



**1-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
УЖИН**

1. Пудинг овощной с молочным соусом.
2. Чай с сахаром.
3. Хлеб пшеничный.
4. Хлеб ржано-пшеничный.
5. Фрукты.

## Пудинг овощной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	61	49	73	59
или морковь очищенная п/ф	49	49	59	59
Капуста белокочанная	68	54	82	65
или капуста очищенная п/ф	54	54	65	65
Молоко цельное 2,5% жирности	23	23	28	28
Масло сливочное 72,5% жирности	4	4	4,8	4,8
Горошек зеленый консервированный	35	23	42	27,6
Крупа манная	11	11	13	13
Яйца	2/5 шт.	16	1/2 шт.	20
Сметана 15% жирности	4	4	4,8	4,8
Сухари панировочные	4	4	4,8	4,8
Масса полуфабриката	-	170	-	204
<b>Выход:</b>		150		180

### Технология приготовления:

Морковь и капусту шинкуют мелкой, тонкой соломкой и припускают в молоке с добавлением сливочного масла. В припущенные овощи добавляют зеленый горошек, всыпают манную крупу и проваривают до загустения массы 15-20 мин.

Овощную массу охлаждают до 40-50\*С, добавляют яичные желтки, соль, хорошо перемешивают, затем постепенно в 2 приема вводят взбитые в густую пену белки, перемешивая снизу вверх.

Полуфабрикат выкладывают в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 3 см, выравнивают, смазывают поверхность сметаной и наносят рисунок. Запекают при 220-250\*С в течение 30-35 мин до образования легкой корочки.

Готовность определяют по уплотнению структуры – пудинг отделяется от стенок противня.

Готовый пудинг нарезают на порции. При отпуске поливают доведенным до кипения сливочным маслом или соусом молочным, сметанным.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** пудинг с обеих сторон должен иметь нежные румяные корочки, нарезан равномерно (по 1 куску на порцию), имеет форму ромбика или квадрата

**Цвет:** бледно - оранжевый

**Вкус и запах:** вкус нежный, свойственный моркови и капусте

**Консистенция:** мягкая, пышная

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
4,2	4,49	11,03	102,28	19,47

## Чай с сахаром

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай	0,5	0,5	0,6	0,6
Вода	45,4	45,4	50,4	50,4
Чай - заварка №712	-	45	-	50
Вода	135	135	150	150
Сахар	13,5	13,5	15	15
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** Разливают в стаканы процеженную заварку и доливают кипятком, добавляют сахар.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** прозрачный

**Цвет:** коричневый

**Вкус и запах:** характерен для сорта чая, сладкий

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
0,06	0	6,02	24,32	0





**1-й день циклического 10-ти дневного меню:  
ЗАВТРАК**

1. Макароны, запеченные с сыром.
2. Масло сливочное.
3. Кофейный напиток на сгущённом молоке.
4. Хлеб пшеничный.

## Макаронны, запеченные с сыром

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	51	51	68	68
Масло сливочное 72,5% жирности	6	6	8	8
Масса отварных макаронных изделий	-	150	-	200
Сыр твердый	15,7	14,2	21	19
Масло сливочное 72,5% жирности	1,7	1,7	2,3	2,3
Масса полуфабриката	-	165	-	220
Выход:		150		200

**Технология приготовления:** Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Проверяют на готовность на разрезе – не должно быть прослойки непроваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3 – 4 см, заправляют доведенным до кипения сливочным маслом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают доведенным до кипения сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220°C 10-15 мин.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** макаронные изделия должны сохранить форму

**Цвет:** макаронных изделий - белый

**Вкус и запах:** свойственный отварным макаронам с ароматом сыра, без посторонних запаха и привкуса

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
5,52	5,96	23,31	142,86	0

## Кофейный напиток на сгущенном молоке

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток	2,4	2,4	3	3
Сахар	9	9	10	10
Молоко цельное сгущенное с сахаром	25,2	25,2	28	28
Вода	171	171	190	190
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** В посуду всыпают кофейный напиток, наливают воду, доводят до кипения. Дают отстояться в течение 5 мин, после чего процеживают, добавляют сгущенное молоко, сахар, размешивают и доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** непрозрачная жидкость

**Цвет:** светло - коричневый

**Вкус и запах:** аромат присущий кофейному напитку и молоку, вкус сладкий

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
1	1,19	12,83	65,93	0,14



**1-й день циклического 10-ти дневного меню:  
ОБЕД**

1. Икра морковная.
2. Суп картофельный с мясными фрикадельками.
3. Гуляш из говядины.
4. Каша гречневая рассыпчатая.
5. Компот из кураги.
6. Хлеб пшеничный.
7. Хлеб ржано-пшеничный.

## Икра свекольная или морковная

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	28,7	23/22,5*	57,4	46/45*
или свекла очищенная п/ф	23	23/22,5*	46	46/45*
или морковь	28,3	22,7/22,5*	56,5	45,5/45*
или морковь очищенная п/ф	22,7	22,7/22,5*	56,5	45,5/45*
Лук репчатый	6,24	5,25	12,5	10,5
или лук репчатый очищенный п/ф	5,25	5,25	10,5	10,5
Томатная паста 25% сухих в-в	3,3	3,3	6,6	6,6
Масло растительное	2,25	2,25	4,5	4,5
Лимонная кислота	0,013	0,013	0,027	0,027
Сахар	0,36	0,36	0,72	0,72
Выход	-	30	-	60

\* Масса очищенных вареных овощей

**Технология приготовления:** очищенную морковь или свеклу отваривают до готовности, охлаждают и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатную пасту. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют лимонную кислоту, соль, сахар, прогревают 5-10 мин и охлаждают.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже +15°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** салат уложен горкой, овощи сохранили форму и естественную окраску

**Цвет:** свойственный используемым продуктам

**Вкус и запах:** свойственный виду овощей, входящих в состав салата

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,56	7,6	13,14	134,25	17,95

## Суп картофельный с мясными фрикадельками

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	80	60	107	80
или картофель очищенный п/ф	60	60	80	80
Морковь	7,5	6	10	8
или морковь очищенная п/ф	6	6	8	8
Лук репчатый	7,2	6	9,6	8
или лук репчатый очищенный п/ф	6	6	8	8
Масло сливочное 72,5% жирности	1,5	1,5	2	2
или масло растительное	1,5	1,5	2	2
Томатная паста 25% сухих в-в	0,6	0,6	0,8	0,8
Вода	105	105	140	140
Фарш для фрикаделек:				
Говядина бескостная замороженная	18	17,4	24	23,2
или говядина бескостная охлажденная п/ф	17,4	17,4	23,2	23,2
Лук репчатый	1,8	1,5	2,4	2
или лук репчатый очищенный п/ф	1,5	1,5	2	2
Яйцо	0,03 шт.	1,2	0,04 шт.	1,6
Вода для фарша	1,8	1,8	2,4	2,4
Масса полуфабриката	-	21	-	28
Вес готовых фрикаделек	-	15	-	20
Выход:		150/15		200/20

**Технология приготовления:** В кипящую воду кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, доводят до кипения, добавляют припущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный и пассерованный репчатый лук, варят до готовности. За 5 мин до окончания варки добавляют соль, лавровый лист.

Фрикадельки припускают в небольшом количестве воды до готовности и хранят в бульоне, перед отпуском ещё раз доводят до кипения.

При отпуске в тарелку кладут горячие фрикадельки и наливают суп.

Фрикадельки: Мясо дефростируют в мясном цехе на производственных столах при температуре 20-25\*С. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает -1,5-0,5\*С. Мясо в воде или около плиты не размораживают. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается.

Размороженное мясо зачищают от пленок, сухожилий, затем промывают проточной водой.

Подготовленное мясо измельчают 2 – 3 раза на мясорубке, добавляют мелко рубленый бланшированный лук, яйцо, соль, воду, массу тщательно перемешивают, формируют шарики.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** на поверхности блёстки жира светло – желтого цвета

**Цвет:** бульон прозрачный

**Вкус и запах:** свойственный вареным картофелю и отварному мясу

**Консистенция:** овощей мягкая, фрикаделек рыхлая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
2	2,61	5,15	62,12	7,57

## Каша гречневая рассыпчатая

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа гречневая (ядрица быстрорастворивающаяся)	46	46	69	69
Вода	68	68	102	102
Масса каши	-	96	-	144
Масло сливочное 72,5% жирности	4,5	4,5	6,75	6,75
Выход		100		150

**Технология приготовления:** Гречку перебирают, промывают теплой водой, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывшие пустые зёрна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или на водяной бане при температуре 100°C или в жарочном шкафу при температуре 140-160°C в течение 1-1,5 часа. Затем вливают доведенное до кипения сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают ещё 3-4 мин.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C, срок реализации не более 2 часов

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** зёрна крупы полностью набухшие, хорошо проварены, сохранили форму

**Цвет:** характерный для гречневой крупы

**Вкус и запах:** без посторонних

**Консистенция:** рассыпчатая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
5,82	3,62	20	155,9	0

## Гуляш из говядины

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная замороженная	82	79	90,2	87
или говядина бескостная охлажденная п/ф	79	79	87	87
Мука пшеничная в/с	1,06	1,06	1,6	1,6
Лук репчатый	4,8	4	7,2	6
или лук репчатый очищенный п/ф	4	4	6	6
Масло сливочное 72,5% жирности	5	5	5,5	5,5
или масло растительное	5	5	5,5	5,5
Томатная паста 25% сухих в-в	1,3	1,3	1,95	1,95
Масса тушеного мяса	-	50	-	55
Масса соуса	-	20	-	30
Выход:		70		85

**Технология приготовления:** Мясо дефростируют в мясном цехе на производственных столах при температуре 20-25\*С. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает -1,5-0,5\*С. Мясо в воде или около плиты не размораживают. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается.

Размороженное мясо зачищают от пленок, сухожилий, затем промывают проточной водой.

Подготовленное мясо нарезают кубиками по 20 – 30г, заливают горячей водой, добавляют пассерованную томатную пасту, бланшированный, пассерованный лук и тушат при слабом кипении в закрытой посуде около 1 часа. Затем бульон сливают. Муку пассеруют без изменения цвета, постепенно разводят охлаждённым до 55\*С бульоном, проваривают 7 – 10 мин. Процеживают, протирая лук. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15 мин.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** куски мяса сохранили форму нарезки

**Цвет:** тёмно-красный, коричневый

**Вкус и запах:** свойственный тушеному мясу, луку и пассерованному томату, в меру солёный; не допускается привкус сырой томатной пасты

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
20,75	22,08	5,6	247,57	6,04

## Компот из кураги

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Курага	22,5	41,4*	25	46*
Сахар	18	18	20	20
Вода	177	177	197	197
Выход:		180		200

\* - масса плодов вареных

**Технология приготовления:** Плоды перебирают, крупные измельчают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленные плоды закладывают в кипящий сахарный сироп, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности 10 – 20 мин, охлаждают и разливают по стаканам.

Охлаждение киселей, компотов следует производить в емкостях, в которых они были приготовлены, в закрытом виде в холодном цехе.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже 15°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** отвар прозрачен, не допускаются посторонние примеси и порченые плоды

**Цвет:** соответствует использованным в компоте сухофруктам

**Вкус и запах:** сладкий, соответствует использованным в компоте сухофруктам

**Консистенция:** жидкая, плоды пропитаны отваром, сварены до полной готовности

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
0,65	0,035	16,36	53,9	0,5



**1-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ПОЛДНИК**

1. Кисломолочный напиток.
2. Кондитерские изделия.



