



ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Яйцо	80,00	80,00
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	50	50
Масса омлетной смеси	0	130
Масло сливочное	5	5
Масса готового омлета	0	126
Выход:	130	

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
11,73	13,88	3,00	183,94	0,299



Технология приготовления:

Зеленый горошек консервированный кипятят в течении 5 минут в собственном отваре, после чего его сливают, а зерна подают как под гарнировку.

Вид обработки: Варка

Технология приготовления:

Подготовленные в соответствии с санитарными правилами, яйца разбивают, добавляют в яичную смесь молоко, йодированную соль, перемешивают и слегка взбивают до образования пены.

Затем выливают в разогретую смазанную маслом сковороду или на противень слоем 2,5—3,0 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200 °С 8-10 мин до образования легкой румяной корочки.

Яйца необходимо разбивать в отдельную посуду по 2-3 шт. и соединять с общей массой.

Перед подачей нарезают на порции, кладут на тарелку, поливают растопленным сливочным маслом, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Омлет можно варить на пару в пароварочном аппарате.

Вид обработки: Запечение

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Горошек зеленый консервированный	77,00	50,00
Масса вареных зерен	0	50
Выход:	50,00	

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
23,00/11,5	1,20/0,6	53,30/26,65	302,70/151,35	0,000



РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Минтай	112,99	87
Вода	25	25
Морковь, красная до 01.01	17	13,01
Морковь, красная с 01.01	18	13,01
Лук репчатый	17	14
Томат-пюре	9	9
Масло подсолнечное	7,5	7,5
Масса тушеной рыбы	0	70
Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом	0	140
Выход:		140

Технология приготовления:

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают под углом 90° по одному куску на порцию, укладывают в смазанный маслом сотейник слоями: слой рыбы, слой овощей и т.д. Овощи нарезаны соломкой.

Заливают водой или бульоном, сваренным из рыбных отходов, доводят до кипения, добавляют пассированные томат-пюре, йодированную соль, закрывают крышкой и тушат до готовности - 45-50 мин. За 5 мин до готовности вводят специи.

Рыбу отпускают с гарниром и соусом, в котором рыба тушилась.

Гарниры: картофель отварной (крупный кубик), пюре картофельное, рассыпчатые каши.

Вид обработки: Тушение

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
14,01	8,06	4,96	147,94	4,298





КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Пшеничная мука, высшего сорта	32,00	32,00
<i>На подпыл</i>	0	0
Пшеничная мука, высшего сорта	1,8	1,8
Сахарный песок	17	17
Масло сливочное	8	8
Яйцо	2	2
<i>Для смазки</i>	0	0
Яйцо	1	1
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	6	6
Сода	0,45	0,45
Ванилин	0,01	0,01
<i>Масса полуфабриката</i>	0	66
Выход:		60

Технология приготовления:

Размягченное масло взбивают с сахаром до полного его растворения, добавляют яйца и молоко, растворенные разрыхлитель и ванилин, а затем всыпают муку и замешивают тесто в течение 1-4 минут.

Приготовленное тесто раскатывают в виде пласта толщиной 6-7 мм, наносят рисунок рифленой скалкой, вырезают изделия круглой формы диаметром 95 мм, укладывают на листы, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200—220 °С в течение 10—12 минут.

Вид обработки: Запекание.



Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
4,10	7,30	39,30	239,00	0,000



ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина или оленина без кости	40,00	29,36
Рис	4	4
Масса вареного риса	0	11,04
Лук репчатый	8,32	7,04
Масло сливочное	2,32	2,32
Пассерованный лук	0	3,68
Яйцо	2	2
Капуста белокочанная	66,64	53,36
Масса припущенной капусты	0	48
Масса полуфабриката	0	88
Масса готовых голубцов	0	80
Соус:	0	30
Бульон мясной	18	18
Масло сливочное	0,96	0,96
Мука пшеничная высшего сорта	0,96	0,96
Морковь	1,28	0,96
Лук репчатый	0,48	0
Томат-паста	2	2
Масло сливочное	0,32	0,32
Сахар	0,24	0,24
Выход:		80/30

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
6,90	6,06	7,26	110,66	8,576

Технология приготовления:

Овощи хорошо промывают и очищают.

