

Сборники рецептов, которые были использованы в меню:

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

Список блюд(всего 25):

Огурец в нарезке

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-2з

Наименование изделия: Огурец в нарезке

Номер рецептуры: 54-2з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Огурец	75.0	60.0	0.48	0.06	1.50	8.5
Выход:			60	0.48	0.06	1.5	8.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Огурец	0.02	0.02	6.00	0.12	6	5	85	14	8	25	0	1.8	0.2
Итого		0.02	0.02	6	0.12	6	5	85	14	8	25	0	1.8	0.2

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут небольшими партиями с использованием дуршлагов, сеток. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, нарезают кружочками или дольками, раскладывают на тарелки. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - огурцы нарезаны кружочками или дольками; вкус и запах - свойственные огурцам.

Салат из белокочанной капусты с морковью

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-8з

Наименование изделия:Салат из белокочанной капусты с морковью

Номер рецептуры:54-8з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Капуста белокочанная	63.0	50.4	0.91	0.05	2.37	13.6
2	Морковь	7.5	6.0	0.08	0.01	0.41	2.0
3	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
4	Сахар-песок	3.0	3.0	0.00	0.00	2.99	12.0
5	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
6	Вода	3.0	3.0	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Кислота лимонная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.01	0.0
Выход:			60	0.99	6.05	5.78	81.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Капуста белокочанная	0.02	0.02	1.51	0.35	23	7	151	24	8	16	0	1.5	0.2
2	Морковь	0.00	0.00	120.00	0.06	0	1	12	2	2	3	0	0.3	0.0
3	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
4	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	77	0	1	0	0	0	8.0	0.0
6	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	1	0	0	0	0.0	0.0
7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.02	0.02	121.51	0.41	23	85	163	28	10	19	0	9.8	0.2

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой (2 на 15 мм). Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. В капусту и морковь добавляют соль и перетирают деревянным

пестиком до выделения сока. Затем заправляют сахаром, раствором лимонной кислоты, растительным маслом, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

Салат из моркови и яблок

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-113

Наименование изделия: Салат из моркови и яблок

Номер рецептуры: 54-113

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Морковь	45.8	36.6	0.48	0.04	2.53	12.3
2	Яблоко	20.3	18.0	0.07	0.07	1.76	8.0
3	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
4	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			60	0.55	6.1	4.29	74.2

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Морковь	0.02	0.03	732.00	0.37	2	8	73	10	14	20	0	1.8	0.0
2	Яблоко	0.01	0.00	0.90	0.05	2	5	50	3	2	2	0	0.4	0.1
3	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	77	0	1	0	0	0	8.0	0.0
Итого		0.03	0.03	732.9	0.42	4	90	123	14	16	22	0	10.2	0.1

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Яблоки моют проточной водой, очищают от кожуры и сердцевин, нарезают мелкой соломкой. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут, очищают. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины

мелкой соломкой. Морковь и яблоки смешивают в одной емкости, добавляют соль и заправляют растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - салат уложен горкой, морковь и яблоки сохранили форму нарезки; консистенция: морковь - хрустящая, яблоки - мягкие; цвет - свойственный моркови и яблокам; вкус и запах - свойственные моркови и яблокам.

Салат из капусты с овощами

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-10з

Наименование изделия: Салат из капусты с овощами

Номер рецептуры: 54-10з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Капуста цветная	27.8	22.2	0.52	0.06	0.85	6.0
2	Огурец	17.2	13.8	0.10	0.01	0.31	1.8
3	Томат	17.2	13.8	0.14	0.02	0.48	2.7
4	Масло подсолнечное	3.6	3.6	0.00	3.16	0.00	28.5
5	Яйцо куриное	8.6	7.8	0.93	0.79	0.05	11.0
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			60	1.69	4.04	1.69	50

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Капуста цветная	0.02	0.02	0.40	0.18	6	2	39	5	3	10	0	0.7	0.1
2	Огурец	0.00	0.00	0.83	0.02	1	1	16	3	2	5	0	0.4	0.0
3	Томат	0.01	0.00	11.01	0.08	1	0	33	2	2	3	0	0.3	0.0
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Яйцо куриное	0.00	0.03	12.17	0.22	0	8	9	4	1	13	0	1.6	2.1
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
Итого		0.03	0.05	24.41	0.5	8	70	97	15	8	31	0	11	2.2

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Цветную капусту перебирают, промывают проточной водой, помещают в кипящую воду и отваривают 3-5 минут. Отваренную капусту разбирают на соцветия. Огурцы перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают ломтиками. Помидоры перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками. Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят. Цветную капусту, помидоры, огурцы и яйца заправляют солью и перемешивают. При отпуске салат заправляют растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция капусты - мягкая, сырых помидоров и огурцов - сочная, упругая; цвет - свойственный продуктам, входящим в состав салата; вкус и запах - свойственные овощам и растительному маслу.