**2-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ПОЛДНИК**

1. Кисломолочный напиток.
2. Пирожок из бездрожжевого теста с капустой.

## Пирожки из бездрожжевого теста с капустой

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Тесто для пирожков		30		42
Мука пшеничная в/с	18,5	18,5	25,9	25,9
в том числе мука пшеничная в/с на подпыл	0,75	0,75	1,05	1,05
Сахар	1,2	1,2	1,68	1,68
Масло сливочное 72,5% жирности	4,75	4,75	6,65	5,6
Яйца	0,06 шт.	2,5	0,089 шт.	3,5
Соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,28	0,28
Натрий двууглекислый (сода пищевая)	0,075	0,075	0,105	0,105
Молоко цельное 2,5% жирности	3,9	3,9	5,46	5,46
Фарш из свежей капусты № 846	-	26	-	36
Капуста белокочанная свежая	39	31,2	54,6	43,68
или капуста очищенная п/ф	31,2	31,2	43,68	43,68
Масло сливочное 72,5% жирности	1,8	1,8	2,52	2,52
Масса готовой капусты	-	23	-	32
Яйца	0,065 шт.	2,6	0,09 шт.	3,6
Зелень	0,35	0,26	0,49	0,36
Соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0,28	0,28
Яйцо для смазки пирожков	1/40 шт.	1	0,035 шт.	1,4
Масса полуфабриката	-	57	-	79
Масло растительное для смазки листов	0,12	0,12	0,16	0,16
Выход		50		70

**Технология приготовления:** для приготовления теста соль и сахар растворяют в молоке, соединяют с яйцами, тщательно перемешивают и небольшими порциями, при помешивании, вводят размягченное масло сливочное, затем добавляют просеянную муку, смешанную с натрием двууглекислым, и быстро замешивают тесто.

Из теста раскатывают пласт толщиной 3-5 мм и круглой выемкой вырезают лепешки. На середину каждой лепешки выкладывают фарш, соединяют края, придавая пирожку форму полумесяца. Сформованные пирожки укладывают швом вниз на листы, предварительно смазанные растительным маслом, сверху смазывают яйцом и выпекают при температуре 220-240°C в течение 10-12 минут.

Для приготовления фарша: подготовленную капусту шинкуют, затем кладут слоем не более 3см на противень с растопленным сливочным маслом и тушат до готовности в жарочном шкафу при 180-200°C. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, сваренные вкрутую рубленые яйца, мелко нарезанную зелень. Солить капусту до тушения, а также не охлажденную после тушения нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, что снижает качество фарша.

### **Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** форма полумесяца, с блестящей поверхностью, без трещин и вытекания фарша

**Цвет:** от золотистого до светло-коричневого

**Вкус и запах:** сладковатый, в меру соленый с ароматом продукта фарша

**Консистенция:** консистенция фарша соответствует требованиям

### **Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
7,12	15,64	32,84	247,96	28,65



**2-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ОБЕД**

1. Огурцы свежие (возможна замена овощами отварными).
2. Суп из овощей с мясом, со сметаной.
3. Рыба, тушенная в томате с овощами.
4. Картофельное пюре.
5. Кисель плодово-ягодный.
6. Хлеб пшеничный.
7. Хлеб ржано-пшеничный.

## Суп из овощей с мясом, со сметаной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная замороженная	16,6	16	20	19
или говядина бескостная охлажденная п/ф	16	16	19	19
Вода	157,2	157,2	191	191
Масса отварного мяса	-	10		12
Масса готового мясного бульона	-	112,5		136
Картофель	40	30	48,7	36,4
или картофель очищенный п/ф	30	30	36,4	36,4
Морковь	7,5	6	9,1	7,3
или морковь очищенная п/ф	6	6	7,3	7,3
Лук репчатый	7,2	6	8,7	7,3
или лук репчатый очищенный п/ф	6	6	7,3	7,3
Капуста свежая	15	12	18,2	14,6
или капуста очищенная п/ф	12	12	14,6	14,6
Масло растительное	3	3	3,6	3,6
Сметана 15% жирности	5	5	6	6
Горошек зеленый консервированный	6,9	4,5	8,4	5,5
Зелень (петрушка)	1,35	1	1,64	1,2
Выход:		150/10/5		182/12/6

### Технология приготовления:

Приготовление бульона: Мясо говядины, зачищенное от пленок и сухожилий, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении 2-3 часа. Отварную говядину вынимают из бульона и нарезают кубиком размером 1\*1. Нарезанное мясо припускают в бульоне в течение 5-7 мин и используют в дальнейшем для приготовления супов.

Готовый бульон процеживают и доводят до кипения.

В кипящий бульон кладут нашинкованную соломкой капусту, доводят до кипения, закладывая нарезанный брусочками картофель, припущенные со сливочным маслом морковь и лук, варят 15 мин, добавляют зеленый горошек, соль. В конце варки заправляют сметаной и зеленью, добавляют отварное мясо и доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** на поверхности блески жира светло-желтого цвета и мелко нарезанная зелень

**Цвет:** свойственный используемым продуктам

**Вкус и запах:** вкус в меру солёный, с ароматом овощей и зелени

**Консистенция:** овощей- мягкая, сохранена форма нарезки овощей

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
1,82	3,68	5,42	63,61	7,75

## Рыба, тушенная в томате с овощами

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Минтай потрошенный обезглавленный	48,5	37	57	43
или филе минтая с кожей без костей	40	37	46	43
Вода или бульон	11	11	13	13
Морковь	13,5	11	16	13
или морковь очищенная п/ф	11	11	13	13
Лук репчатый	7	6	8	7
или лук репчатый очищенный п/ф	6	6	7	7
Томатная паста 25% сухих в-в	1,6	1,6	1,9	1,9
Масло растительное	3	3	3,5	3,5
Сахар	1	1	1,2	1,2
Лавровый лист	0,003	0,003	0,0035	0,0035
Масса тушеной рыбы	-	30	-	35,0
Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	-	60	-	70,0
Выход :		60	-	70,0

**Технология приготовления:** Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше 12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7-10 г на 1 л. Не рекомендуется размораживать в воде рыбное филе, рыбу осетровых пород.

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, укладывают в смазанный маслом сотейник слоями: слой рыбы, слой овощей и т.д. Овощи нарезают соломкой. Заливают водой или бульоном, сваренным из рыбных отходов, доводят до кипения, добавляют пассерованную томатную пасту, сахар, соль, закрывают крышкой и тушат до готовности 45-50 мин. За 5 мин до готовности вводят лавровый лист.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации 1 час. Рыбу отпускают с гарниром и соусом, в котором рыба тушилась.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** куски целые, сохранившие форму

**Цвет:** рыбы на поверхности светло-оранжевый

**Вкус и запах:** свойственный виду рыбы с ароматом овощей и томата

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
10,35	5,73	5,34	114,34	3,42

## Картофельное пюре

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	113	84	136	101
или картофель очищенный п/ф	84	84	101	101
Молоко цельное 2,5% жирности	16	15*	19,2	18*
Масло сливочное 72,5% жирности	4,5	4,5	5,4	5,4
Выход:		100		120

\* масса кипяченого молока

**Технология приготовления:** очищенный картофель укладывают в посуду (слоем 50 см), солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают, протирают через протирающую машину. Температура картофеля должна быть не менее 80°C. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, доведенное до кипения масло сливочное. Смесь прогревают, взбивая, при температуре 100°C 5-6 минут.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** однородная пышная масса, на тарелке держится горкой

**Цвет:** от кремового до белого, без темных включений

**Вкус и запах:** слегка соленый, нежный с ароматом молока и масла

**Консистенция:** густая, пышная, однородная масса.

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,13	4,04	18,53	136,97	16,89

## Кисель плодово – ягодный

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Концентрат киселя	15	15	17,5	17,5	20	20
Вода	143	143	166	166	190	190
Выход:		150		175		200

**Технология приготовления:** концентрированный кисель растворяют, при тщательном перемешивании, в горячей (90 – 100°C) воде, доводят до кипения с выдержкой 1-2 мин, охлаждают и разливают по стаканам.

Охлаждение киселей следует производить в емкостях, в которых они были приготовлены, в закрытом виде в холодном цехе.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже 15°C. Срок реализации не более 2 часа.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** непрозрачный, однородный

**Цвет:** ягод или плодов, из которых изготовлен концентрат

**Вкус и запах:** кисло – сладкий с ароматом вида концентрата

**Консистенция:** средней густоты, без комочков заварившегося крахмала

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
0,68	0	14,51	58,1	1,5



**2-й день циклического 10-ти дневного меню:  
ЗАВТРАК**

1. Каша молочная пшеничная жидкая с маслом.
2. Сыр твердый.
3. Молоко кипяченое.
4. Хлеб пшеничный.

## Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая с маслом

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа пшеничная	30	30	40	40
Или крупа кукурузная	30	30	40	40
Вода	51	51	68	68
Молоко цельное 2,5% жирности	75	75	100	100
Сахар	3,75	3,75	10	10
Масса каши	-	150	-	205
Масло сливочное 72,5% жирности	3	3	4	4
Выход:		153		209

**Технология приготовления:** дробленые крупы, не промывая, засыпают в кипящую воду и варят 20-30мин, после чего лишнюю воду сливают, добавляют кипящее молоко, соль, сахар, продолжают варить до загустения, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке.

При отпуске заправляют доведенным до кипения сливочным маслом.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** однородная, текучая масса

**Цвет:** соответствует виду крупы

**Вкус и запах:** не допускаются посторонние привкусы и запахи

**Консистенция:** зёрна упарены, мягкие

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
3,66	4,58	21,33	129,41	0,48

## Молоко кипяченое

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко цельное 2,5% жирности	189	180	210	200
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** молоко кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели, охлаждают, разливают по стаканам

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С (горячего) и не ниже 15\*С (холодного). Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** напиток белого цвета

**Цвет:** белый

**Вкус и запах:** чуть сладковатый, аромат кипяченого молока. Не допускается изменение цвета молока, привкус пригорелого молока

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
2,8	3,19	4,69	58,65	0,6



**2-й день циклического 10-ти дневного меню:**

**УЖИН**

1. Морковь, тушенная с яблоками.
2. Вареники ленивые.
3. Чай с лимоном.
4. Хлеб пшеничный.
5. Хлеб ржано-пшеничный.

## Морковь, тушенная с яблоками

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	71	57	88,8	71
или морковь очищенная п/ф	57	57	71	71
Масса очищенной отварной моркови	-	56	-	70
Яблоки свежие	23	16	28,8	20
Масло сливочное 72,5% жирности	3	3	3,75	3,75
Сахар	1,6	1,6	2	2
Соус сметанный №226:	-	16	-	20
Мука пшеничная в/с	0,4	0,4	0,5	0,5
Масло сливочное 72,5% жирности	0,4	0,4	0,5	0,5
Вода	8,8	8,8	11	11
Масса белого соуса	-	8	-	10
Сметана 15% жирности	8	8	10	10
Выход:		80		100

**Технология приготовления:** очищенную морковь целиком отваривают, охлаждают и нарезают мелкими ломтиками 3\*10мм.

Яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают мелкими ломтиками, соединяют с морковью, сметанным соусом, добавляют соль, сахар и тушат 10-15 мин, в конце тушения заправляют доведенным до кипения сливочным маслом.

Для приготовления соуса сметанного белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 мин.

Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110-120\*С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70\*С, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно ¼ горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся бульон и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** морковь уложена горкой, нарезка сохранена

**Цвет:** оранжевый

**Вкус и запах:** вкус сладковатый с ароматом моркови и яблок

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
1,33	5,04	10,86	51,35	5,6

## Вареники ленивые

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Творог 5% жирности	79,5	78	107,3	105
Мука пшеничная в/с	11	11	14,9	14,9
Яйца	1/7шт	5,5	0,19 шт.	7,4
Сахар	5,5	5,5	7,4	7,4
Соль поваренная йодированная	0,8	0,8	1,1	1,1
Масса полуфабриката	-	95	-	128
Выход		100	-	135

**Технология приготовления:** В протертый творог вводят муку, соль, сахар, яйца и замешивают до получения однородной массы. Раскатывают пластом толщиной 10-12 мм, нарезают на полоски шириной 25мм, а затем на кусочки прямоугольной или треугольной формы или ромба, отваривают небольшими партиями в кипящей подсоленной воде 5 минут перед подачей. Соотношение вареников и воды 1:5.

Отпускают вареники с доведенным до кипения маслом сливочным.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** сохраняют форму

**Цвет:** белые

**Вкус и запах:** без посторонних привкусов и запахов

**Консистенция:** сочная, мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
12,25	4,91	17,61	135,61	0,39

## Чай с лимоном

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай	0,5	0,5	0,6	0,6
Вода	45,4	45,4	50,4	50,4
Чай - заварка № 712	-	45	-	50
Вода	135	135	150	150
Сахар	13,5	13,5	15	15
Лимон	7,2	6,3	8	7
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** Разливают в стаканы процеженную заварку, доливают кипятком, добавляют сахар и лимон.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** прозрачный

**Цвет:** коричневый

**Вкус и запах:** характерен для сорта чая, сладкий, привкус лимона

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
0,05	0	7,65	30,8	1,4

## Овощи отварные

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
<b>Свекла</b>	40,8	32,7	81,6	65,4
или свекла очищенная п/ф	32,7	32,7	65,4	65,4
<b>или морковь</b>	40,8	32,7	81,6	65,4
или морковь очищенная п/ф	32,7	32,7	65,4	65,4
Масло растительное	1,5	1,5	3	3
или масло сливочное 72,5% жирности	1,5	1,5	3	3
Выход:		30		60

**Технология приготовления:** очищенную свеклу заливают небольшим количеством горячей воды, добавляют лимонную кислоту (чтобы сохранилась окраска), закрывают крышкой и варят до готовности без соли. Можно свеклу сварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать на порционные куски.

Очищенную морковь варят в небольшом количестве воды при слабом кипении, при закрытой крышке, без соли до готовности. Сливают отвар, охлаждают, порционируют в холодном цехе или в горячем цехе на столе для вареной продукции (используют нож и доску с маркировкой «О.В»), выкладывают в противень, добавляют растопленное сливочное масло или растительное, прогревают в жарочном шкафу до температуры 100\*С.

**Требования к подаче:** Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** овощи должны иметь кусочки одинаковой массы, не разварившиеся

**Цвет:** моркови- оранжевый, свеклы- темно-вишневый

**Вкус и запах:** вкус сладковатый, запах свежесваренных овощей

**Консистенция:** мягкая

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
1,5	2,6	8,6	64,4	8,2









**3-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
УЖИН**

1. Рыба, запеченная с картофелем, по-русски.
2. Молоко кипяченое.
3. Хлеб пшеничный.
4. Хлеб ржано-пшеничный.
5. Яблоко.

## Рыба, запеченная с картофелем по-русски

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Минтай потрош. обезглавленный	83	73	88,4	76,8
или филе минтая с кожей без костей	79	73	83	76,8
Масса готовой рыбы	-	60	-	63
Картофель	124	93/90*	131	98/95*
или картофель очищенный п/ф	93	93	98	98
Соус белый №216	-	60	-	63
Бульон рыбный или вода	-	66		69
Масло сливочное 72,5%жирности	3	3	3,15	3,15
Мука пшеничная в/с	3	3	3,15	3,15
Лимонная кислота	0,12	0,12	0,126	0,126
Сыр твердый	2,7	2,5	2,8	2,6
или сухари	2	2	2,1	2,1
Масло сливочное 72,5%жирности	5	5	5,2	5,2
Выход:		190		200

\* масса очищенного отварного картофеля

**Технология приготовления:** Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше 12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7-10 г на 1 л. Не рекомендуется размораживать в воде рыбное филе, рыбу осетровых пород.

Порционные куски сырой рыбы, нарезанные на филе с кожей без костей, посыпают солью, кладут на смазанный маслом противень, сверху кладут ломтики вареного картофеля, заливают соусом белым, посыпают сухарями или тертым сыром, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу при 240-250\*С в течение 30-40 мин.

Для приготовления соуса: муку подсушивают при температуре 110-120\*С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70\*С, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно ¼ часть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся бульон и варят при слабом кипении 25-30 мин. В конце варки добавляют соль, лимонную кислоту, затем процеживают и доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.  
**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** на поверхности изделия - слегка подрумяненная корочка, соус загустел, но не высох

**Цвет:** свойственный виду рыбы; гарнира, соуса - белый

**Вкус и запах:** свойственный виду рыбы

**Консистенция:** мягкая, сочная

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
5,74	2,73	17,15	93,16	10,47

## Молоко кипяченое

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко цельное 2,5% жирности	189	180	210	200
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** молоко кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели, охлаждают, разливают по стаканам

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С (горячего) и не ниже 15\*С (холодного). Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** напиток белого цвета

**Цвет:** белый

**Вкус и запах:** чуть сладковатый, аромат кипяченого молока. Не допускается изменение цвета молока, привкус пригорелого молока

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
2,8	3,19	4,69	58,65	0,6



**3-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ЗАВТРАК**

1. Суп молочный с макаронными изделиями.
2. Масло сливочное.
3. Сыр твердый.
4. Чай с молоком.
5. Хлеб пшеничный.

## Суп молочный с макаронными изделиями

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	12	12	16	16
Масло сливочное 72,5% жирности	1,5	1,5	2	2
Молоко цельное 2,5% жирности	105	105	140	140
Сахар	1,5	1,5	2	2
Вода	33	33	44	44
Выход:		150		200

**Технология приготовления:** Макароны отдельно отваривают в кипящей солёной воде до полуготовности: макароны 15 мин, лапшу 10 мин, вермишель 5 мин. Воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды, варят, помешивая, до готовности с добавлением соли, сахара, в конце – масло сливочное.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** форма макарон должна быть сохранена; на поверхности растопленное сливочное масло

**Цвет:** белый

**Вкус и запах:** вкус сладковатый, слабосолёный, без привкуса и запаха подгорелого масла

**Консистенция:** макаронных изделий мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
2,79	3,06	9,86	78,04	0,48

## Чай с молоком

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай	0,5	0,5	0,6	0,6
Сахар	12,2	12,2	13,5	13,5
Молоко цельное 2,5% жирности	42	42	46,5	46,5
Вода	136	136	151	151
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** в стакан наливают заварку, добавляют сахар, кипяток и горячее кипяченое молоко

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** непрозрачная жидкость

**Цвет:** светло – коричневый, непрозрачный

**Вкус и запах:** аромат чая, смягченный добавленным молоком

**Консистенция:** жидкая

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
0,7	0,8	8,67	44,66	0,14



**3-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ОБЕД**

1. Икра свекольная.
2. Рассольник ленинградский с мясом, со сметанной.
3. Суфле из кур.
4. Рагу из овощей с кабачками.
5. Напиток витаминный.
6. Хлеб пшеничный.
7. Хлеб ржано-пшеничный.

## Икра свекольная или морковная

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	28,7	23/22,5*	57,4	46/45*
или свекла очищенная п/ф	23	23/22,5*	46	46/45*
или морковь	28,3	22,7/22,5*	56,5	45,5/45*
или морковь очищенная п/ф	22,7	22,7/22,5*	56,5	45,5/45*
Лук репчатый	6,24	5,25	12,5	10,5
или лук репчатый очищенный п/ф	5,25	5,25	10,5	10,5
Томатная паста 25% сухих в-в	3,3	3,3	6,6	6,6
Масло растительное	2,25	2,25	4,5	4,5
Лимонная кислота	0,013	0,013	0,027	0,027
Сахар	0,36	0,36	0,72	0,72
Выход	-	30	-	60

\* Масса очищенных вареных овощей

**Технология приготовления:** очищенную морковь или свеклу отваривают до готовности, охлаждают и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатную пасту. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют лимонную кислоту, соль, сахар, прогревают 5-10 мин и охлаждают.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже +15°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** салат уложен горкой, овощи сохранили форму и естественную окраску

**Цвет:** свойственный используемым продуктам

**Вкус и запах:** свойственный виду овощей, входящих в состав салата

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,56	7,6	13,14	134,25	17,95

## Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная замороженная	16,6	16	20	19
или говядина бескостная охлажденная п/ф	16	16	19	19
Вода	157,2	157,2	188	188
Масса отварного мяса	-	10	-	12
Масса готового мясного бульона	-	112,5	-	136
Картофель	60	45	73	55
или картофель очищенный п/ф	45	45	55	55
Крупа: рисовая, овсяная, пшеничная	3	3	4	4
Морковь	7,5	6	9,1	7,3
или морковь очищенная п/ф	6	6	7,3	7,3
Лук репчатый	3,6	3	4,4	3,6
или лук репчатый очищенный п/ф	3	3	3,6	3,6
Огурцы соленые	10	9	12	11
Масло сливочное 72,5% жирности	3	3	3,6	3,6
или масло растительное	3	3	3,6	3,6
Сметана 15% жирности	5	5	6	6
Зелень	1,35	1	1,64	1,21
Выход:		150/10/5		182/12/6

### Технология приготовления:

Приготовление бульона: Мясо говядины, зачищенное от пленок и сухожилий, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении 2-3 часа. Отварную говядину вынимают из бульона и нарезают кубиком размером 1\*1. Нарезанное мясо припускают в бульоне в течение 5-7 мин и используют в дальнейшем для приготовления супов. Готовый бульон процеживают и доводят до кипения.

Крупу овсяную, пшеничную, рисовую перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Закладывают в кипящую воду в соотношении 1:3, варят, помешивая до полуготовности, отвар сливают. Соленые огурцы очищают от кожицы и, при необходимости, удаляют семена. В этом случае норма расхода огурцов (масса брутто), приведенная в рецептурах, увеличивается. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 10-15 мин.

В кипящий бульон кладут подготовленную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, нарезанный брусочками, пассерованные овощи, через 5-10 мин вводят припущенные огурцы, соль и варят еще 10 мин. В конце варки заправляют сметаной и зеленью, добавляют отварное мясо и доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** на поверхности блёстки жира и мелко нарезанная зелень. Сметана размешана с супом

**Цвет:** жидкой части - белый с серовато-зеленоватым оттенком, жир- желтоватый

**Вкус и запах:** вкус в меру острый, соленый, аромат огурцов, крупы, овощей

**Консистенция:** крупа мягкая, овощи сохранили форму нарезки, мягкие, огурцы слегка хрустящие

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,51	3,34	6,42	58,67	6,11

## Суфле из кур

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Курица 1 категории потрошенная замороженная	125	111	139	123
или мясо куриное (бескостное) замороженное	111*	111	123*	123
Отварная мякоть птицы без кожи	-	42	-	47
Яйца	1/3 шт.	11	1/3 шт.	13
Соус молочный для запекания:	-	17	-	20
Молоко цельное 2,5% жирности	13	13	15,3	15,3
Вода или бульон	2,8	2,8	3,3	3,3
Мука пшеничная в/с	2,3	2,3	2,7	2,7
Масло сливочное 72,5% жирности	2,3	2,3	2,7	2,7
Масса п/ф	-	68	-	75
Масло сливочное на смазку	0,5	0,5	0,6	0,6
Выход		60		70

- %потерь при размораживании определяется путем контрольной проработки

**Технология приготовления:** Тушки птицы размораживают на воздухе в мясо-рыбном цехе, затем промывают проточной водой, удаляя при этом загрязнения, сгустки крови, остатки внутренностей, и укладывают разрезом вниз для отека воды. Для обработки сырой птицы выделяют отдельный стол, разделочный и производственный инвентарь.

