вода или бульон 104,0 104,0 120,0 120,0 152,0 152,0
по 31.10_____ 13,82 10,4 15,95 12,0 20,4 15,2	Соль йодированная ОДЗ
Картофель с 01.11	Зелень сушеная 0,09 0,09 0,005 0,005 0,006 0,006
по 31.12_____ 14,86 10,4 17,15 12,0 21,7 15,2	Лавровый лист 0,005 0,005 0,005 0,005 0,006 0,006
Картофель с 01.01	Выход: - 1/130/10 - 1/150/10 - 1/190/10
по 28-29.02_____ 16,00 10,4 18,46 12,0 23,37 15,2	
Картофель с 01.03	
по 30.04 17,37 10,4 20,04 12,0 25,46 15,2	
Картофель п/ф 10,83 10,4 12,49 12,0 16,05 15,2	

Рецепт

Технология приготовления: В кипящий бульон или воду закладываем нашинкованную капусту свежую, доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанный брусочками, варят 10-15 минут, кладут припущенные овощи, тушеную или вареную свеклу, пассерованную томатную пасту и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки добавляют соль, зелень сушеную, лавровый лист, сахар.

Температура подачи 65 °С.

Салат «Рыжик» Номер рецептуры: № ТТК 2142

Ингредиенты

Наименование сырья	Огурцы консервированные 7,3 4 10,9 6
Расход сырья и продуктов Брутто, гр. Нетто, гр. Брутто, гр.	Хлеб пшеничный 7,5 4 11,3 6
Нетто, гр.	Масло растительное 2 2 3 3
Морковь до 1 января 20 16 30 24	Соль йодированная 0,08 0,08 0,1 0,1
Морковь с 1 января 21,3 16 32 24	Выход - 1/40 - 1/60
Лук репчатый 9,8 8 14,6 12	
Кукуруза консервированная 13,4 8 20 12	
Или кукуруза свежемороженая 8 8 12 12	

Рецепт

Технология приготовления: Подготовленную сырую очищенную морковь нарезают соломкой, лук полукольцами и пассеруют с добавлением растительного масла. Консервированные огурцы нарезают соломкой. Консервированную или свежемороженую кукурузу (не менее 5 минут) прогревают и добавляют к овощам. Хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10*10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу. Перед отпуском салат перемешивают, солят, укладывают горкой, сверху посыпают гренками.

Температура подачи: 14°С

Требования к качеству:

Внешний вид – Морковь, лук, огурцы, кукуруза равномерно перемешаны, салат уложен горкой, посыпан гренками.

Консистенция - нарезка одинаково нарезанная, сочная, гренки- хрустящие

Цвет - продуктов, входящих в состав блюда.

Вкус – свойственный продуктам, входящим в состав блюда.

Запах – свойственный входящим в блюдо продуктам.

Запеканка картофельная с мясом или печенью без масла. Номер рецептуры: 308

Ингредиенты

Наименование сырья	191,85 124,6 220,9 143,43 294,53 191,24
Расход сырья и продуктов	Или картофель с 1 марта
Брутто, г. Нетто, г. Брутто г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г.	208,05 124,6 239,54 143,43 319,38 191,24
Фарш «Богатырь» - 43,33 - 49,68 - 66,24	Масса отварного протертого картофеля: - 118,08 - 135,93 - 181,24
или печень из печени говяжьей п/ф 35,8* 33,58 41,0* 38,43 54,6* 51,24	Лук репчатый 10,8 8,66 12,18 10,31 16,24 13,74
Масло растительное 2,2 2,2 2,8 2,8 3,8 3,8	Масло растительное 1,1 1,1 1,9 1,9 2,5 2,5
Масса готовых мясопродуктов: - 27,08 - 30,9 - 40,12	Масса припущенного лука: - 6,5 - 7,5 - 10,0
Картофель п/ф (11%) 141,0 124,6 162,0 143,43 216,0 191,24	Масло растительное 1,1 1,1 1,9 1,9 2,5 2,5
Картофель молодой 130,0 124,6 149,3 143,43 199,0 191,24	Сухари 2,16 2,16 2,8 2,8 3,73 3,73
или картофель с 1 сентября по 31 октября	Масса полуфабриката: - 152,75 - 176,25 - 235,0
165,69 124,6 190,77 143,43 254,36 191,24	Масса готового изделия: - 130 - 150 - 200
или картофель с 1 ноября по 31 декабря	Выход: - 1/130 - 1/150 - 1/200
178,15 124,6 205,11 143,43 273,48 191,24	*Согласно акту контрольной обработки 6%
или картофель с 1 января по 28-29 февраля	

Рецепт

Технология приготовления:

Мясо варят, печень измельчают на мясорубке и припускают до готовности. Готовые продукты пропускают через мясорубку, добавляют припущенный лук.