Салат из белокочанной капусты

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7з

Наименование изделия: Салат из белокочанной капусты

Номер рецептуры: 54-7з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Капуста белокочанная	93.8	75.0	1.35	0.08	3.53	20.2
2	Лук репчатый	7.5	6.0	0.08	0.01	0.49	2.4
3	Морковь	7.5	6.0	0.08	0.01	0.41	2.0
4	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
5	Сахар-песок	1.8	1.8	0.00	0.00	1.80	7.2
6	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Кислота лимонная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.01	0.0
Выход:			60	1.51	6.09	6.24	85.7

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Капуста белокочанная	0.02	0.03	2.25	0.52	34	10	225	36	12	23	0	2.2	0.2
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.03	1	0	11	2	1	3	0	0.2	0.0

3	Морковь	0.00	0.00	120.00	0.06	0	1	12	2	2	3	0	0.3	0.0
4	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
5	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	77	0	1	0	0	0	8.0	0.0
7	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.02	0.03	122.25	0.61	35	88	248	41	15	29	0	10.7	0.2

Способ обработки: Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойственные входящим в салат продуктам.

Винегрет с растительным маслом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-163

Наименование изделия: Винегрет с растительным маслом

Номер рецептуры: 54-163

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	22.2	13.2	0.25	0.05	1.96	9.2
2	Лук репчатый	11.2	9.0	0.12	0.02	0.67	3.3
3	Морковь	7.5	6.0	0.07	0.01	0.38	1.8

4	Свекла	12.2	9.0	0.13	0.01	0.72	3.5
5	Огурец соленый	22.5	18.0	0.14	0.02	0.28	1.8
6	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.27	0.00	47.5
7	Соль поваренная йодированная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			60	0.71	5.38	4.01	67.1

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.01	0.01	0.24	0.19	1	1	62	1	3	7	0	0.7	0.0
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	13	2	1	5	0	0.3	0.0
3	Морковь	0.00	0.00	72.00	0.05	0	1	10	1	2	3	0	0.3	0.0
4	Свекла	0.00	0.00	0.11	0.01	0	3	22	3	2	3	0	0.6	0.1
5	Огурец соленый	0.00	0.00	0.54	0.03	0	152	21	4	2	4	0	0.0	0.0
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	44	0	0	0	0	0	6.0	0.0
Итого		0.01	0.01	72.89	0.32	1	201	128	11	10	22	0	7.9	0.1

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Свеклу перебирают, промывают проточной водой, обрезают, запекают в жарочном шкафу до готовности, охлаждают, нарезают на овощерезке на кубики. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Морковь перебирают, моют, чистят, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Огурцы очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками 1 x 6 мм, отжимают. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и нарезают на мелкие кубики, бланшируют. Все овощи, за исключением свеклы, соединяют, заправляют растительным маслом и солью. Свеклу заправляют растительным маслом отдельно, затем соединяют с остальными овощами, хорошо перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - овощи аккуратно нарезаны; консистенция: вареные овощи - мягкие, сырые - слегка хрустящие; цвет - соответствует виду овощей; вкус и запах - соответствуют виду овощей.

Салат из свеклы отварной

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-13з

Наименование изделия: Салат из свеклы отварной

Номер рецептуры: 54-13з

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд

и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Свекла	77.5	57.0	0.80	0.05	4.56	21.9
2	Масло подсолнечное	3.0	3.0	0.00	2.64	0.00	23.7
3	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			60	0.8	2.69	4.56	45.6

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Свекла	0.01	0.02	0.68	0.09	2	20	136	19	11	21	1	4.0	0.4
2	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.0	0.0
Итого		0.01	0.02	0.68	0.09	2	79	136	20	11	21	1	12	0.4

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают, очищают от кожицы, измельчают на овощерезке. При отпуске заправляют солью, растительным маслом. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - свекла мелко измельчена; консистенция: мягкая, сочная; цвет - темно-малиновый; вкус и запах - свойственные свекле.