Подготовленные тушки птицы закладывают в кипящую воду (2,5л на 1кг продукта) и быстро нагревают до кипения, снимают пену и жир и варят при слабом кипении до готовности. Сваренные тушки вынимают из бульона и дают им остыть, отделяют мякоть от костей и кожи.

Мякоть вареных кур без кожи дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, нагревают при помешивании до температуры 100\*С в течении 5 минут, охлаждают до 50\*С. В массу вводят соус молочный средней густоты, хорошо взбивают деревянной веселкой, затем вводят размягченное сливочное масло, желтки и взбитые в густую пену белки. Слегка вымешивают снизу вверх и выкладывают на противень, смазанный маслом, слоем в 3 см. Запекают до готовности в жарочном шкафу в течении 20 минут при температуре 220-250\*С или варят на пару 25-30 минут. Готовность определяют по уплотнению массы, она отделится от стенок формы или противня.

При отпуске поливают доведенным до кипения сливочным маслом.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\* С. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** суфле пышное, без корочки (паровое) или негрубая корочка (запеченное), полито маслом

**Цвет:** беловато-серый

**Вкус и запах:** отварной птицы, с привкусом молока

**Консистенция:** нежная, пористая

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
24,56	28,27	3,25	363,33	2,75

## Рагу из овощей с кабачками

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	43	32	51,6	38,4
или картофель очищенный п/ф	32	32	38,4	38,4
Морковь	20	16	24	19
или морковь очищенная п/ф	16	16	19	19
Капуста белокочанная	25	20	30	24
или капуста очищенная п/ф	20	20	24	24
Кабачки свежемороженные	16	16	19	19
Горошек зеленый консервированный	7,5	5	9	6
Масло сливочное 72,5%жирности	4	4	4,8	4,8
или масло растительное	4	4	4,8	4,8
Зелень	1,35	1	1,62	1,2
Соус сметанный №227	-	30	-	36
Сметана 15%жирности	30	30	36	36
масло сливочное 72,5%жирности	1,5	1,5	1,8	1,8
мука пшеничная в/с	1,5	1,5	1,8	1,8
Выход:		100		120

**Технология приготовления:** Капусту нарезают шашками, припускают. Остальные овощи нарезаются кубиками 1\*1 см или дольками длиной не более 2 – 2,5 см. Картофель запекают в жарочном шкафу при 250\*С 20-25 мин до полуготовности. В подготовленную посуду закладывают припущенные до полуготовности капусту и морковь, запеченный картофель, сырые кабачки, соль, припускают при закрытой крышке 10-15 мин, добавляют соус сметанный и тушат еще 10-15 мин.

Для приготовления соуса: муку подсушивают при температуре 110-120\*С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70\*С, смешивают со сливочным маслом и небольшим количеством холодной сметаны и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся кипящую сметану и варят 3 мин. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** кусочки овощей одинаковой формы

**Цвет:** свойственный используемым продуктам

**Вкус и запах:** используемым овощам

**Консистенция:** мягкая, сочная, сохранена форма нарезки овощей

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,44	8,34	12,5	130,1	19,22

## Напиток витаминный

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Концентрат напитка	15	15	18	18	20	20
Вода	150	150	180	180	200	200
Выход:		150		180		200

**Технология приготовления:** концентрированный напиток растворить при тщательном перемешивании в горячей (90 – 100°C) воде.

Охлаждение напитков следует производить в емкостях, в которых они были приготовлены, в закрытом виде в холодном цехе.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже 15°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** прозрачная жидкость

**Цвет:** ягод или плодов, из которых изготовлен концентрат

**Вкус и запах:** кисло – сладкий с ароматом вида концентрата

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Вита мин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
0	0	9	34,3	1,7



**3-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ПОЛДНИК**

1. Кисломолочный напиток.
2. Ватрушка с творогом.

## Ватрушка с творогом

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Тесто дрожжевое:	-	38,9	-	54,5
Мука пшеничная в/с	25	25	35	35
Сахар	1,35	1,35	1,89	1,89
Масло сливочное 72,5% жирности	1	1	1,4	1,4
Яйца	0,03 шт.	1,25	0,04 шт.	1,75
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,56	0,56
Дрожжи прессованные	0,75	0,75	1,05	1,05
Вода	10	10	14	14
Мука пшеничная в/с на подпыл	1,15	1,15	1,61	1,61
Фарш:	-	25	-	35
творог 5% жирности	22,9	22,6	32	31,6
яйца	1/40 шт.	1	0,035 шт.	1,4
сахар	1,25	1,25	1,75	1,75
мука пшеничная в/с	1	1	1,4	1,4
ванилин	0,003	0,003	0,0042	0,0042
Масло растит. для смазки листов	0,16	0,16	0,22	0,22
Яйцо для смазки	1/40 шт.	1	0,035 шт.	1,4
Выход:		50		70

**Технология приготовления:** дрожжевое тесто, приготовленное опарным способом, выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски, формируют шарики. Укладывают их швом вниз на лист, смазанный маслом и дают неполную расстойку, а затем деревянным пестиком делают в них углубление, которое заполняют начинкой. После полной расстойки ватрушки смазывают яйцом и выпекают при температуре 230-240\*С 6-8 минут.

Для приготовления фарша: творог пропускают через протирочную машину. Затем добавляют сырые яйца, просеянную муку, сахар и ванилин и все тщательно перемешивают.

### Требования к подаче:

#### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** форма круглая, сохранена, поверхность глянцевая

**Цвет:** корочка – золотистая или светло-коричневая, творог - белый

**Вкус и запах:** сладковатый, в меру соленый, с ароматом творога

**Консистенция:** фарша – однородная, без комочков неперетертого творога и непромешанной муки

#### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
9,8	2,38	109,68	325,1	0,62





**4-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ЗАВТРАК**

1. Каша пшенная молочная жидкая с маслом.
2. Сыр твердый.
3. Кофейный напиток с молоком.
4. Хлеб пшеничный.

## Каша пшеничная молочная жидкая с маслом

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа пшеничная	30	30	40	40
Вода	50,4	50,4	67,2	67,2
Молоко цельное 2,5% жирности	75,6	75,6	100,8	100,8
Сахар	3,75	3,75	10	10
Масса каши	-	150	-	205
Масло сливочное 72,5% жирности	3	3	4	4
Выход:		153		209

**Технология приготовления:** Крупу «пшено» перебирают, многократно промывают в холодной, затем теплой воде, пока вода не будет прозрачной. Заливают кипящей водой на 1 мин, затем воду сливают. Заливают кипящей водой по расчету рецептуры, уменьшив ее на 15%, варят до загустения. Добавляют кипящее молоко, соль, сахар, продолжают варить до готовности при слабом кипении.

Процесс ошпаривания и слива воды необходим для удаления прогорклого жира крупы, чтобы каша не имела горьковатого вкуса.

При подаче кашу заправляют доведенным до кипения сливочным маслом.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** текучая масса

**Цвет:** белый с кремовым оттенком

**Вкус и запах:** не допускается горьковатый привкус и посторонние запахи

**Консистенция:** зёрна упарены, мягкие

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
3,07	4,25	19,8	124,64	0,29

## Кофейный напиток с молоком

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток	2,4	2,4	3	3
Сахар	13,5	13,5	15	15
Молоко цельное 2,5% жирности	45	45	50	50
Вода	153	153	170	170
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** Наливают в посуду воду, доводят до кипения, всыпают кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 мин, после чего процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** непрозрачная жидкость

**Цвет:** светло - коричневый

**Вкус и запах:** аромат присущий кофейному напитку и молоку, вкус сладкий

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
0,7	0,8	8,68	44,66	0,25



**4-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ОБЕД**

1. Помидоры свежие.
2. Свекольник с мясом, со сметанной.
3. Колбасные изделия отварные.
4. Капуста тушеная.
5. Компот из смеси сухофруктов.
6. Хлеб пшеничный.
7. Хлеб ржано-пшеничный.

## Свекольник с мясом, со сметаной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная замороженная	16,6	16	20	19
или говядина бескостная охлажденная п/ф	16	16	19	19
Вода	167	167	202	202
Масса отварного мяса		10		12
Масса готового мясного бульона		120		145
Свекла	48	38,5	58	47
или свекла очищенная п/ф	38,5	38,5	47	47
Картофель	34,5	25,9	41,8	31,4
или картофель очищенный п/ф	25,9	25,9	31,4	31,4
Морковь	7,5	6	9,1	7,3
или морковь очищенная п/ф	6	6	7,3	7,3
Лук репчатый	8,1	6,75	9,8	8,2
или лук репчатый очищенный п/ф	6,75	6,75	8,2	8,2
Масло растительное	3	3	3,6	3,6
Томатная паста 25% сухих в-в	0,8	0,8	0,97	0,97
или лимонная кислота	0,15	0,15	0,18	0,18
Сахар	0,98	0,98	1,2	1,2
Сметана 15% жирности	5	5	6	6
Зелень	1,35	1	1,64	1,21
Выход:		150/10/5		182/12/6

### Технология приготовления:

Приготовление бульона: мясо говядины, зачищенное от пленок и сухожилий, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении 2-3 часа. Отварную говядину вынимают из бульона и нарезают кубиком размером 1\*1. Нарезанное мясо припускают в бульоне в течение 5-7 мин и используют в дальнейшем для приготовления супов. Готовый бульон процеживают и доводят до кипения.