Протертый картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, или сковороду, разравнивают, кладут измельченные мясопродукты с луком, а на них оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделия посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске запеканку нарезают по одному куску на порцию.

Температура подачи: 65 °С

Требования к качеству:

Внешний вид: запеканка сохраняет форму, порционные куски политы маслом, сбоку-гарнир.

Консистенция: нежная, сочная, однородная.

Цвет: продуктов, входящих в блюдо.

Вкус: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

Запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо.

Рагу из свинины (б/м),Номер рецептуры: № 263 ТК 178

Ингредиенты

Наименование сырья	_____ -с 01,01 (25%) 19,40 •• 23,28 •>
Расход сырья или полуфабриката	-с 01.09 (20%) 18,18 - 21,82 *
Брутто, г Нетто, г Брутто, кг Нетто, кг	Лук репчатый_____ 10,17 8,55 12,21 10,26
Свинина (лопаточная и шейная часть) _____	Томатная паста_____ 2,02 2,02 2,43 2,43
63 60 75,6 72	Масло * _____ - 3,45 3,45 4,14 4,14
Масло растительное _____ 6,75 6,75 8,1 8,1	Мука пшеничная в/с _____ ' 1,72 1,72 2,07 2,07
Картофель _____ •* 68,25 • 81,9	Соль йодированная _____ 0375 0375 0,45 0,45
_____ -с 01.01 (35%) 105 *• 126	Лавровый лист _____ 0,003 0,003 0,0036 0,0036
_____ -с 01.03(40%) 114 136,8	Зелень сушеная _____ 0,06 0,06 0,072 0,072
_____ -с 01.09 (25%) 90,75 — 108,9 *	Выход готового блюда _____ • 1/150 - 1/180
_____ ■ -с01.10(30%) ■97,5 117	* рекомендовано использовать масло растительное
Картофель очищенный п/ф _____ 71,09 68,25 85,31 81,9	
Морковь _____ ' — 14,55 * 17,46	

Рецепт

Технология приготовления: для приготовления рагу берут кусочки мяса массой 20-30 гр. Обжаренное мясо заливают горячей водой, добавляют томатную пасту и тушат 30-40 минут. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, которым заливают мясо, кладут морковь, лук, нарезанные дольками и слегка пассированные или припущенные, тушат еще 10 минут, после чего закладывают обжаренный картофель и доводят до готовности. Отпускают по 2-3 кусочка мяса вместе с соусом и гарниром.

Температура подачи: 65 С

Салат из свеклы с растительным маслом № 8,7

Ингредиенты

Продукты

Закладка продуктов в нетто и выход готового блюда на 1 порцию

3-6 лет 7-11 лет 12 лет и старше

Свекла свежая 47 57 66

Рецепт

Технология приготовления: Подготовленную свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой. Перед подачей заправить растительным маслом.

Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны!. Номер рецептуры: 88

Ингредиенты

Наименование продуктов

Расход сырья и продукто

Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г.

Капуста свежая 37,5 30,0 40,0 32,0 47,5 38,0 50,0 40,0

Картофель молодой . 25,05 20,02 26,72 21,36 31,73. 25,36 33,4 26,7

Картофель с 01.09. 24,0 18,0 '25;53 19,2 30,4 " 22,8 32,0 24,0

Картофель'с 01.11. 25,72 18,0 27,45 19,2 32,5 22,8 34,3 24,0

Картофель с 01.01. 27,75 18,0 29,57 19,2 35,15 22,8 37,0 24,0

Картофель с 01.03. 30,00 18,0 32,06 19,2 38,00 22,8 40,0 24,0

Картофель п.ф 18,75 18,0 20,0 19,2 23,75 22,8 25,0 24,0

Морковь до 01.01. 10,42 - 7,5 10,00 8,00 13,2 9,5 13,9 10,0

Морковьс 01.01. 9,37 7,5 10,64 8,00 11,87 9,0 12,5 10,0

Рецепт

Технология приготовления:

Капусту нарезают соломкой, картофель брусочком.