Каша гречневая рассыпчатая

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4г

Наименование изделия: Каша гречневая рассыпчатая

Номер рецептуры: 54-4г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
---	--------------------	------------	-----------	-----------	----------	--------------	--------------------------------

1	Крупа гречневая ядрица	69.0	69.0	8.17	2.00	35.85	194.1
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	102.0	102.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:		150	8.22	6.34	35.93	233.7	

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа гречневая ядрица	0.21	0.11	0.83	3.97	0	2	218	12	120	179	4	2.3	3.5
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	31	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.21	0.12	19.19	3.98	0	150	220	46	120	181	4	22.3	3.6

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду, засыпают в кипящую подсоленную воду, всплывающие пустые зерна удаляют (ситечком) и варят до загустения, помешивая. Когда каша делается густой, помешивание прекращают, закрывают крышкой и доводят до готовности на пару или водяной бане (температура 100о С) или в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия. Затем вливают растопленное сливочное масло, взрыхляют поварской вилкой, уваривают еще 3-4 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга; консистенция - рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Макароньы отварные

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1г

Наименование изделия:Макароньы отварные

Номер рецептуры:54-1г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Макаронные изделия высшего сорта	51.0	51.0	5.27	0.58	32.72	157.2
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	306.0	306.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	5.32	4.92	32.8	196.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Макаронные изделия высшего сорта	0.06	0.02	0.00	1.18	0	1	52	9	7	39	1	0.8	0.0
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	94	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.06	0.03	18.36	1.19	0	149	54	106	7	41	1	20.8	0.1

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Макароны варят в большом количестве кипящей подсоленной воды 25-30 минут (лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут); проверяют на готовность - на разрезе не должно быть прослоек непроваренной муки. Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют растопленным сливочным маслом и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140-160 градусов Цельсия 5 минут, блюдо готово к раздаче. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

Рис отварной

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-6г

Наименование изделия: Рис отварной

Номер рецептуры: 54-6г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд

и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	54.0	54.0	3.55	0.48	36.36	163.9
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
3	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
4	Вода	324.0	324.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	3.6	4.82	36.44	203.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.03	0.02	0.00	1.43	0	5	45	4	23	70	0	0.8	7.2
2	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
3	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	100	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.03	0.03	18.36	1.44	0	153	47	107	23	72	0	20.8	7.3

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Рис перебирают, промывают в теплой воде несколько раз меняя воду. Подготовленную крупу всыпают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают на сито, дают воде стечь. Рис перекладывают на противень слоем 3-4 см, заправляют горячим сливочным маслом, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 160 градусов Цельсия 5-7 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: зерна крупы набухшие, не деформированные, не слипшиеся; консистенция - мягкая; вкус: не допускается вкус подгорелой каши; запах: не допускается запах подгорелой каши.

Картофельное пюре

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-11г

Наименование изделия: Картофельное пюре

Номер рецептуры: 54-11г

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд

и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	211.7	126.0	2.37	0.44	18.69	88.2
2	Молоко 2.5% м.д.ж	24.0	24.0	0.65	0.53	1.05	11.6
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	6.8	6.8	0.05	4.34	0.08	39.6
4	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			150	3.07	5.31	19.82	139.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.11	0.07	2.27	1.81	10	5	594	11	25	64	1	6.3	0.3
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.03	3.17	0.15	0	9	29	25	3	19	0	2.2	0.4
3	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	18.36	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
Итого		0.12	0.11	23.8	1.97	10	162	625	39	28	85	1	28.5	0.8

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, крупные клубни нарезают дольками, мелкие - целиком укладывают в посуду (слоем 50 см), заливают горячей водой, чтобы она покрывала картофель на 1-1,5 см, добавляют соль, закрывают крышкой и варят при слабом кипении до готовности. Отвар сливают, картофель подсушивают, пропускают через протирочную машину. Температура картофеля должна быть не менее 80 градусов Цельсия. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Пюре доводят до температуры 100 градусов Цельсия, постоянно помешивая, и прогревают 5-6 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус и запах - соответствуют наименованию блюда.