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 пассерованные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, пассерованный томат, варят до готовности. За 5 мин до готовности вводят соль, сахар, лавровый лист, отварное мясо, зелень, сметану.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** на поверхности блески жира; овощи сохранили форму нарезки

**Цвет:** жидкой части - малиновый

**Вкус и запах:** вкус - сладковатый; запах - свойственный используемым овощам; не допускается запах сырой свеклы и пареных овощей

**Консистенция:** свекла слегка хрустящая

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,55	3,31	7,39	76,75	6,61

## Колбасные изделия отварные

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Сосиски или сардельки для питания детей старше 3 лет	71,07	69		
Выход:		69		

**Технология приготовления:** Колбасные изделия в промышленной упаковке промывают в проточной воде в горячем цехе, затем снимают искусственную оболочку.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** целая, без повреждений оболочки

**Цвет:** свойственный данному виду продукта

**Вкус и запах:** свойственный данному виду продукта

**Консистенция:** свойственная колбасным изделиям

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
10,87	19,42	0,87	275,94	0

## Капуста тушеная

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	131,3	105	157,8	126
или капуста очищенная п/ф	105	105	126	126
Масло сливочное 72,5% жирности	4,5	4,5	5,4	5,4
или масло растительное	4,5	4,5	5,4	5,4
Морковь	5	4	6	4,8
или морковь очищенная п/ф	4	4	4,8	4,8
Лук репчатый	7,1	6	8,5	7,2
или лук репчатый очищенный п/ф	6	6	7,2	7,2
Томатная паста 25% сухих в-в	3,2	3,2	3,8	3,8
Мука пшеничная в/с	1,2	1,2	1,4	1,4
Петрушка (зелень)	1,35	1	1,62	1,2
Сахар	3	3	3,6	3,6
Выход:		100		120

**Технология приготовления:** Нарезанную соломкой свежую капусту, кладут в котёл слоем 300 мм, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, и тушат до готовности 40 – 50 мин. За 10 мин до конца тушения капусту заправляют солью, сахаром, подсушенной мукой, растёртой со сливочным маслом и разведённой в небольшом количестве воды. За 5 мин до готовности добавляют мелко нарезанную зелень.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера

**Цвет:** коричневый

**Вкус и запах:** вкус кисло-сладкий

**Консистенция:** мягкая, сочная, у капусты допускается упругая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
2,62	3,23	13,45	87,16	51,65

## Компот из смеси сухофруктов

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Смесь сухофруктов	22,5	55,8*	25	62*
Сахар	18	18	20	20
Вода	173	173	192	192
Кислота лимонная	0,18	0,18	0,2	0,2
Выход:		180		200

\* масса сухофруктов вареных

**Технология приготовления:** Сушеные фрукты перебирают, сортируют по видам, несколько раз промывают в тёплой воде, затем закладывают в кипящую воду с сахаром и варят до готовности. Охлаждают. Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром. Груши сушеные в зависимости от величины и вида варят 1,5 – 2 часа, яблоки 20 – 30 мин, урюк 18 – 20 мин, изюм 5 – 10 мин.

Охлаждение компотов следует производить в емкостях, в которых они были приготовлены, в закрытом виде в холодном цехе.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже 15°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** Не допускаются посторонние примеси и порченые плоды

**Цвет:** коричневый или тёмно-коричневый

**Вкус и запах:** сладкий, соответствует использованным в компоте сухофруктам

**Консистенция:** сухофруктов - мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
0,65	0,035	16,36	68,9	0,5



**4-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ПОЛДНИК**

1. Кисломолочный напиток.
2. Оладьи с сахаром.

## Оладьи с сахаром

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Мука пшеничная в/с	28,4	28,4	39,7	39,7
Сахар	1	1	1,4	1,4
Соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0,7	0,7
Яйца	0,034 шт.	1,35	0,048шт.	1,9
Дрожжи прессованные	0,85	0,85	1,19	1,19
Молоко цельное 2,5% жирности	28,4	28,4	39,7	39,7
или вода	28,4	28,4	39,7	39,7
Масса теста	-	58,7		82,1
Масло растительное	3	3	4,2	4,2
Масса готовых оладий	-	50	-	70
Сахар	5	5	7	7
Выход:		55		77

**Технология приготовления:** в небольшом количестве воды растворяют соль и сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до 30\*С, добавляют просеянную муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы. Тесто оставляют в теплом месте на 3-4 часа. Во время брожения тесто 2-3 раза обминают. Выпекают на смазанных хорошо разогретых противнях в духовом или жарочном шкафу при температуре 180-200\*С в течение 8-10 мин.

Подают с сахаром.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** изделия имеют пышную структуру, посыпаны сахаром

**Цвет:** золотистый

**Вкус и запах:** приятный вкус без излишней кислоты

**Консистенция:** мякиш пористый, пропеченный

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
6,47	7,04	48,05	244,32	0



**4-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
УЖИН**

1. Морковь, тушенная с курагой.
2. Запеканка из творога с соусом молочным сладким.
3. Чай с сахаром.
4. Хлеб пшеничный.
5. Хлеб ржано-пшеничный.

## Морковь, тушенная с курагой

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	64	51	85	68
или морковь очищенная п/ф	51	51	68	68
Масло сливочное 72,5% жирности	3	3	4	4
Курага	7,2	12*	9,6	16*
Сахар	3	3	4	4
Выход		60		80

**Технология приготовления:** очищенную морковь, нарезают мелкими кубиками 0,3\*0,5 см и припускают с добавлением небольшого количества воды до готовности.

Курагу промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2-3 часа, затем варят в той же воде до готовности, нарезают кубиками, соединяют с морковью, заправляют сахаром и сливочным маслом и тушат до готовности при закрытой крышке 10-15 мин

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** сохранена форма нарезки

**Цвет:** свойственный используемым продуктам

**Вкус и запах:** вкус сладковатый, запах тушеной моркови и кураги

**Консистенция:** моркови мягкая, сочная

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
1,5	4,23	13,9	61,17	6,05

## Запеканка из творога

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Творог 5% жирности	94	93	127	125,6
Крупа манная	6,5	6,5	8,7	8,7
Вода или молоко цельное 2,5% жирности для каши	24	24	32	32
или мука пшеничная в/с	8	8	10,8	10,8
Яйца	3/40 шт.	3	1/10 шт.	4
Сахар	6,5	6,5	8,7	8,7
Ванилин	0,01	0,01	0,014	0,014
Сметана 15% жирности	3,5	3,5	4,7	4,7
Сухари	3,5	3,5	4,7	4,7
Масло сливочное 72,5% жирности	3,5	3,5	4,7	4,7
Выход:		100		135

**Технология приготовления:** В горячей воде растворяют ванилин и всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10 мин. Протертый творог смешивают с мукой или заваренной и охлажденной манной вязкой кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу выкладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при 250\*С до образования корочки, затем в камере при 180-200\*С до готовности 15 мин.

Готовность определяют по уплотнению структуры - запеканка отделяется от стенок противня.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** поверхность ровная, без трещин

**Цвет:** золотистый, на разрезе - белый

**Вкус и запах:** вкус сладковатый, с запахом входящих продуктов и ванилина

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
17,48	11,07	19,4	208,15	0,62

## Чай с сахаром

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай	0,5	0,5	0,6	0,6
Вода	45,4	45,4	50,4	50,4
Чай - заварка№712	-	45	-	50
Вода	135	135	150	150
Сахар	13,5	13,5	15	15
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** Разливают в стаканы процеженную заварку и доливают кипятком, добавляют сахар.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** прозрачный

**Цвет:** коричневый

**Вкус и запах:** характерен для сорта чая, сладкий

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
0,06	0	6,02	24,32	0







**5-й день циклического 10-ти дневного меню:  
ПОЛДНИК**

1. Сок.
2. Печенье.
3. Фрукты.



**5-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ОБЕД**

1. Маринад овощной с томатом.
2. Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной.
3. Жаркое по-домашнему.
4. Кисель плодово-ягодный.
5. Хлеб пшеничный с железом.
6. Хлеб ржано-пшеничный.

## Маринад овощной с томатом

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	22,5	18	45	36
или морковь очищенная п/ф	18	18	36	36
Лук репчатый	5,36	4,5	10,72	9
или лук репчатый очищенный п/ф	4,5	4,5	9	9
Томатная паста 25% сухих в-в	1,8	1,8	3,6	3,6
Масло растительное	3	3	6	6
Сахар	0,75	0,75	1,5	1,5
Лимонная кислота	0,00027	0,00027	0,00054	0,00054
Вода	3,6	3,6	7,2	7,2
Выход:		30		60

**Технология приготовления:** очищенные овощи нарезают соломкой, пассеруют на масле растительном, затем добавляют томатную пасту и пассеруют еще 7-10 мин. После этого вводят лимонную кислоту, растворенную в воде, кипятят 15-20 мин и охлаждают. За 5 мин до готовности добавляют лавровый лист, сахар, соль.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже 15°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** овощи должны иметь кусочки одинаковой формы и размера

**Цвет:** свойственный используемым продуктам

**Вкус и запах:** вкус сладковатый

**Консистенция:** рыхлая, однородная

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
1,13	10,08	15,38	132,5	9,9

## Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная замороженная	16,6	16	20	19
или говядина бескостная охлажденная п/ф	16	16	19	19
Вода	167	167	200	200
Масса отварного мяса	-	10	-	12
Масса готового мясного бульона	-	120	-	145
Капуста	37,5	30	46	36
или капуста очищенная п/ф	30	30	36	36
Картофель	24	18	29	22
или картофель очищенный п/ф	18	18	22	22
Морковь	7,5	6	9,1	7,3
или морковь очищенная п/ф	6	6	7,3	7,3
Лук репчатый	7,2	6	8,7	7,3
или лук репчатый очищенный п/ф	6	6	7,3	7,3
Петрушка (зелень)	1,35	1	1,6	1,2
Масло сливочное 72,5% жирности	3	3	3,6	3,6
или масло растительное	3	3	3,6	3,6
Сметана 15% жирности	5	5	6	6
Выход		150/10/5		182/12/6

**Технология приготовления:** Приготовление бульона: мясо говядины, зачищенное от пленок и сухожилий, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении 2-3 часа. Отварную говядину вынимают из бульона и нарезают кубиком размером 1\*1. Нарезанное мясо припускают в бульоне в течение 5-7 мин и используют в дальнейшем для приготовления супов. Готовый бульон процеживают и доводят до кипения.

В кипящий бульон кладут подготовленную капусту нарезанную шашками, доводят до кипения, вводят морковь, нарезанную соломкой и припущенную со сливочным маслом, затем бланшированный и пассерованный репчатый лук и варят 10 мин, добавляют картофель, соль и варят до готовности всех овощей. В конце варки добавляют сметану, лавровый лист, зелень и доводят до кипения. Настаивают 10-12 мин.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** капуста, коренья, картофель сохранили форму нарезки

**Цвет:** на поверхности блески жира бледно-желтого цвета

**Вкус и запах:** вкус слегка сладковатый, с ароматом овощей. Не допускается запах пареной капусты

**Консистенция:** овощи - мягкие

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,36	3,87	3,93	52,4	10,92

## Жаркое по – домашнему

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная замороженная	80	77	96	92,4
или говядина бескостная охлажденная п/ф	77	77	92,4	92,4
Картофель	107	80	128	96
или картофель очищенный п/ф	80	80	96	96
Лук репчатый	9,6	8	11,5	9,6
или лук репчатый очищенный п/ф	8	8	9,6	9,6
Масло растительное	4	4	4,8	4,8
Томатная паста 25% сухих в-в	2	2	2,4	2,4
Масса тушеного мяса	-	50	-	60
Масса готовых овощей	-	100	-	120
Выход:		150		180

**Технология приготовления:** Мясо дефростируют в мясном цехе на производственных столах при температуре 20-25\*С. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает -1,5-0,5\*С. Мясо в воде или около плиты не размораживают. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается.

Размороженное мясо зачищают от пленок, сухожилий, затем промывают проточной водой.

Подготовленное мясо нарезают ломтиками поперёк волокон на кусочки массой по 30 – 40г, картофель и лук – кубиками. Затем мясо тушат при слабом кипении в закрытой посуде около 1 часа, лук бланшируют и пассеруют, картофель запекают в жарочном шкафу при 250\*С 20-25 мин до полуготовности. Подготовленные мясо и овощи выкладывают слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют пассерованную томатную пасту, соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5 мин до окончания кладут лавровый лист.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** куски мяса и овощей сохранили форму нарезки

**Цвет:** тёмно-красный, коричневый

**Вкус и запах:** свойственный овощам

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
10,73	10,31	9,37	167,33	15

## Кисель плодово - ягодный

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Концентрат киселя	15	15	17,5	17,5	20	20
Вода	143	143	166	166	190	190
Выход:		150		175		200

**Технология приготовления:** концентрированный кисель растворяют, при тщательном перемешивании, в горячей (90 – 100°C) воде, доводят до кипения с выдержкой 1-2 мин, охлаждают и разливают по стаканам.

