

Вермишель отварная с маслом и сахаром

	1,5 л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Вермишель	30,0	30,0	75,0	40,0	40,0	100,0		
Сахар	3,0	3,0		3,0	3,0			
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	3,7	2,34	20,2	125,0	4,6	3,2	24,3	171,8

Вермишель отварить в большом объеме воды 1:6, промыть.

Масло сливочное растопить, соединить с отварной вермишелью, прогреть в духовом шкафу 10 – 15 мин., смешать с сахаром.

Макаронные отварные с маслом

	1,5 л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Макаронные	40,0	40,0	100,0	60,0	60,0	150,0		
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	5,22	3,2	37,63	190,0	7,83	4,8	56,4	286,35

Макаронные отварить в большом объеме воды 1:6, промыть.

Масло сливочное растопить, соединить с отварными макаронами, прогреть в духовом шкафу 10 – 15 минут.

Рис отварной с маслом

	1,5 л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Рис	40,0	40,0	120,0	60,0	60,0	150,0		
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	2,12	2,4	21,46	129,0	2,84	3,32	26,62	167,0

Крупу рисовую перебрать, промыть, положить в подсоленную кипящую воду и варить до готовности, затем промыть.

Масло сливочное растопить, соединить с отварным рисом, прогреть в духовом шкафу 15 – 20 минут.

Пюре картофельное

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Картофель	220,0	150,0	120,0	250,0	180,0	150,0		
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Молоко	50,0	50,0		50,0	50,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	3,44	3,1	20,0	130,0	5,5	4,04	30,3	198,7

Картофель:

С 01.09 – 31.10 х/о до 25%;

С 01.11 – 31.12 х/о до 30%;

С 01.01 – 28.02 х/о до 35%;

С 01.03 – 31.08 х/о до 40%.

Картофель очистить, промыть, залить кипящей водой, добавить соль, закрыть крышкой, варить до готовности. Отвар слить, картофель поместить в миксер, влить кипячёное молоко, растопленное масло и взбивать до готовности.

Капуста тушёная

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Капуста	200,0	160,0	150,0	260,0	210,0	200,0		
Морковь	5,0	4,0		5,0	4,0			
Лук	5,0	4,0		5,0	4,0			
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	3,61	5,23	18,46	134,9	5,1	7,36	25,85	189,2

Капусту очистить, нашинковать, поставить тушить в небольшом количестве воды. Лук и морковь пассеровать на сливочном масле, всё соединить с капустой и тушить до готовности.

Рагу овощное

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Капуста	100,0	70,0	180,0	150,0	105,0	250,0		
Свёкла	60,0	48,0		100,0	70,0			
Лук	10,0	8,0		10,0	8,0			
Морковь	30,0	27,0		75,0	60,0			
Масло растительное	3,0	3,0		3,0	3,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	4,9	7,34	11,7	130,9	5,7	8,6	13,7	139,0

Морковь и лук пассируют и тушат со свёклой в небольшом количестве воды под крышкой, затем добавляют нашинкованную капусту и тушат до готовности под крышкой.

Каша рисовая молочная с сахаром и маслом

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Рис	20,0	20,0	200,0	30,0	30,0	250,0		
Молоко	120,0	120,0		120,	120,0			
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Сахар	3,0	3,0		3,0	3,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	5,48	6,77	32,18	203,5	6,85	8,46	40,22	254,38

Крупу перебрать, промыть, заложить в кипящее молоко и варить до готовности, постоянно помешивая. Затем добавить сахар, растопленное сливочное масло и тщательно перемешать.

Срок реализации не более 1 часа с момента приготовления.

Требование к качеству: зёрна полностью разварены, консистенция каши нежная, вкус и запах свойственные набору крупы без признаков подгорелой каши.

Каша пшённая молочная с сахаром и маслом

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Пшено	20,0	28,0	200,0	30,0	28,0	200,0		
Молоко	120,0	120,0		120,	120,0			
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Сахар	3,0	3,0		3,0	3,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	6,8	8,7	21,2	136,3	6,8	8,7	21,2	136,3

Крупу перебрать, промыть, заложить в кипящее молоко и варить до полуготовности. Затем добавить сахар, растопленное сливочное масло и, периодически помешивая, варить до готовности.

Срок реализации не более 1 часа с момента приготовления.

Требование к качеству: цвет светло-жёлтый, зёрна полностью разварены, консистенция каши нежная, слегка рассыпчатая, вкус и запах свойственные набору продуктов.