В кипящий бульон кладут подготовленную капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель ^ добавляют* припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки щи добавляют припущенное томатное пюре. При приготовлении щей из ранней капусты, её закладывают после картофеля. За 5 минут до окончания варки добавляют соль, зелень сушеную, лавровый лист.

Температура подачи 65 °С.

Масло растительное рафинированное 4 5 5

Выход готовой продукции 50 60 70

Лук репчатый 7,2 6,0 7,68 6,0 9,12 7,6 9,6 8,0

Томатная паста 4,27 4,27 4,57 4,57 5,0 5,0 5,7 5,7

Масло растительное 3,00 3,00 3,2 3,2 3,8 3,8 4,0 4,0

Соль йодированная 0,15 0,15 0,16 0,16 0,19 0,19 0,2 0,2

Бульон или вода 120,0 120,0 128,0 128,0 152,00 152,00 160,0 160,0

Зелень сушеная 0,10 0,10 0,11 0,11 0,13 0,13 0,14 0,14

Лавровый лист 0,005 0,005 0,005 0,005 0,006 0,006 0,007 0,007

Выход супа: 1/150 1/160 1/190 1/200

Выход: 150/10 160/10 190/10 200/10

Вареники Колдуны ТК 613 Ист рец:ТТК№2177-22н без масла

Ингредиенты

Наименования сырья: Нетто,г Брутто,г Нетто,г Брутто,г

Вареники Колдуны

(полуфобрикат)

промышленного

производства 139,0 138,8 167,04 166,5

Рецепт

Вареники варят 5-7 смин в кипящей подсоленной воде, при слабом кипении

Температура подочи: 65С

Вода - 555,0 - 666,0

Соль 2,0 2,0 2,4 2,4

Выход: 1/150 - 1/180

Булочка сахарная (ТТК6974)

Ингредиенты

Рецептура

№ Наименование сырья и полуфабрикатов Расход сырья и п/ф на 1 порцию, г

Брутто Нетто

1 Тесто дрожжевое сдобное п/ф 75 75

2 Яйца куриные 4 4

Рецепт

Технологический процесс

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

3 Сахар-песок 14 14

4 Масло растительное рафинированное 2 2

5 Мука Пшеничная высшего сорта 5 5

Источник: <https://tekhnolog.com/2021/04/12/bulochka-saharnaja-ttk6974>

КАША КУКУРУЗНАЯ раст масло [Сборник 2010, № 184]

Ингредиенты

Наименование сырья	Сахар 2,5 2,5 0,25 0,25
Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция готовой продукции, г 100 порций готовой продукции, кг Брутто Нетто Брутто Нетто	Масса каши 240 24,00
Крупа кукурузная 71,7 71,7 7,17 7,17	
Вода 76,7 76,7 7,67 7,67	
Соль 1,33 1,33 0,13 0,13	

Рецепт

Технология приготовления кулинарной продукции

Готовится так же, как и гречневая вязкая каша, только с большим количеством жидкости. Жидкой считается каша, выход которой составляет 5-6,5кг из 1кг крупы.

Каша гречневая (раст масло)

Ингредиенты

Ингредиенты:	Выход готового продукта 260 г.
Крупа гречневая 119 г (5 ст.ложек)	Порция 50 г (2 ст.ложки).
Соль 2.5 г (1/5 ч.ложки)	
Вода 178 г (180 мл)	
Масло растительное 10 г (2,5 ч.ложки)	

Рецепт

Рецепт:

Перебранную гречневую крупу насыпают на противень слоем не более 4 см и, периодически помешивая, обжаривают в жарочном шкафу при 110-120 С до светло-коричневого цвета. Подготовленную крупу всыпают в подсоленную кипящую воду. Кашу варят до загустения, помешивая. Затем дают каше упреть 1,5-2 часа; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. При отпуске горячую рассыпчатую кашу кладут на тарелку и поливают растительным маслом или посыпают сахаром.

Суп картофельный с макаронными изделиями. Номер рецептуры: 112, ТК 108

Ингредиенты

Наименование продуктов Брутто,г Нетто,г	Лук репчатый 7,21 6,0
картофель с 01.09: 59,7 45 ,0	Масло растительное: 1,5 1,5
картофель с -1.11: 64,31 45,0	Соль йодированная: 0,45 0,45
картофель с 01.01: 69,37 45,0	Бульон или вода: 105,0 105,0
картофель с 01.03: 75,18 45,0	Зелень сушеная 0,07 0,07
картофель п/ф: 46,87 45,0	Лавровый лист: 0,002 0,002
вермишель, макароны 6,0 6,0	Выгхо: 1/150
Морковь до 01.01 7,5 6,0	
Морковь с о1.01 7,96 6,0	

Рецепт

Технология приготовления: Овощи нарезают в соответствии с видом используемых изделий: картофель-брусочками или кубиками, коренья брусочками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук припускают.