Охлаждение киселей следует производить в емкостях, в которых они были приготовлены, в закрытом виде в холодном цехе.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже 15°C. Срок реализации не более 2 часа.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** непрозрачный, однородный

**Цвет:** ягод или плодов, из которых изготовлен концентрат

**Вкус и запах:** кисло – сладкий с ароматом вида концентрата

**Консистенция:** средней густоты, без комочков заварившегося крахмала

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
0,68	0	14,51	58,1	1,5



**5-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ЗАВТРАК**

1. Каша манная молочная жидкая с маслом.
2. Какао с молоком.
3. Повидло яблочное.
4. Хлеб пшеничный с железом.

## Каша манная молочная жидкая с маслом

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа манная	23,25	23,25	31	31
Вода	52,5	52,5	70	70
Молоко цельное 2,5% жирности	79,5	79,5	106	106
Сахар	3,75	3,75	10	10
Масса каши		150	-	205
Масло сливочное 72,5% жирности	3	3	4	4
Выход:		153		209

**Технология приготовления:** Молоко доводят до кипения, добавляют кипящую воду, соль, сахар, когда смесь закипит, быстро всыпают, при непрерывном помешивании, тонкой струёй манную крупу. Варят 15 мин. Манная крупа заваривается через 20 – 30 сек и, если не всыпать крупу за это время, то образуются комки. Если заваривается более 2 кг крупы, то процесс заваривания выполнять лучше вдвоём. Один работник всыпает крупу, другой – веселкой активно помешивает жидкость с крупой. При подаче кашу заправляют доведенным до кипения сливочным маслом.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** однородная, растекающаяся по тарелке

**Цвет:** белый

**Вкус и запах:** без посторонних привкусов и запахов

**Консистенция:** жидкой каши

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
3,02	3,26	15,15	108,29	0,74

## Какао с молоком

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Какао-порошок	2,55	2,55	2,7	2,7	3	3
Молоко цельное 2,5% жирности	85	85	90	90	100	100
Вода	93,5	93,5	99	99	110	110
Сахар	17	17	18	18	20	20
Выход:		170		180		200

**Технология приготовления:** какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество

кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** напиток светло-коричневого цвета

**Цвет:** светло – коричневый с красноватым оттенком

**Вкус и запах:** аромат присущий какао, вкус сладкий

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
1,88	1,96	12,97	76,96	0,3



**5-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
УЖИН**

1. Фрикадельки рыбные.
2. Запеканка овощная.
3. Чай с лимоном.
4. Хлеб пшеничный.
5. Хлеб ржано-пшеничный.

## Фрикадельки рыбные

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Минтай потрошенный обезглавленный	71	32,5	85,2	39
или филе минтая с кожей без костей	35	32,5	42	39
Хлеб пшеничный из муки 1 с.	6,5	6,5	7,8	7,8
Молоко цельное 2,5% жирности	10	10	12	12
или вода	10	10	12	12
Яйцо	1/10 шт.	4	0,12 шт.	4,8
Лук репчатый	8,5	7	10,2	8,4
или лук репчатый очищенный п/ф	7	7	8,4	8,4
Масса полуфабриката	-	59		71
Выход:		50		60

**Технология приготовления:** Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше 12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7-10 г на 1 л. Не рекомендуется размораживать в воде рыбное филе, рыбу осетровых пород.

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, затем измельчают 2 раза на мясорубке вместе с бланшированным репчатым луком и замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют яйцо, соль, массу тщательно перемешивают, формируют шарики массой по 15-18 г. Шарики опускают в кипящий рыбный бульон и припускают 10-15 мин, не допуская сильного кипения.

При отпуске поливают доведенным до кипения сливочным маслом.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** изделия должны сохранить форму, без трещин, масса хорошо взбита, однородная

**Цвет:** на разрезе белый с сероватым оттенком

**Вкус и запах:** не допустимы посторонние запахи и привкусы

**Консистенция:** мягкая, сочная, рыхлая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
12,98	2,66	8,65	86	1,77

## Запеканка овощная

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	137/103	100*		
или картофель очищенный п/ф	103	100*		
Морковь	68/55	50*		
или морковь очищенная п/ф	55	50*		
Лук репчатый	24/20	10*		
или лук репчатый очищенный п/ф	20	10*		
Капуста белокочанная	69,5/55	50*		
или капуста очищенная п/ф	55	50*		
Масло растительное	15	15		
Крупа манная	10	10		
Яйца	1/5 шт.	8		
Сметана 15% жирности	5	5		
Сухари	10	10		
Масса полуфабриката	-	235		
Выход:		200		

\* В графе « Брутто» в числителе - масса продуктов брутто, в знаменателе - масса продуктов нетто, в графе «Нетто» - масса готовых продуктов

**Технология приготовления:** Картофель варят, протирают. Нарезанные тонкой соломкой, припущенные отдельно капусту, морковь соединяют с бланшированным, а затем пассерованным репчатым луком, всыпают манную крупу и проваривают до загустения. Овощную массу смешивают с протертым картофелем, охлаждают до 40-50\*С, добавляют яйца, соль, выкладывают в смазанную растительным маслом (2г от нормы) емкость слоем 3-4 см, смазывают сметаной, посыпают сухарями и запекают в жарочном шкафу при 250\*С в течение 20 мин до образования румяной корочки.

Отпускают запеканку с доведенным до кипения сливочным маслом или соусом молочным, сметанным.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** изделие имеет ровную окраску корочки, без трещин

**Цвет:** свойственный используемым продуктам, на разрезе - розовый

**Вкус и запах:** используемым овощам. Не допускается запах пареных овощей

**Консистенция:** мягкая, однородная, без крупных кусочков овощей и манной каши

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
3,69	6,23	19,64	122,94	25,04

## Чай с лимоном

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай	0,5	0,5	0,6	0,6
Вода	45,4	45,4	50,4	50,4
Чай - заварка № 712	-	45	-	50
Вода	135	135	150	150
Сахар	13,5	13,5	15	15
Лимон	7,2	6,3	8	7
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** Разливают в стаканы процеженную заварку, доливают кипятком, добавляют сахар и лимон.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** прозрачный

**Цвет:** коричневый

**Вкус и запах:** характерен для сорта чая, сладкий, привкус лимона

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
0,05	0	7,65	30,8	1,4









**6-й день циклического 10-ти дневного меню:  
ЗАВТРАК**

1. Каша молочная кукурузная жидкая с маслом.
2. Сыр твердый.
3. Чай с молоком.
4. Хлеб пшеничный.

## Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая с маслом

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа пшеничная	30	30	40	40
Или крупа кукурузная	30	30	40	40
Вода	51	51	68	68
Молоко цельное 2,5% жирности	75	75	100	100
Сахар	3,75	3,75	10	10
Масса каши	-	150	-	205
Масло сливочное 72,5% жирности	3	3	4	4
Выход:		153		209

**Технология приготовления:** дробленые крупы, не промывая, засыпают в кипящую воду и варят 20-30мин, после чего лишнюю воду сливают, добавляют кипящее молоко, соль, сахар, продолжают варить до загустения, затем упаривают на водяной бане при закрытой крышке.

При отпуске заправляют доведенным до кипения сливочным маслом.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** однородная, текучая масса

**Цвет:** соответствует виду крупы

**Вкус и запах:** не допускаются посторонние привкусы и запахи

**Консистенция:** зёрна упарены, мягкие

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
3,66	4,58	21,33	129,41	0,48

## Чай с молоком

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай	0,5	0,5	0,6	0,6
Сахар	12,2	12,2	13,5	13,5
Молоко цельное 2,5% жирности	42	42	46,5	46,5
Вода	136	136	151	151
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** в стакан наливают заварку, добавляют сахар, кипяток и горячее кипяченое молоко

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** непрозрачная жидкость

**Цвет:** светло – коричневый, непрозрачный

**Вкус и запах:** аромат чая, смягченный добавленным молоком

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
0,7	0,8	8,67	44,66	0,14



**6-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ПОЛДНИК**

1. Кисломолочный напиток.
2. Кондитерское изделие.



**6-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ОБЕД**

1. Икра свекольная.
2. Суп картофельный с бобовыми и мясом.
3. Тефтели из говядины в томатном соусе.
4. Картофельное пюре.
5. Компот из изюма.
6. Хлеб пшеничный.
7. Хлеб ржано-пшеничный.

## Икра свекольная или морковная

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Свекла	28,7	23/22,5*	57,4	46/45*
или свекла очищенная п/ф	23	23/22,5*	46	46/45*
или морковь	28,3	22,7/22,5*	56,5	45,5/45*
или морковь очищенная п/ф	22,7	22,7/22,5*	56,5	45,5/45*
Лук репчатый	6,24	5,25	12,5	10,5
или лук репчатый очищенный п/ф	5,25	5,25	10,5	10,5
Томатная паста 25% сухих в-в	3,3	3,3	6,6	6,6
Масло растительное	2,25	2,25	4,5	4,5
Лимонная кислота	0,013	0,013	0,027	0,027
Сахар	0,36	0,36	0,72	0,72
Выход	-	30	-	60

\* Масса очищенных вареных овощей

**Технология приготовления:** очищенную морковь или свеклу отваривают до готовности, охлаждают и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассеруют, в конце пассерования добавляют томатную пасту. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют лимонную кислоту, соль, сахар, прогревают 5-10 мин и охлаждают.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже +15°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** салат уложен горкой, овощи сохранили форму и естественную окраску

**Цвет:** свойственный используемым продуктам

**Вкус и запах:** свойственный виду овощей, входящих в состав салата

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,56	7,6	13,14	134,25	17,95

## Суп картофельный с бобовыми, мясом

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная замороженная	16,6	16	20	19
или говядина бескостная охлажденная п/ф	16	16	19	19
Вода	147	147	178	178
Масса отварного мяса	-	10	-	12
Масса готового мясного бульона	-	105	-	132
Горох лущеный	12,75	12	15,9	15
Картофель	40,5	30	50,6	37,5
или картофель очищенный п/ф	30	30	37,5	37,5
Морковь	7,5	6	9,4	7,5
или морковь очищенная п/ф	6	6	7,5	7,5
Лук репчатый	7,5	6	9,4	7,5
или лук репчатый очищенный п/ф	6	6	7,5	7,5
Масло сливочное 72,5% жирности	3	3	3,75	3,75
или масло растительное	3	3	3,75	3,75
Зелень	1,35	1	1,69	1,25
Выход:		150/10		188/12

### Технология приготовления:

Приготовление бульона: мясо говядины, зачищенное от пленок и сухожилий, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении 2-3 часа. Отварную говядину вынимают из бульона и нарезают кубиком размером 1\*1. Нарезанное мясо припускают в бульоне в течение 5-7 мин и используют в дальнейшем для приготовления супов. Готовый бульон процеживают и доводят до кипения.

Горох моют, выдерживают в холодной воде 3 – 4 часа. Если вода не горит, варят в той же воде до размягчения без соли.