Котлета из курицы

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-5м

Наименование изделия: Котлета из курицы

Номер рецептуры:54-5м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Хлеб пшеничный	12.4	12.4	0.89	0.09	5.55	26.5
2	Сухари панировочные	11.1	11.1	1.17	0.14	6.80	33.1
3	Куриная грудка (филе)	84.4	74.7	16.56	1.25	0.27	78.6
4	Молоко 2.5% м.д.ж	17.2	17.2	0.47	0.38	0.75	8.3
5	Масло подсолнечное	2.8	2.8	0.00	2.46	0.00	22.2
6	Соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	11.3	11.3	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			100	19.09	4.32	13.37	168.7

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.22	0	47	10	2	2	7	0	0.4	0.7
2	Сухари панировочные	0.02	0.01	0.00	0.39	0	45	17	3	5	12	0	0.0	2.5
3	Куриная грудка (филе)	0.04	0.04	4.03	4.60	1	34	181	5	56	111	1	4.5	15.0
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.00	0.02	2.27	0.11	0	7	21	18	2	13	0	1.5	0.3
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	78	0	1	0	0	0	10.7	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.07	0.07	6.3	5.32	1	211	229	32	65	143	1	17.1	18.5

Способ обработки:Запекание

Технология приготовления: Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы толщиной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

Рагу из курицы

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-22м

Наименование изделия: Рагу из курицы

Номер рецептуры: 54-22м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	1.4	1.4	0.14	0.02	0.87	4.2
2	Картофель	191.1	113.8	2.14	0.40	16.87	79.6
3	Петрушка (зелень)	4.7	3.8	0.13	0.01	0.26	1.7
4	Томатное пюре	8.8	8.8	0.30	0.00	0.94	4.9
5	Лук репчатый	18.0	14.4	0.19	0.03	1.07	5.3
6	Морковь	29.7	23.8	0.29	0.02	1.49	7.3
7	Куриная грудка (филе)	117.2	103.8	23.02	1.73	0.38	109.2
8	Масло подсолнечное	7.5	7.5	0.00	6.59	0.00	59.3
9	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
10	Лавровый лист	0.0	0.0	0.00	0.00	0.02	0.1
Выход:			250	26.21	8.8	21.9	271.6

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.01	0	0	1	0	0	1	0	0.0	0.1
2	Картофель	0.10	0.06	2.05	1.64	9	4	536	10	23	57	1	5.7	0.3
3	Петрушка (зелень)	0.00	0.00	21.37	0.02	2	1	25	8	3	3	0	0.2	0.0
4	Томатное пюре	0.00	0.00	10.50	0.08	1	1	49	2	4	5	0	0.0	0.1
5	Лук репчатый	0.01	0.00	0.00	0.06	1	0	21	4	2	7	0	0.4	0.1
6	Морковь	0.01	0.01	285.00	0.19	0	4	39	6	8	11	0	1.2	0.0

7	Куриная грудка (филе)	0.05	0.06	5.60	6.39	1	47	251	7	78	154	1	6.2	20.8
8	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
9	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
10	Лавровый лист	0.00	0.00	0.07	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.17	0.13	324.59	8.39	14	351	922	40	118	239	2	53.7	21.4

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Морковь перебирают, промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (зелень) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 30-35 г., посыпают солью, заливают горячей водой в количестве 20-30% от массы набора продуктов, добавляют пассерованное томатное пюре и тушат 20 мин. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и приготавливают на нем соус, которым заливают тушеные кусочки мяса, добавляют нарезанные кусочками картофель, морковь, лук, соль, петрушку и тушат 20-25 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - мясо вместе с соусом и гарниром уложены в баранчик, овощи сохранили форму нарезки; консистенция - сочная, мягкая; вкус и запах -свойственные тушеному мясу птицы, томата и овощей.

Курица отварная

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21м

Наименование изделия:Курица отварная

Номер рецептуры:54-21м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Лук репчатый	4.5	4.0	0.05	0.01	0.30	1.5
2	Петрушка (зелень)	4.5	4.0	0.14	0.01	0.28	1.8
3	Куриная грудка (филе)	162.7	144.0	31.94	2.41	0.52	151.5
4	Соль поваренная йодированная	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.0

5	Вода	360.0	360.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			100	32.13	2.43	1.1	154.8

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.02	0	0	6	1	0	2	0	0.1	0.0
2	Петрушка (зелень)	0.00	0.00	22.80	0.02	2	1	27	9	3	3	0	0.2	0.0
3	Куриная грудка (филе)	0.07	0.08	7.78	8.87	1	66	349	10	108	214	2	8.6	28.9
4	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	147	0	2	0	0	0	20.0	0.0
5	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	111	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.07	0.08	30.58	8.91	3	214	382	133	111	219	2	28.9	28.9