Подготовленную говядину пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук, рассыпчатый рис, подготовленные яйца, припущенную измельченную капусту, формируют в виде котлет и тушат не менее 5 мин с обеих сторон, после чего заливают соусом томатным и запекают до готовности в жарочном или духовом шкафу 15-20 мин при температуре 200-220°С.

Отпускают голубцы с соусом.

Вид обработки: Варка





СОУС МОЛОЧНЫЙ К РЫБЕ И МЯСУ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	33	33
Пшеничная мука, высшего сорта	2	2
Масло сливочное	2	2
Сахарный песок	0,3	0,3
Выход:		32,50

Технология приготовления:

Горячим молоком разводят подсушенную без изменения цвета и растертую со сливочным маслом муку.

Варят при слабом кипении 7-10 минут.

Добавляют сахар, йодированную соль, процеживают и доводят до кипения, заправляют маслом.

Рекомендуют к овощным, мясным, рыбным блюдам.

Вид обработки: Варка





КАША ДРУЖБА

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	15,00	15,00
Крупа пшено шлифованное	11	11
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	130	130
Вода	70	70
Сахарный песок	5	5
Масса каши	0	192
Масло сливочное	5	5
Выход:		200

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
6,16	7,66	29,44	210,94	0,760

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают водой несколько раз, пшено ошпаривают. Крупы сначала варят отдельно, закладывая в кипящую воду. Пшено отваривают 15 минут, воду сливают. Рис отваривают до полуготовности.

Крупу соединяют, заливают теплым молоком, добавляют сахар, йодированную соль, доводят до кипения, варят при слабом кипении до поглощения жидкости над поверхностью крупы, затем емкость ставят на водяную баню или в пароварочный шкаф и доводят до готовности.

При потребности 40, 60, 90 кг каши ее лучше готовить в пищеварочном котле, который имеет такие же полезные объемы, при этом пригорание полностью исключается.

При подаче каша заправляется растопленным сливочным маслом.
Вид обработки: Варка





ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Масло подсолнечное	7	7
Масло сливочное	1	1
Отвар овощной	16	16
Печень говяжья	90	75
Пшеничная мука, высшего сорта	1	1
Сметана 10,0% жирности	16	16
Выход:		80,00

Технология приготовления:

Зачищенную от пленок говяжью печень нарезают тонкими брусочками 3х3х35 мм, посыпают йодированной солью, обжаривают 3-4 мин, помешивая, заливают сметанным соусом и кипятят 5—7 минут.

Отпускают с гарниром и соусом.

Гарнир: макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные.

Вид обработки: Тушение

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
13,09	10,04	3,13	154,91	6,184

Технология приготовления:

Белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

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 1/4 горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся бульон и варят 25-30 минут.

В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Рекомендуют к блюдам из овощей, рыбы, мяса.

Вид обработки: Варка





ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	98	97
Пшеничная мука, высшего сорта	14	14
Яйцо	6	6
Сахарный песок	7	7
Масса полуфабриката	0	118
Масса вареных вареников	0	124
Масло сливочное	6	6
Молоко сгущенное	20	20
Выход:	130/20	

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
17,67	10,97	7,81	199,21	0,572

Технология приготовления:

В протертый творог вводят муку, йодированную соль, сахар, сырые яйца, замешивают тесто.

Раскатывают пласт толщиной 10—12 мм, нарезают на полоски шириной 25 мм, 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.

Поливают растопленным маслом или сгущенным молоком.

Температура подачи: 65 °С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

Вид обработки: Варка





СВЕКОЛЬНИК

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Свекла до 01.01	64	51
Свекла с 01.01	68	51,0
Морковь, красная до 01.01	10	8
Морковь, красная с 01.01	11	8
Лук репчатый	11	9
Картофель с 01.09 по 31.10	45	34
Картофель с 01.11 по 31.12	49	34
Картофель с 01.01 по 29.02	52	34
Картофель с 01.03	56	34
Картофель с 01.07 по 01.09	42	34
Масло сливочное	2	2
Томат-пюре	3	3
Сметана 10,0% жирности	8	8
Оленина н/к	22	16
Вода	160	160
Выход:		200

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
4,42	3,58	13,76	104,94	13,340

Технология приготовления:

Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами.

Морковь и лук пассируют при температуре 110 °С, затем припускают с добавлением бульона.