Подготовленный горох кладут в бульон и доводят до кипения. Добавляют картофель, нарезанный кубиками, припущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный пассерованный лук и варят до готовности. За 5 мин до готовности добавляют отварное мясо, соль, лавровый лист, зелень.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** на поверхности блестки жира светло-желтого цвета

**Цвет:** бульон желтоватый, немного мутный

**Вкус и запах:** вкус и запах варёного гороха и пассерованных овощей

**Консистенция:** горох и картофель частично могут быть разварены

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,55	2,65	5,1	54,27	5,33

## Тефтели из говядины в томатном соусе

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная замороженная	33,2	32	46,5	45
или говядина бескостная охлажденная п/ф	32	32	45	45
Хлеб пшеничный из муки 1 с.	6,7	6,7	9,6	9,6
Вода	10	10	14	14
или молоко цельное 2,5% жирности	10	10	14	14
Лук репчатый	20	16,7	28	23,4
или лук репчатый очищенный п/ф	16,7	16,7	23,4	23,4
Масло сливочное 72,5% жирности	2,5	2,5	3,5	3,5
или масло растительное	2,5	2,5	3,5	3,5
Масса пассерованного лука	-	8,3	-	11,6
Мука пшеничная в/с	3,3	3,3	4,6	4,6
Масса п/ф		59		83
Масло растительное	2,5	2,5	3,5	3,5
Масса готовых тефтелей	-	50		70
Соус томатный №228 (Пермь):	-	20	-	30
Мука пшеничная в/с	1	1	1,5	1,5
Масло сливочное 72,5% жирности	1	1	1,5	1,5
Вода	10	10	15	15
Томатная паста 25% сухих в-в	1,2	1,2	1,8	1,8
Сахар	0,36	0,36	0,54	0,54
Выход		70		100

**Технология приготовления:** Мясо дефростируют в мясном цехе на производственных столах при температуре 20-25\*С. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает -1,5-0,5\*С. Мясо в воде или около плиты не размораживают. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается.

Размороженное мясо зачищают от пленок, сухожилий, затем промывают проточной водой. Подготовленное мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке первый раз без хлеба, второй раз вместе с замоченным в воде или в молоке пшеничным хлебом, добавляют пассерованный репчатый лук. Массу хорошо вымешивают, выбивают и формируют шарики по 3-4 шт. на порцию, панируют в муке, укладывают в сотейник, смазанный маслом, добавляют горячую воду и припускают при закрытой крышке 20-25 мин. Готовые тефтели кладут в противни, заливают горячим соусом и проваривают 3-5 мин при слабом кипении.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились

Для приготовления соуса муку подсушивают при температуре 110-120\*С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70\*С, вливают постепенно ¼ воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду, пассерованную томатную пасту и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют сахар, соль, сливочное масло, затем процеживают и доводят до кипения.

Органолептическими признаками готовности изделий из рубленого мяса являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** сохраняют форму, без трещин

**Цвет:** серый

**Вкус и запах:** соответствует входящим в состав продуктам, не допускаются посторонние запахи и привкусы

**Консистенция:** рыхлая, мягкая, сочная.

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
14	12,12	12,11	199,37	3,24

## Картофельное пюре

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Картофель	113	84	136	101
или картофель очищенный п/ф	84	84	101	101
Молоко цельное 2,5% жирности	16	15*	19,2	18*
Масло сливочное 72,5% жирности	4,5	4,5	5,4	5,4
Выход:		100		120

\* масса кипяченого молока

**Технология приготовления:** очищенный картофель укладывают в посуду (слоем 50 см), солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1 см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают, протирают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80°C. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, доведенное до кипения масло сливочное. Смесь прогревают, взбивая, при температуре 100°C 5-6 минут.

Первичная обработка овощей производится согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 п.14.16.1: овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** однородная пышная масса, на тарелке держится горкой

**Цвет:** от кремового до белого, без темных включений

**Вкус и запах:** слегка соленый, нежный с ароматом молока и масла

**Консистенция:** густая, пышная, однородная масса.

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,13	4,04	18,53	136,97	16,89

## Компот из изюма

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Изюм	15	24*	18	28,8*
Сахар	11,25	11,25	18	18
Вода	152	152	182	182
Выход:		150		180

\* масса отварного изюма

**Технология приготовления:** плоды перебирают, несколько раз промывают в тёплой воде, затем закладывают в кипящий сахарный сироп и варят до готовности, охлаждают и разливают по стаканам.

Охлаждение компотов следует производить в емкостях, в которых они были приготовлены, в закрытом виде в холодном цехе.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже 15°C. Срок реализации не более 2 часов

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** Не допускаются посторонние примеси и порченые плоды, отвар прозрачен.

**Цвет:** коричневый или тёмно-коричневый

**Вкус и запах:** кисло-сладкий или сладкий, аромат соответствует виду фрукта

**Консистенция:** жидкая, плоды пропитаны отваром, сварены до полной готовности

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
0,16	0	21,77	65,99	0



**6-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
УЖИН**

1. Голубцы овощные с молочным соусом.
2. Молоко кипяченое.
3. Хлеб пшеничный.
4. Хлеб ржано-пшеничный.
5. Фрукты.

## Голубцы овощные с молочным соусом

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная	150	120	165	132
Капуста очищенная п/ф	120	120	132	132
Масса отварной капусты	-	111	-	122
Фарш:				
Лук репчатый	7	6	7,7	6,6
или лук репчатый очищенный п/ф	6	6	6,6	6,6
Морковь	45	36	49,5	39,6
или морковь очищенная п/ф	36	36	39,6	39,6
Масло сливочное 72,5% жирности	6	6	5,5	5,5
Крупа рисовая	8	21*	8,8	23,1*
Яйца	1/7 шт.	6	0,17 шт.	6,6
Зелень	2	1,4	2,2	1,54
Масса фарша	-	64	-	70,4
Масса п/ф	-	175	-	193
Масса готовых голубцов	-	125	-	138
Соус молочный для запекания №218 (Пермь):	-	75	-	83
Молоко цельное 2,5% жирности	75	75	83	83
Мука пшеничная в/с	6	6	6,6	6,6
Масло сливочное 72,5% жирности	6	6	6,6	6,6
<b>Выход</b>		<b>200</b>		<b>220</b>

\*- масса отварного риса

**Технология приготовления:** кочан капусты отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные места слегка отбивают. На листья укладывают фарш из припущенных овощей, нарезанных кубиками, отварного риса, рубленых вареных яиц, пассерованного лука, зелени. Формуют голубцы, завертывая листья капусты конвертом, затем закатывают в виде цилиндров.

Укладывают в емкость, смазанную маслом, заливают соусом молочным и запекают 30-45 мин при температуре 220-240\*С в жарочном шкафу.

Для приготовления соуса :муку подсушивают при температуре 110-120\*С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70\*С, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно ¼ горячего молока и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшееся молоко и варят при слабом кипении 7-10 мин. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** вид цилиндров, целые, неразвернутые

**Цвет:** соус белый, на разрезе – капуста с сероватым оттенком, фарш – светло-розоватый

**Вкус и запах:** свойственные тушеной капусте с привкусом и ароматом моркови, лука и яиц.

**Консистенция:** капусты – мягкая, фарша - сочная

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
3,82	6,65	12,64	99,21	12,53

## Молоко кипяченое

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Молоко цельное 2,5% жирности	189	180	210	200
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** молоко кипятят в посуде, предназначенной только для этой цели, охлаждают, разливают по стаканам

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С (горячего) и не ниже 15\*С (холодного). Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** напиток белого цвета

**Цвет:** белый

**Вкус и запах:** чуть сладковатый, аромат кипяченого молока. Не допускается изменение цвета молока, привкус пригорелого молока

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
2,8	3,19	4,69	58,65	0,6





**7-й день циклического 10-ти дневного меню:  
ПОЛДНИК**

1. Кисломолочный напиток.
2. Пирожок печенный с капустой.

## Пирожок печеный с капустой

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Тесто дрожжевое №796	-	32	-	45
Мука пшеничная в/с	32	32	45	45
Сахар	2,3	2,3	3,2	3,2
Масло сливочное 72,5%жирности	3,45	3,45	4,8	4,8
Яйца	0,09 шт.	3,5	1/8 шт.	5
Соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0,56	0,56
Дрожжи прессованные	1,15	1,15	1,6	1,6
Вода	8,5	8,5	12	12
или молоко цельное 2,5% жир	8,5	8,5	12	12
Мука пшеничная в/с на подпыл	0,96	0,96	1,34	1,34
Фарш из свежей капусты №846	-	22,5	-	31,5
Капуста белокочанная свежая	33,75	27	47,25	37,8
или капуста очищенная п/ф	27	27	37,8	37,8
Масло сливочное 72,5%жирности	1,6	1,6	2,24	2,24
Масса готовой капусты	-	20,25	-	28,35
Яйца	0,055шт.	2,2	0,08шт.	3,08
Зелень	0,31	0,23	0,43	0,32
Масло раст. для смазки листов	0,18	0,18	0,25	0,25
Яйцо для смазки пирожков	1/40 шт.	1	0,035шт.	1,4
Выход:		50		70

**Технология приготовления:** Тесто готовят безопарным способом.

В дежу тестомесильной машины вливают подогретую до 28-30\*С воду, предварительно разведенные в воде с температурой не выше 40\*С и процеженные дрожжи, сахар, соль, всыпают просеянную муку и все перемешивают в течение 7-8 мин. После этого вводят растопленное сливочное масло и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Готовое тесто легко отделяется от стенок дежи и рук.

Дежу закрывают крышкой и ставят на 3-4 часа для брожения в теплом месте. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5-2 раза, производят обминку в течение 1-2 мин и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают еще раз. Дрожжевое тесто выкладывают на подпыленный мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на кусочки. Затем кусочки формуют в шарики, дают им расстояться 5-6 минут и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1см. На середину каждой лепешки выкладывают фарш и защипывают края, придавая пирожку форму «лодочки». Сформованные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки. За 5-10 минут перед выпечкой изделия смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200-240\*С 8-10 минут. Для приготовления фарша: подготовленную капусту шинкуют, затем кладут слоем не более 3см на противень с растопленным сливочным маслом и тушат до готовности в жарочном шкафу при 180-200\*С. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, сваренные вкрутую рубленые яйца, мелко нарезанную зелень. Солить капусту до тушения, а также

неохлажденную после тушения нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, что снижает качество фарша. расстояться 5-6 минут и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1см.

На середину каждой лепешки выкладывают фарш и защипывают края, придавая пирожку форму «лодочки». Сформованные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки. За 5-10 минут перед выпечкой изделия смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200-240\*С 8-10 минут.

Для приготовления фарша: подготовленную капусту шинкуют, затем кладут слоем не более 3см на противень с растопленным сливочным маслом и тушат до готовности в жарочном шкафу при 180-200\*С. Готовую капусту охлаждают, добавляют соль, сваренные вкрутую рубленые яйца, мелко нарезанную зелень. Солить капусту до тушения, а также неохлажденную после тушения нельзя, так как при этом из нее выделяется влага, что снижает качество фарша.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** продолговатые, с блестящей поверхностью, форма не расплывчатая, без трещин и вытекания фарша

**Цвет:** от золотистой до коричневой

**Вкус и запах:** сладковатый, в меру соленый с ароматом продукта фарша

**Консистенция:** мякиш с равномерной пористостью, консистенция фарша соответствует требованиям

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
6,78	6,24	66,16	277,78	24,74



**7-й день циклического 10-ти дневного меню:  
ЗАВТРАК**

1. Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком.
2. Масло сливочное.
3. Кофейный напиток с молоком.
4. Хлеб пшеничный.