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают и шинкуют. Петрушку промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски и кладут в горячую воду, доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанную зелень, лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего мясо вынимают из бульона, дают ему остыть и нарубают на порции. Нарубленные порции птицы заливают горячим бульоном, доводят до кипения и кипятят 5-7 минут. Хранят отварную птицу на мармите не более 2 часов. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - аккуратно нарубленные куски отварной птицы; консистенция: нежная, сочная; цвет - светло-кремовый или серовато-белый; вкус и запах - характерный для отварной птицы, умеренно соленый; консистенция - нежная, мягкая, сочная.

Шницель из курицы

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-24м

Наименование изделия: Шницель из курицы

Номер рецептуры: 54-24м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
---	--------------------	---------------	--------------	--------------	-------------	-----------------	-----------------------------------

1	Хлеб пшеничный	12.4	12.4	0.89	0.09	5.55	26.5
2	Сухари панировочные	11.1	11.1	1.17	0.14	6.80	33.1
3	Куриная грудка (филе)	84.4	74.7	16.56	1.25	0.27	78.6
4	Молоко 2.5% м.д.ж	17.2	17.2	0.47	0.38	0.75	8.3
5	Масло подсолнечное	2.8	2.8	0.00	2.46	0.00	22.2
6	Соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Вода	11.3	11.3	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:		100	19.09	4.32	13.37	168.7	

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Хлеб пшеничный	0.01	0.00	0.00	0.22	0	47	10	2	2	7	0	0.4	0.7
2	Сухари панировочные	0.02	0.01	0.00	0.39	0	45	17	3	5	12	0	0.0	2.5
3	Куриная грудка (филе)	0.04	0.04	4.03	4.60	1	34	181	5	56	111	1	4.5	15.0
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.00	0.02	2.27	0.11	0	7	21	18	2	13	0	1.5	0.3
5	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	78	0	1	0	0	0	10.7	0.0
7	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	3	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.07	0.07	6.3	5.32	1	211	229	32	65	143	1	17.1	18.5

Способ обработки: Запекание

Технология приготовления: Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в воде с молоком, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют шницели плоскооформенной формы толщиной 1 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция - пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: куриного мяса.

Жаркое по-домашнему из курицы

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-28м**Наименование изделия:**Жаркое по-домашнему из курицы**Номер рецептуры:**54-28м**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	218.0	129.8	2.44	0.46	19.25	90.9
2	Томатное пюре	8.1	8.1	0.27	0.00	0.87	4.6
3	Лук репчатый	21.6	17.2	0.23	0.03	1.29	6.3
4	Куриная грудка (филе)	142.7	126.2	28.01	2.11	0.46	132.9
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	8.1	8.1	0.06	5.18	0.10	47.3
6	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Лавровый лист	0.0	0.0	0.00	0.00	0.01	0.1
Выход:			250	31.01	7.78	21.98	282.1

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	V1, мг	V2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.11	0.07	2.34	1.87	10	5	612	11	26	65	1	6.5	0.3
2	Томатное пюре	0.00	0.00	9.75	0.07	1	1	45	1	3	5	0	0.0	0.1
3	Лук репчатый	0.01	0.00	0.00	0.07	1	1	25	5	2	9	0	0.5	0.1
4	Куриная грудка (филе)	0.06	0.07	6.82	7.78	1	58	306	9	94	188	2	7.6	25.3
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	21.94	0.01	0	1	2	2	0	2	0	0.0	0.1
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
7	Лавровый лист	0.00	0.00	0.06	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.18	0.15	40.91	9.8	13	360	990	31	125	270	3	54.6	25.9

Способ обработки:Тушение**Технология приготовления:** Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куса на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки. Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были

овоци, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственные тушеному мясу и овощам.