В кипящий бульон закладывают пассированные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, пассированное томат-пюре или раствор лимонной кислоты, чтобы сохранилась окраска свеклы и супа, варят до готовности. За 5 мин до готовности вводят йодированную соль, сахар и лавровый лист.

В готовый свекольник добавляют сметану, мелко рубленую зелень, доводят до кипения.

Вид обработки: Варка





ТЕФТЕЛИ (ЁЖИКИ)

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Говядина или оленина без кости	48,80	35,20
Вода	5,6	5,6
Крупа рисовая	4,8	4,8
Масса готового рассыпчатого риса	0	14
Лук репчатый	19,6	16,8
Масло сливочное	3,2	3,2
Масса пассерованного лука	0	8,4
Масса готовых тефтелей	0	56
Пшеничная мука, высшего сорта	4	4
Масса полуфабриката	0	66,4
Масло сливочное	4,8	4,8
Соус молочный к блюдам (1-й вариант) №444		24
Выход:	80	

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
7,60	12,24	9,12	176,80	0,640

Технология приготовления:

Рис перебирают, варят рассыпчатую рисовую кашу, лук нарезают мелким кубиком, бланшируют, пассируют.

Мясо измельчают на мясорубке с двойной мелкой решеткой или дважды. В измельченное мясо добавляют воду, пассированный лук, рассыпчатый рис, хорошо перемешивают, разделявают в виде шариков по 2 штуки на порцию (по 42 г).

Шарики панируют в муке, обжаривают на противне до образования легкой корочки, заливают соусом и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 °С 10-15 мин.

Отпускают тефтели с соусом, в котором они тушились и гарниром.

Гарниры: картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, тушеные.

Соусы: томатный, молочный, сметанный, сметанный с томатом.

Вид обработки: Тушение





КАРТОФЕЛЬНО-МОРКОВНОЕ ПЮРЕ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Картофель с 01.09 по 31.10	119	89
Картофель с 01.11 по 31.12	127	89
Картофель с 01.01 по 29.02	137	89
Картофель с 01.03	149	89
Картофель с 01.07 по 01.09	111	89
Масса протертого картофеля	0	79
Морковь, красная до 01.01	124	99
Морковь, красная с 01.01	132	99
Масса протертой моркови	0	85
Молоко стерилизованное 3,2% жирности	14	14
Масса нетто кипяченого молока	0,0	14
Масло сливочное	5	5
Выход:		180

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
3,53	3,96	22,09	139,68	22,842

Технология приготовления:

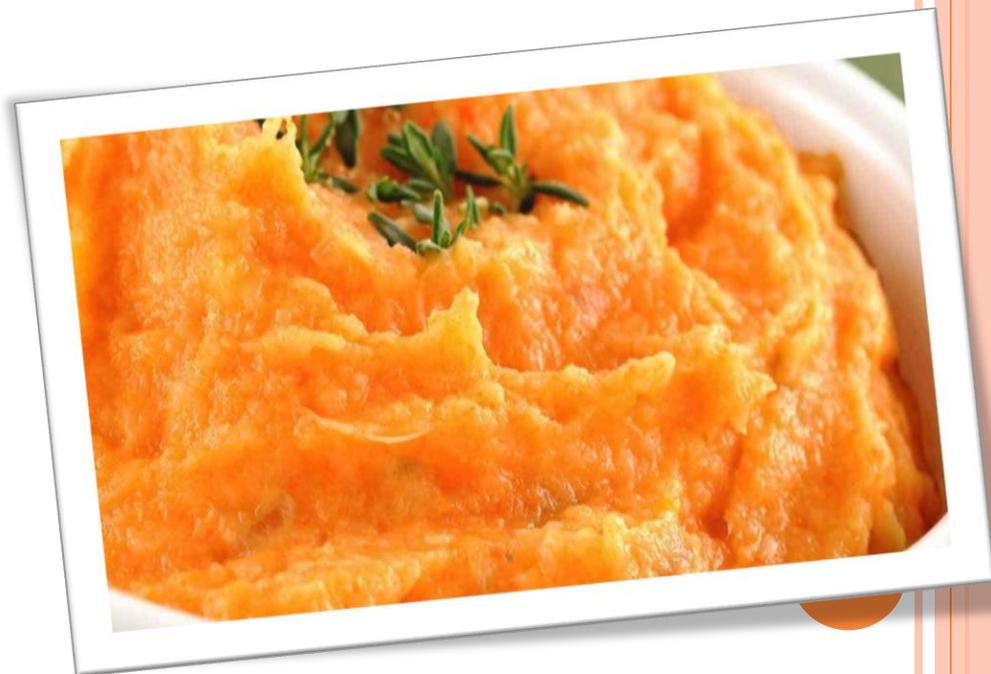
Картофель отваривают на пару или в кипящей подсоленной воде (0,6-0,7 л воды на 1 кг овощей) до готовности, воду сливают, картофель обсушивают и протирают горячим.