В кипящую воду кладут картофель, припущенные овощи, соль, вермишель. макароны или вермишель добавляют в суп за 10-15 мин до готовности супа. За 5 минут до окончания варки добавляют соль, зелень сушеную, лавровый лист.

Температура подачи 65С

Кисель из ягод, ТК 201, Номер рецептуры: №350

Ингредиенты

Наименование продуктов	Крахмал картофельный 6,8 6,8 9 9
Расход сырья и продуктов Брутто,г Нетто,г Брутто,г Нетто,г	Выход: - 1/150 1/200
Ягоды свежемороженые 15,3 15 20,4 20	
Вода 140 140 180,0 180,0	
Сахар-песок 11,3 11,3 15, 15	

Рецепт

Технология приготовления: Ягоды (свежемороженые) перебирают, промывают, сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6 частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 минут и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал присоединяют следующим способом: его разводят охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают. Кисель охлаждают и разливают в стаканы.

Температура подачи 12-14 °С.

Салат из белокочанной капусты ТК14, Номер рецептуры: 21

Ингредиенты

Наименование сырья	Вода кипяченая _____	2,9	2,9	-	4,8	4,8
Расход сырья или полуфабриката Брутто, г Нетто, г Брутто, г	Сахар _____	1,5	1,5	2,5	2,5	
Нетто, г	Масло растительное _____	1,5	1,5	2,5	2,5	
Капуста белокочанная свежая	Соль _____	0,36	0,36	0,6	0,6	
35,5	Выход: _____	1/30	1/50			
23,7						
59,2						
39,5						
Масса прогретой капусты -						
21,3 ; - "35,5						
Морковь до 1 января						
3,8						
3						
6,3						
5						
или морковь с 1 января _____						
4,02						
3						
6,7						
5						
Кислота лимонная _____						
0,06						
0,06						
0,1						
0,1						

Рецепт

Технология приготовления:

Лимонную кислоту растворяют в воде.

Капусту шинкуют, добавляют соль (15 г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как на будет мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают морковью, нарезанной соломкой, добавляют сахар, соль и растительное масло.

Салат укладывают горкой.

Температура подачи: 14 °С

Гуляш (свинина). Номер рецептуры: № 260 ТК154

Ингредиенты

Наименование сырья	Мука пшеничная в/с _____	1,2	1,2	1,6	1,6	
Расход сырья или полуфабриката Брутто, г Нетто, г Брутто, г	Соль йодированная _____	0,18	0,18	0,24	0,24	
Нетто, г	Лавровый лист	0,0018	0,0018	0,0024	0,0024	
Свинина (лопаточная и шейная части) _____	Выход готового блюда _____	1/60	1/80			
46,0						
62,4						
59,2						
Масло растительное _____						
3,0						
3,0						
4,0						
4,0						
Лук репчатый _____						
7,14						
6,0						
9,52						
8,0						
Томатная паста _____						
1,92						
1,92						
2,56						
2,56						

Рецепт

Технология приготовления: Нарезанное кубиками по 20 - 30 грамм и обжаренное мясо заливают водой (50г на порцию) и тушат с добавлением пассированной томатной пасты в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него слегка пассированный или припущенный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25- 30 минут, за 5 - 10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

Температура подачи: 65 °С

Салат из белокочанной капусты с огурцом Источник рецептуры: ТТК № 2133

Ингредиенты

Наименование сырья	Соль _____	0,4	0,4	0,6	0,6	
Расход сырья и полуфабрикатов Брутто, г Нетто, г Брутто, г	Зелень сушеная _____	0,02	0,02	0,03	0,03	
Нетто, г	Выход: _____	1/40	1/60			
Капуста белокочанная свежая _____						
32,4						
26						
48,6						
39						
Огурец свежий _____						
12,4						
12						
18,6						
18						
Масло растительное _____						
2						
2						
3						
3						

Рецепт

Технология приготовления:

Капусту свежую перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную капусту свежую шинкуют тонкой соломкой, посыпают солью (15 г на 1 кг), перетирают до выделения едка, огурцы нарезают ломтиками. Овощи перемешивают. Салат заправляют растительным маслом, посыпают зеленью.