Плов с курицей

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-12м

Наименование изделия: Плов с курицей

Номер рецептуры: 54-12м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Крупа рисовая	56.6	56.6	3.73	0.50	38.13	171.9
2	Томатное пюре	13.4	13.4	0.45	0.00	1.44	7.6
3	Лук репчатый	10.5	8.4	0.11	0.01	0.62	3.1
4	Морковь	16.7	13.4	0.16	0.01	0.84	4.1
5	Куриная грудка (филе)	150.7	133.4	29.59	2.23	0.49	140.4
6	Масло подсолнечное	8.4	8.4	0.00	7.36	0.00	66.3
7	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Вода	226.8	226.8	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			250	34.04	10.11	41.52	393.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Крупа рисовая	0.03	0.02	0.00	1.49	0	5	47	4	25	74	0	0.8	7.5
2	Томатное пюре	0.00	0.00	16.05	0.12	1	1	74	2	5	8	0	0.0	0.1
3	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	12	2	1	4	0	0.3	0.0
4	Морковь	0.01	0.01	160.50	0.11	0	2	22	3	4	6	0	0.7	0.0
5	Куриная грудка (филе)	0.07	0.07	7.20	8.22	1	61	323	9	100	198	2	8.0	26.8
6	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0

7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
8	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	70	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.11	0.1	183.75	9.97	2	363	478	93	135	291	2	49.8	34.4

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Рис перебирают и промывают. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды и томатного пюре. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, тушат, добавляют пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственные плову.

Котлета из говядины

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-4м

Наименование изделия:Котлета из говядины

Номер рецептуры:54-4м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Сухари панировочные	11.1	11.1	1.17	0.14	6.80	33.1
2	Хлеб пшеничный	19.1	19.1	1.36	0.13	8.54	40.8
3	Говядина 1 категории	97.2	86.0	15.04	12.11	0.00	169.1
4	Молоко 2.5% м.д.ж	23.1	23.1	0.63	0.51	1.01	11.1
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	7.1	7.1	0.05	4.51	0.08	41.1
6	Соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.0

Выход:	100	18.25	17.4	16.43	295.2
---------------	------------	--------------	-------------	--------------	--------------

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Сухари панировочные	0.02	0.01	0.00	0.39	0	45	17	3	5	12	0	0.0	2.5
2	Хлеб пшеничный	0.02	0.00	0.00	0.34	0	72	15	3	2	11	0	0.6	1.0
3	Говядина 1 категории	0.04	0.10	0.00	5.64	0	42	233	7	16	141	2	6.2	0.0
4	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.03	3.04	0.15	0	9	28	24	3	18	0	2.1	0.4
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	19.08	0.01	0	1	2	1	0	2	0	0.0	0.1
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	78	0	1	0	0	0	10.7	0.0
Итого		0.09	0.15	22.12	6.53	0	247	295	39	26	184	2	19.6	4

Способ обработки: Запекание

Технология приготовления: Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, соединяют с пшеничным черствым хлебом без корок, замоченным в молоке, добавляют соль и повторно пропускают через мясорубку. Массу перемешивают, формируют котлеты овально-приплюснутой формы шириной 1,5-2 см. Изделие панируют в сухарях и выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) при температуре 250-280 градусов Цельсия 25-30 минут. Готовность блюда определяют по появлению воздушных пузырьков на поверхности, затем проверяют на разрезе по появлению бесцветного сока. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие сохраняет форму, запанировано тонким слоем, без трещин, покрыто румяной корочкой; консистенция: пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков; вкус и запах: мяса.

Жаркое по-домашнему

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-9м

Наименование изделия: Жаркое по-домашнему

Номер рецептуры: 54-9м

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Картофель	218.0	129.8	2.44	0.46	19.25	90.9
2	Томатное пюре	8.1	8.1	0.27	0.00	0.87	4.6
3	Лук репчатый	21.6	17.2	0.23	0.03	1.29	6.3
4	Говядина 1 категории	142.7	126.2	22.07	17.78	0.00	248.3
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	8.1	8.1	0.06	5.18	0.10	47.3
6	Соль поваренная йодированная	1.0	1.0	0.00	0.00	0.00	0.0
7	Лавровый лист	0.0	0.0	0.00	0.00	0.01	0.1
Выход:			250	25.07	23.45	21.52	397.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Картофель	0.11	0.07	2.34	1.87	10	5	612	11	26	65	1	6.5	0.3
2	Томатное пюре	0.00	0.00	9.75	0.07	1	1	45	1	3	5	0	0.0	0.1
3	Лук репчатый	0.01	0.00	0.00	0.07	1	1	25	5	2	9	0	0.5	0.1
4	Говядина 1 категории	0.05	0.15	0.00	8.28	0	62	342	10	24	206	3	9.1	0.0
5	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.01	21.94	0.01	0	1	2	2	0	2	0	0.0	0.1
6	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	294	0	3	0	1	0	40.0	0.0
7	Лавровый лист	0.00	0.00	0.06	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.17	0.23	34.09	10.3	12	364	1026	32	55	288	4	56.1	0.6