Каша манная молочная с сахаром и маслом

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Манка	15,0	15,0	200,0	20,0	20,0	200,0		
Молоко	120,0	120,0		12,0	120,0			
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Сахар	5,0	5,0		5,0	5,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	5,69	6,9	28,96	161,5	5,9	7,7	30,0	174,0

В кипящее молоко всыпать манную крупу, добавить сахар, немного посолить и варить при постоянном помешивании 10-15 минут в готовую кашу добавить растопленное сливочное масло, тщательно перемешать.

Каша геркулесовая молочная с сахаром и маслом

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Геркулес	15,0	15,0	180,0	25,0	25,0	250,0		
Молоко	120,0	120,0		12,0	120,0			
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Сахар	5,0	5,0		5,0	5,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	5,69	5,5	27,3	129,6	7,7	7,7	27,3	170,0

В кипящее молоко всыпать перебранную крупу, добавить соль, сахар и варить при помешивании 10-15 минут. В готовую кашу растопленное сливочное масло, перемешать.

Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Гречка	30,0	30,0	100,0	40,0	40,0	130,0		
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Сахар	5,0	5,0		5,0	5,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	3,03	4,44	21,1	187,0	3,48	5,61	23,6	258,1

Крупу перебрать, промыть. В кипящую подсоленную воду всыпать подготовленную крупу и варить до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, довести до готовности при умеренном нагревании под закрытой крышкой. Сливочное масло растопить, добавить в кашу и всё тщательно перемешать.

Требования к качеству: зёрна крупы хорошо набухшие, разваренные. Консистенция зёрен мягкая, цвет светло-коричневый. Вкус и запах свойственные набору продуктов, без признаков подгорелой каши.

Каша гречневая с молоком

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Гречка	30,0	30,0	200,0	40,0	40,0	250,0		
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Сахар	3,0	3,0		3,0	3,0			
Молоко	120,0	120,0		120,0	120,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	9,68	7,89	42,99	271,4	12,1	9,86,	53,73	339,25

Крупу перебрать, промыть. В кипящую подсоленную воду всыпать подготовленную крупу и варить до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, всыпать сахар и растопленное сливочное масло, перемешать, закрыть крышкой и довести до готовности. Молоко вскипятить, влить в готовую кашу перед раздачей, перемешать.

Вермишель отварная в молоке с маслом и сахаром

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Вермишель	20,0	20,0	200,0	25,0	25,0	250,0		
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Сахар	3,0	3,0		3,0	3,0			
Молоко	120,0	120,0		120,0	120,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	6,6	9,0	20,64	187,04	8,25	11,25	25,8	233,8

В кипящее молоко всыпать перебранную вермишель, затем добавить сахар и варить при помешивании 10-15 минут, довести до готовности. В конце варки добавить растопленное сливочное масло.

Суп рисовый молочный с маслом и сахаром

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Рис	20,0	20,0	200,0	20,0	20,0	200,0		
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Сахар	3,0	3,0		3,0	3,0			
Молоко	120,0	120,0		120,0	120,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	4,8	6,71	24,45	191,5	4,8	6,71	24,45	191,5

В кипящее молоко всыпать перебранный рис, затем добавить сахар и варить до готовности. В конце варки влить растопленное сливочное масло и перемешать.

Творожная запеканка

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Творог	90,0	90,0	120,0	100,0	100,0	140,0		
Манка	15,0	15,0		15,0	15,0			
Сахар	5,0	5,0		5,0	5,0			
Яйцо	1/10	1/10		1/10	1/10			
Молоко	20,0	20,0		30,0	30,0			
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	18,6	11,0	16,7	211,4	19,4	12,85	22,72	260,9

В протёртый творог добавить молоко, манную крупу, растёртые с сахаром яйца, хорошо вымесить. Противень смазать растопленным сливочным маслом, выложить на него творожную массу и выпекать в духовом шкафу при t 220-280*С в течение 20-30 минут. Слой блюда должен иметь высоту не более 3-4 см.

Сырники из творога

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Творог	95,0	95,0	125,0	95,0	95,0	125,0		
Мука	20,0	20,0		20,0	20,0			
Сахар	5,0	5,0		5,0	5,0			
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	21,4	10,5	34,0	325,0	21,4	10,5	34,0	325,0

В протёртый творог добавить яйцо, сахар, муку, хорошо вымесить. Массе придать форму батончика толщиной 5-6 см, нарезать поперёк, обвалить сырники в муке, придав им форму лепёшек толщиной 1,5 см, обжарить с двух сторон на растопленном сливочном масле в духовом шкафу при t 220-280*С в течение 5-7 мин.