Салат укладывают горкой.

Температура подачи: 14 С

Тефтели "Ёжики" ТТК № 390

Ингредиенты

Наименование сырья					Мука пшеничная в/с_____	3,57	3,57	5,0	5,0
Расход сырья или полуфабриката Брутто, г					Соус томатный_____	20,0	20,0	30,0	30,0
Нетто, г					_____ или соус томатный с овощами	20,0	20,0	30,0	30,0
Фарш «Фермерский» п/ф_____	31,42	31,42	44,0	44,0	_____ или соус сметанный_____	20,0	20,0	30,0	30,0
_____ или фарш «Богатырь» п/ф	31,42	31,42	44,0	44,0	_____ или соус молочный_____	20,0	20,0	30,0	30,0
_____ или фарш «Домашний» п/ф	31,42	31,42	44,0	44,0	_____ или соус белый основной_____	20,0	20,0	30,0	30,0
*Вода_____	5,0	5,0	7,0	7,0	Выход готового блюда_____	1/50/20	1/70/30		
Крупа рисовая_____	4,28	4,28	6,0	6,0					
Лук репчатый_____	17,85	15,0	25,0	21,0					
Масло растительное_____	2,85	2,85	4,0	4,0					

Рецепт

Технология приготовления: Рис перебирают, варят рассыпчатую рисовую кашу, лук нарезают мелким кубиком, бланшируют, пассеруют. В фарш добавляют воду, пассерованный лук, рассыпчатый рис, хорошо перемешивают, разделяют в виде шариков. Шарики панируют в муке, обжаривают на противне до образования легкой корочки, тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 °С 10-15 мин.

Температура подачи 65°C.

Кисель из ягод или фруктов

Ингредиенты

Земляника садовая 100 г (10 шт.)	Кислота лимонная 2 г (1/4 ч.ложки)
или малина 120 г (2/3 стакана)	Выход готового продукта 1000 г.
Вода 910 г (910 мл)	Порция 125 г (1/2 чайного стакана).
Сахар 100 г (4 ст.ложки)	
Крахмал картофельный 45 г (1,5 ст.ложки)	

Рецепт

Подготовленные землянику или малину протирают. Полученный сок с мякотью сливают и ставят на холод. Оставшуюся от ягод мезгу заливают горячей водой, добавляют кислоту лимонную, доводят до кипения и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок.

Крахмал подготавливают следующим

образом: его разводят охлажденным отваром 1:5 и процеживают.

1.40 Гренки для супов (I вариант)

Ингредиенты

Хлеб пшеничный х/о — без корки — 16% т/о-30% 50 г.
Масса гренок 35 г.

Рецепт

Пшеничный хлеб без корки нарезать мелкими тонкими ломтиками, положить на противень и подсушить в духовом шкафу

Суп картофельный с бобовыми и гренками ТК101, Номер рецептуры: 102

Ингредиенты

Наименование продуктов	Морковь с 01.01. 9,3 7,5 10,0 8,0 12,5 10,0
Расход сырья и продуктов Брутто, г. Нетто, г. Брутто, г. Нетто, г.	Масло растительное 3,0 3,0 3,2 3,2 3,2 4,0 4,0
Брутто, г. Нетто, г.	Вода или бульон 105,0 105,0 112,0 112,0 140,0 140,0
Картофель с 01.09. 39,93 30,0 42,6 32,0 53,2 40,0	Гренки из пшеничного хлеба:
Картофель с 01.11. 42,93 30,0 45,8 32,0 57,3 40,0	Хлеб пшеничный 18,75 15,75 18,75 15,75 18,75 15,75
Картофель с 01.01.по 28-29.02 46,21 30,0 49,3 32,0 61,8 40,0	Выход готовых гренков: - 10 - 10 - 10
Картофель с 01.03. 50.05 30.0 53,4 32,0 66,8 40,0	Соль йодированная 0,13 0,13 0,16 0,16 0,17 0,17
Картофель п./ф 31,5 30,0 33,6 32,0 42,2 40,0	Выход: - 1/150/10 - 1/170/ 10 - 1/200/10
Горох колотый 12,15 12,0 12,96 12,8 16,2 16,0	
Лук репчатый 7,2 6,0 7,7 6,4 9,5 8,0	
Морковь до 01.01. 9,3 7,5 10,0 8,0 12,5 10,0	

Рецепт

Технология приготовления: Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят. Подготовленный горох кладут в воду, доводят до кипения, добавляют картофель, припущенные морковь и лук и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки добавляют соль, зелень сушеную, лавровый лист. Хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10*10) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу. Температура подачи: 65 °С.