Морковь очищенную припускают дольками, с небольшим количеством воды, до готовности и тоже протирают.

Картофель и морковь соединяют, разводят горячим кипяченым молоком, добавляют масло сливочное растопленное, все прогревают на плите и взбивают до пышной однородной массы.

Отпускают как блюдо со сливочным маслом (5 г) или как гарнир.

Вид обработки: Варка





КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА ИЛИ ВАРЕНЬЯ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Повидло	28,80	28,80
или Джем	28,8	28,8
или Варенье	28,8	28,8
Сахарный песок	10,8	10,8
Крахмал картофельный	6,3	6,3
Вода	162	162
Лимонная кислота	0,18	0,18
Выход:		180

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
0,09	0,00	34,47	138,60	0,090

Технология приготовления:

Повидло, или джем, или варенье разводят горячей водой и нагревают до кипения, затем процеживают с одновременным протиранием плодов и ягод, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Охлаждают, разливают в стаканы.

Вид обработки: Варка





СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Рыбные консервы	32,00	32,00
Картофель с 01.09 по 31.10	75	56
Картофель с 01.11 по 31.12	80	56
Картофель с 01.01 по 29.02	86	56
Картофель с 01.03	94	56
Картофель с 01.07 по 01.09	70	56
Морковь, красная до 01.01	16	13
Морковь, красная с 01.01	17	13
Лук репчатый	8	6
Крупа рисовая	4	4
Масло сливочное	2	2
Вода	160	160
Выход:		200

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
7,32	2,42	13,60	105,84	13,880

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи.

За 10 - 15 минут до готовности закладывают предварительно протертые рыбные консервы, соль, зелень, доводят до готовности.

Вид обработки: Варка





НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Шиповник	18,00	18,00
Сахарный песок	13,5	13,5
Вода	207	207
Выход:		180

Технология приготовления:

В кипящий бульон или воду закладывают подготовленную крупу, картофель, припущенные овощи.

За 10 - 15 минут до готовности закладывают предварительно протертые рыбные консервы, соль, зелень, доводят до готовности.

Вид обработки: Варка

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
0,63	0,27	20,52	87,30	63,000





ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ

Наименование сырья	Расход сырья и п/фабрикатов	
	1 порция	
	брутто, г	нетто, г
Творог	114	112,5
Крупа манная	10,99	10,99
Яйцо	7,99	7,99
Сахарный песок	10,99	10,99
Изюм	15,41	15,41
Ванилин	0,01	0,01
Масло сливочное	4,50	4,50
Сухари	3,71	3,71
Сметана 10,0% жирности	3,71	3,71
Масса готового пудинга	0,00	150,00
Молоко сгущеное	30,00	30,00
Выход:		150/30

Химический состав данного блюда на 1 порцию

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Витамин С, мг
20,70	19,70	31,69	387,00	0,300

Технология приготовления:

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, манную крупу, растворенный в горячей воде ванилин 1:20, вымытый, ошпаренный и обсушенный изюм, все перемешивают.

Белки взбивают и, осторожно помешивая сверху вниз, вводят в массу, выкладывают в противни или формы, смазанные маслом и посыпанные сухарями, слоем 3 см, поверхность смазывают сметаной с сахаром.

Запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °С в течение 15 мин, затем в камере с температурой 200 °С 15—20 мин.

Готовность определяют по изменению плотности, консистенции. Если масса отделилась от стенок, значит температура внутри изделия больше 80 °С. Если творог сухой, в массу добавляют молоко (20 г на выход), соответственно увеличивая выход или уменьшая закладку творога.

Отпускают, поливая сгущенным молоком.

Вид обработки: Запекание