## Запеканка морковная с творогом

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	117	94	156	125
или морковь очищенная п/ф	94	94	125	125
Масло сливочное 72,5% жирности	7,5	7,5	10	10
Молоко цельное 2,5% жирности	23	23	30,6	30,6
Масса припущенной моркови	-	86	-	115
Творог 5% жирности	57	56	76	75
Крупа манная	15	15	20	20
Яйца	3/20 шт	6	1/5 шт.	8
Сахар	6	6	8	8
Сметана 15% жирности	4	4	5,3	5,3
Сухари	4	4	5,3	5,3
Масса полуфабриката	-	175	-	233
Выход:		150		200

**Технология приготовления:** Морковь нарезают соломкой, припускают со сливочным маслом (1/3 нормы) в молоке. В конце припускания всыпают манную крупу, помешивая, проваривают 10-15 мин, затем охлаждают до температуры 40-50\*С и вводят протертый творог, сырые яйца, сахар, соль, перемешивают. Подготовленную массу выкладывают в противень, смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями, слоем 3 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, наносят узор и запекают в жарочном шкафу при 250\*С до образования легкой корочки, затем при 180-200\*С до готовности 15-20 мин.

Готовность определяют по уплотнению структуры - запеканка отделяется от стенок противня.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** поверхность ровная, без трещин

**Цвет:** розовато - белый

**Вкус и запах:** вкус сладковатый, с запахом входящих продуктов

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
8,29	7,67	18,71	154,75	3,42

## Кофейный напиток с молоком

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кофейный напиток	2,4	2,4	3	3
Сахар	13,5	13,5	15	15
Молоко цельное 2,5% жирности	45	45	50	50
Вода	153	153	170	170
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** Наливают в посуду воду, доводят до кипения, всыпают кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 мин, после чего процеживают, добавляют сахар, горячее молоко и вновь доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** непрозрачная жидкость

**Цвет:** светло - коричневый

**Вкус и запах:** аромат присущий кофейному напитку и молоку, вкус сладкий

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
0,7	0,8	8,68	44,66	0,25



**7-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
ОБЕД**

1. Огурцы свежие.
2. Суп-пюре из разных овощей с мясом.
3. Рыба, припущенная в молоке.
4. Рис отварной.
5. Кисель плодово-ягодный.
6. Хлеб пшеничный.
7. Хлеб ржано-пшеничный.

## Суп - пюре из разных овощей с мясом

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная замороженная	16,6	16	20	19
или говядина бескостная охлажденная п/ф	16	16	19	19
Вода	158	158	198	198
Масса отварного мяса	-	10	-	12
Масса готового мясного бульона	-	113	-	142
Морковь	23,3	18	29,1	22,5
или морковь очищенная п/ф	18	18	22,5	22,5
Капуста свежая	15	12	18,8	15
или капуста очищенная п/ф	12	12	15	15
Картофель	18	13,5	22,5	17
или картофель очищенный п/ф	13,5	13,5	17	17
Лук репчатый	7,2	6	9	7,5
или лук репчатый очищенный п/ф	6	6	7,5	7,5
Мука пшеничная в/с	3	3	3,8	3,8
Масло сливочное 72,5% жирности	3	3	3,8	3,8
Молоко цельное 2,5% жирности	22,5	22,5	28,1	28,1
Зелень	1,35	1	1,7	1,3
Выход:		150/10		188/12

### Технология приготовления:

Приготовление бульона: Мясо говядины, зачищенное от пленок и сухожилий, заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении 2-3 часа. Отварную говядину вынимают из бульона, охлаждают до температуры 30°C, пропускают через мясорубку с двойной мелкой решеткой (или дважды). Готовый бульон процеживают и доводят до кипения.

Подготовленные овощи, кроме картофеля, мелко шинкуют. В кипящий бульон закладывают капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный крупным кубиком, доводят до кипения, снимают пену и добавляют припущенную с маслом морковь, бланшированный и слегка пассерованный репчатый лук и варят до готовности при слабом кипении. Отвар сливают, овощи немедленно протирают горячими. На бульоне готовят белый соус. Протёртые овощи и мясо соединяют с белым соусом, разводят бульоном и проваривают 5 – 7 мин. Готовый суп заправляют кипящим молоком и маслом, перемешивают сверху вниз, добавляют мелко нарезанную зелень и доводят до кипения.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** суп представляет собой однородную массу, без комков заварившейся муки, кусочков не протертых продуктов и поверхностных пленок

**Цвет:** белый с розовым оттенком

**Вкус и запах:** вкус нежный, в меру солёный

**Консистенция:** эластичная, «густых сливок»

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,75	3,07	4,88	57,96	19,76

## Рыба, припущенная в молоке

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Минтай потрошенный обезглавленный	75	55	87,5	64
или филе минтая с кожей без костей	59	55	69	64
или горбуша потрошенная с головой	78,6	55	91,4	64
или филе горбуши с кожей без костей	59	55	69	64
Молоко цельное 2,5%жирности	18	18	21	21
Лук репчатый	14,3	12	16,7	14
или лук репчатый очищенный п/ф	12	12	14	14
Масло растительное	4,5	4,5	5,25	5,25
Масса припущенной рыбы	-	45	-	53
Масса рыбы с луком и молоком	-	60	-	70
Выход:		60		70

**Технология приготовления:** Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше 12 °С из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7-10 г на 1 л. Не рекомендуется размораживать в воде рыбное филе, рыбу осетровых пород.

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, укладывают в сотейник, перекладывая луком, нарезанным полукольцами; заливают молоком, добавляют масло растительное, соль и припускают 20-25 мин.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов. Отпускают рыбу с соусом, в котором она припускалась, гарнируют.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** куски целые, сохранившие форму

**Цвет:** свойственный виду рыбы

**Вкус и запах:** свойственный виду рыбы с ароматом молока и лука

**Консистенция:** мягкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
9,97	2,96	5,1	120,38	1,5

## Рис отварной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Крупа рисовая	36	36	54	54
Масло сливочное 72,5% жирности	4,5	4,5	6,7	6,75
Выход:		100		150

**Технология приготовления:** Рис перебираю, промывают. Подготовленную рисовую крупу всыпают в кипящую подсоленную воду (6 л воды, 40 г соли на 1 кг риса). Варят, периодически помешивая, при слабом кипении. Когда зерна набухнут, рис откидывают на сито, дают стечь воде. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют доведенным до кипения сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при 160\*С 5-7 мин.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** крупинки риса хорошо набухшие, не деформированные

**Цвет:** белый

**Вкус и запах:** не допускается вкус и запах подгорелой каши

**Консистенция:** мягкая, крупинки не слипшиеся

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг.ценность, ккал	
2,59	3,39	36,85	180,12	0

## Кисель плодово - ягодный

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Концентрат киселя	15	15	17,5	17,5	20	20
Вода	143	143	166	166	190	190
Выход:		150		175		200

**Технология приготовления:** концентрированный кисель растворяют, при тщательном перемешивании, в горячей (90 – 100°C) воде, доводят до кипения с выдержкой 1-2 мин, охлаждают и разливают по стаканам.

Охлаждение киселей следует производить в емкостях, в которых они были приготовлены, в закрытом виде в холодном цехе.

**Требования к подаче:** Температура подачи не ниже 15°C. Срок реализации не более 2 часа.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** непрозрачный, однородный

**Цвет:** ягод или плодов, из которых изготовлен концентрат

**Вкус и запах:** кисло – сладкий с ароматом вида концентрата

**Консистенция:** средней густоты, без комочков заварившегося крахмала

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
0,68	0	14,51	58,1	1,5



**7-й день цикличного 10-ти дневного меню:  
УЖИН**

1. Кнели из говядины.
2. Кабачки и цветная капуста, запеченные под молочным соусом
3. Чай с лимоном.
4. Хлеб пшеничный.
5. Хлеб ржано-пшеничный.

## Кнели из говядины

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина бескостная замороженная	49,8	48	58,1	56
или говядина бескостная охлажденная п/ф	48	48	56	56
Хлеб пшеничный из муки 1с.	5	5	5,8	5,8
Молоко цельное 2,5% жирности	25	25	29,2	29,2
Яйцо (белки)	1/11 шт.	3,5	0,1шт.	4,1
Масло сливочное 72,5% жирности (на смазывание формы)	0,2	0,2	0,2	0,2
<b>Выход:</b>		60		70

**Технология приготовления:** Мясо дефростируют в мясном цехе на производственных столах при температуре 20-25\*С. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает -1,5-0,5\*С. Мясо в воде или около плиты не размораживают. Повторное замораживание дефростированного мяса не допускается.

Размороженное мясо зачищают от пленок, сухожилий, затем промывают проточной водой.

Подготовленное мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке, затем дважды пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавляют молоко, взбитый яичный белок, соль, все тщательно перемешивают, взбивают. Хорошо взбитая масса не тонет в горячей воде. Из массы разделяют клецки (кнели) весом по 20-25 г, укладывают в смазанную маслом емкость в один слой, подливают горячей воды и припускают при закрытой крышке до готовности 15-20 мин.

Органолептическими признаками готовности изделий из рубленого мяса являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65\*С. Срок реализации не более 2 часов.

### Органолептические показатели:

**Внешний вид:** изделия сохранили форму, без трещин.

**Цвет:** серый

**Вкус и запах:** вкус в меру соленый, без привкуса хлеба

**Консистенция:** пышная, сочная, нежная, на разрезе однородная

### Химический состав данного блюда в 100г продукта:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Энерг.ценность, ккал	
18	21,5	6,15	216,8	0,23

## Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом МОЛОЧНЫМ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Кабачки свежемороженые	78	78		
Мука пшеничная в/с	2,25	2,25		
Масло сливочное 72,5% жирности	3,75	3,75		
Масса запеченных кабачков	-	52,5		
Цветная капуста свежемороженая	50,3	50,3		
Масса отварной капусты	-	45		
Соус молочный №218 (Пермь)	-	75		
Молоко цельное 2,5% жирности	75	75		
масло сливочное 72,5% жирности	6	6		
мука пшеничная в/с	6	6		
Сыр твердый	4,05	3,75		
Масса полуфабриката	-	176		
Выход		150		

**Технология приготовления:** Кабачки, не размораживая, запекают на сливочном масле с добавлением муки, до полуготовности; капусту, не размораживая, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипении 3-5 мин до полуготовности, затем кладут их на смазанный маслом противень слоем 3 см, заливают горячим молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°C до образования румяной корочки в течение 10-15 мин.

Для приготовления соуса: муку подсушивают при температуре 110-120°C, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70°C, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно ¼ горячего молока и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшееся молоко и варят при слабом кипении 7-10 мин. В конце варки добавляют соль, затем процеживают и доводят до кипения.

При отпуске поливают доведенным до кипения сливочным маслом.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** поверхность равномерно окрашена, без подгорелых мест, трещин

**Цвет:** свойственный используемым продуктам

**Вкус и запах:** вкус в меру соленый, свойственный овощам

**Консистенция:** мягкая, сочная

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,91	7,4	17,06	84,38	31,43

## Чай с лимоном

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов на 1 порцию			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Чай	0,5	0,5	0,6	0,6
Вода	45,4	45,4	50,4	50,4
Чай - заварка № 712	-	45	-	50
Вода	135	135	150	150
Сахар	13,5	13,5	15	15
Лимон	7,2	6,3	8	7
Выход:		180		200

**Технология приготовления:** Разливают в стаканы процеженную заварку, доливают кипятком, добавляют сахар и лимон.

**Требования к подаче:** Температура подачи 60-65°C. Срок реализации не более 2 часов.

**Органолептические показатели:**

**Внешний вид:** прозрачный

**Цвет:** коричневый

**Вкус и запах:** характерен для сорта чая, сладкий, привкус лимона

**Консистенция:** жидкая

**Химический состав данного блюда в 100г продукта:**

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
0,05	0	7,65	30,8	1,4