Картофель отварной

Ингредиенты

Картофель 516 г (5 шт.)	Масса готового продукта 500 г.
Соль 4 г (1/3 ч.ложки)	Порция 100 г (1 шт.)
Вода 350 г (350 мл)	

Рецепт

Очищенный картофель отваривают. Когда картофель сварится, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин с момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся под крышкой. Отпускают отварной картофель целыми клубнями, политыми маслом сливочным, растительным или сметаной.

Яйцо куриное отварное

Ингредиенты

Яйцо 1 шт. (40 г)	Порция 40 г (1 шт.)
Соль 4-5 г (1/2 ч.ложки)	

Рецепт

Яйца погружают в кипящую подсоленную воду. Яйца вкрутую варят 8-10 мин с момента закипания, всмятку 3-3,5 мин, "в мешочек" 4,5-5,5 мин.

Суп картофельный с фрикадельками Номер рецептуры: 83,57

Ингредиенты

Наименование продуктов	Вода или бульон 98 98 119 119 140 140
Расход сырья и продуктов Брутто, г. Нетто, г. Брутто г. Нетто г.	Соль йодированная 0,13 0,13 0,16 0,16 0,5 0,2
Брутто г. Нетто г.	Фрикаделька : - 18 - 18 - 18
Картофель молодой 78,75 63,0 95,63 76,5 112,6 90	Масса готовых фрикаделек: - 12,5* 12,5* - 12,5*
Картофель с 01.09. 83,75 63,0 101,7 76,5 120 90	Выход: - 1/140/12,5 - 1/170/12,5
Картофель с 01.11. 90,09 63,0 109,4 76,5 128,8 90	-
Картофель с 01.01. по 28-29.02 97,01 63,0 117,8 76,5 138,6 90	1/200/12,5
Картофель с 01.03. 105,24 63,0 127,8 76,5 150,3 90	Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных о
Картофель п./ф (11%) 71,2 63,0 86,4 76,5 101,7 90	*Масса отварной фрикадельки
Лук репчатый 6,75 5,6 8,2 6,8 9,6 8	
Морковь до 01.01. 6,75 5,6 8,5 6,8 10 8	
Морковь с 01.01. 7,44 5,6 9,04 6,8 10,6 8	
Масло растительное 1,4 1,4 1,7 1,7 2 2	

Рецепт

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками доводят до кипения, добавляют припущенную морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль. Фрикадельки полуфабрикат отваривают отдельно в небольшом количестве воды до готовности и кладут в суп при отпуске.

Температура подачи: 65 °С.

Требования к качеству:

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи, нарезанные кубиками,

Консистенция: картофеля, коренья - мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части,

Цвет: супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

Вкус: картофеля, припущенный овощей, умеренно соленый,

Запах: овощей входящих в состав супа

Рыба запеченная «Золотая рыбка» (минтай) Номер рецептуры: ТТК № 2068

Ингредиенты

Наименование сырья	Соль 0,56 0,56 0,48 0,48
Расход сырья и продуктов Брутто, гр. Нетто, гр. Брутто, гр	Масло растительное 0,7 0,7 0,6 0,6
Нетто, гр	Масса полуфабриката: - 77 - 66
Горбуша с/м, б/г 95,0 73,0 81,4 62,6	Выход: - 70 - 60
Или минтай 119,5 73,0 102,4 62,6	
Или кета 119,0 73,0 102,0 62,6	
Мука пшеничная 2,1 2,1 1,8 1,8	
Сметана 2,1 2,1 1,8 1,8	

Рецепт

Технология приготовления: подготовленное филе горбуши с кожей без кости нарезают на порционные куски, солят, панируют в муке, укладывают на смазанный растительным маслом противень, затем поверхность рыбы смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280. °С до образования румяной корочки.

Температура подачи: 65. °С

Требования к качеству:

Внешний вид: порционные куски, равномерно запеченные с золотистой корочкой на поверхности

Консистенция: сочная, мягкая

Цвет: от светло - коричневого до золотистого

Вкус и запах: в меру соленый, запах запеченной рыбы.