Лапшевник с творогом

	1,5 л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Творог	50,0	50,0	130,0	50,0	50,0	130,0		
Вермишель	25,0	25,0		25,0	25,0			
Сахар	5,0	5,0		5,0	5,0			
Яйцо	1/12	1/12		1/12	1/12			
Масло сливочное	5,0	5,0		5,0	5,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	10,14	12,02	26,56	249,9	10,14	12,02	26,56	249,9

Вермишель отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Творог протереть, смешать с сахаром, яйцом и вермишелью, хорошо вымесить. Масло сливочное растопить, смазать им противень, выложить массу, разровнять и выпекать в духовом шкафу при t 220-280*С в течение 20-30 минут. Слой готового блюда должен иметь высоту не более 3-4 см.

Ленивые вареники маслом и сахаром

	1,5 л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Творог	95,0	95,0	125,0	95,0	95,0	125,0		
Мука	20,0	20,0		20,0	20,0			
Сахар	5,0+5,0	5,05,0+5,0		5,0+5,0	5,05,0+5,0			
Яйцо	1/10	1/10		1/10	1/10			
Масло сливочное	5,0	5,0		5,0	5,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	21,4	11,5	34,0	335,0	21,4	11,5	34,0	335,0

Творог протирают, добавляют яйца, сахар, муку, тщательно перемешивают до получения однородной массы, раскатывают пластом толщиной около 10 мм, нарезают на кусочки шириной 25 мм, опускают в кипящую воду и варят при слабом кипении 4-5 мин., вынимают шумовкой. Подают с маслом и сахаром.

Щи на курином бульоне из свежей капусты со сметаной

	1,5 л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Капуста	70,0	50,0	200,0	70,0	50,0	250,0		
Картофель	80,0	56,0		80,0	56,0			
Морковь	5,0	4,0		5,0	4,0			
Лук	5,0	4,0		5,0	4,0			
Масло растительное	3,0	3,0		3,0	3,0			
сметана	5,0	5,0		5,0	5,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	1,9	4,33	10,77	88,05	2,37	5,41	13,46	110,06

Овощи моют, чистят, повторно промывают в проточной воде. Капусту шинкуют соломкой, очищенный картофель – кубиками, лук и морковь мелко шинкуют и пассируют на растительном масле. В кипящий бульон закладывают картофель, варят до полуготовности, затем добавляют капусту, пассированные лук и морковь и варят до готовности 10-15 мин. В готовые щи добавляют сметану, зелень и доводят всё до кипения.

Суп гороховый на курином бульоне №27

	1,5 л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Горох	35,0	35,0	200,0	40	40,0	250,0		
Картофель	50,0	35,0		70,0	48,0			
Морковь	5,0	4,0		5,0	4,0			
Лук	5,0	4,0		5,0	4,0			
Масло растительное	3,0	3,0		3,0	3,0			
Энергетическая ценность								
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	11,8	4,64	30,69	204,77	14,75	5,78	38,36	255,96

Горох перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить очищенный, мелко нарезанный картофель и варить 8-10 минут. Затем добавить пассерованный лук и морковь, довести до кипения.

Суп гороховый на курином бульоне №27

	1,5 л. – 3 г.			3 г. – 7 л.		
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход
Горох	35,0	35,0	200,0	40	40,0	250,0
Картофель	50,0	35,0		70,0	48,0	
Морковь	5,0	4,0		5,0	4,0	

Лук	5,0	4,0		5,0	4,0			
Масло растительное	3,0	3,0		3,0	3,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	11,8	4,64	30,69	204,77	14,75	5,78	38,36	255,96

Горох перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить до готовности. Добавить очищенный, мелконарезанный картофель и варить 8-10 минут. Затем добавить пассерованный лук и морковь.

Приготовить бульон из курицы, процедить, соединить его с овощами и горохом и довести до кипения

Картофель тушёный с курицей №37

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Курица	50,0	35,0	150,0	60,0	42,0	200,0		
Картофель	170,0	120,0		200,0	150,0			
Масло сливочное	3,0	3,0		3,0	3,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	7,27	4,3	27,67	174,6	9,69	5,73	36,84	232,8

Куры промываются, закладываются в кипящую воду и варятся до готовности. Варёное мясо отделяется от костей, мелко режется. Мясо и картофель, порезанные кубиком, положить в котёл, залить бульоном до уровня массы и тушить до готовности.

Компот из сухофруктов №52

	1,5л. – 3 г.			3 г. – 7 л.				
	брутто	нетто	выход	брутто	нетто	выход		
Сухофрукты	10,0	10,0	150,0	10,0	10,0	200,0		
Сахар	12,0	12,0		15,0	5,0			
	Энергетическая ценность							
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал
	0,4	-	20,9	80,7	0,54	-	27,85	107,7

Сухофрукты перебирают, сортируют, промывают, заливают горячей водой и варят 10 – 20 минут. За 5 минут до конца варки засыпают сахар. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.