Способ обработки: Тушение

Технология приготовления: Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, нарезают кубиками, бланшируют, пассеруют с добавлением масла сливочного. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на куски, поперек волокон порционно из расчета по 2 куска на порцию, массой по 30-40 г, мясо запекают до образования легкой румяной корочки. Запеченное мясо и овощи кладут в электросковороду слоями, чтобы сверху и снизу мяса были овощи, добавляют томатное пюре, соль и воду (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса и овощи сохраняют форму нарезки; консистенция - мягкая; вкус и запах - свойственный тушеному мясу и овощам.

Курица тушеная с морковью

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-25м**Наименование изделия:** Курица тушеная с морковью**Номер рецептуры:** 54-25м**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:** Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Мука пшеничная высший сорт	2.7	2.7	0.27	0.03	1.72	8.2
2	Лук репчатый	12.9	10.3	0.14	0.02	0.77	3.8
3	Морковь	28.4	22.7	0.28	0.02	1.43	7.0
4	Куриная грудка (филе)	67.2	59.5	13.20	0.99	0.22	62.6
5	Сметана 15.0%	9.1	9.1	0.22	1.20	0.30	12.9
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	1.8	1.8	0.01	1.15	0.02	10.5
7	Масло подсолнечное	2.7	2.7	0.00	2.37	0.00	21.4
8	Соль поваренная йодированная	0.7	0.7	0.00	0.00	0.00	0.0
9	Вода	40.0	40.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			100	14.12	5.78	4.46	126.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.03	0	0	3	0	0	2	0	0.0	0.1
2	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.04	0	0	15	3	1	5	0	0.3	0.0
3	Морковь	0.01	0.01	272.40	0.18	0	4	38	5	8	11	0	1.1	0.0
4	Куриная грудка (филе)	0.03	0.03	3.21	3.67	0	27	144	4	45	89	1	3.6	11.9
5	Сметана 15.0%	0.00	0.01	5.84	0.04	0	3	9	7	1	5	0	0.8	0.0
6	Масло сливочное 72.5% м.д.ж	0.00	0.00	4.86	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
7	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	215	0	2	0	0	0	29.2	0.0
9	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	12	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.04	0.05	286.31	3.96	0	249	209	33	55	112	1	35	12

Способ обработки: Тушение**Технология приготовления:** Мясо птицы размораживают в дефростере или в мясном цехе на

производственных столах, нарезают порционными кусками, панируют в муке, кладут на предварительно смазанный противень и запекают. Подготовленные овощи нарезают соломкой и припускают. Порционные куски запеченной курицы кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды, закрывают крышкой и тушат до полуготовности, затем заливают подготовленным соусом сметанным и доводят до готовности. Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу при температуре 120 градусов С, не допуская изменения ее цвета, охлаждают до 70 градусов С, растирают со сливочным маслом, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем заливают оставшейся водой и варят до готовности. В конце варки добавляют соль. Горячий процеженный соус соединяют со сметаной, доведенной до кипения, и варят 3-5 мин. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – курица нарезана кубиками, консистенция – курица мягкая, овощи сохранили форму, цвет – курица на разрезе белого цвета, поверхность кусочков – розоватая, цвета соуса, вкус и запах – куриного мяса.

Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-19гн

Наименование изделия: Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками

Номер рецептуры: 54-19гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Вишня	6.4	6.0	0.05	0.01	0.58	2.6
2	Яблоко	6.8	6.0	0.02	0.02	0.54	2.4
3	Малина	6.4	6.0	0.05	0.03	0.45	2.2
4	Чай черный байховый	1.0	1.0	0.19	0.04	0.06	1.4
5	Вода	180.0	180.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.31	0.1	1.63	8.6

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Вишня	0.00	0.00	0.61	0.02	0	1	13	2	1	2	0	0.1	0.0
2	Яблоко	0.00	0.00	0.18	0.01	0	1	14	1	0	1	0	0.1	0.0
3	Малина	0.00	0.00	1.19	0.03	1	0	11	2	1	2	0	0.0	0.0

4	Чай черный байховый	0.00	0.01	0.30	0.09	0	1	21	4	4	7	1	0.0	0.0
5	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	55	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0	0.01	2.28	0.15	1	3	59	64	6	12	1	0.2	0

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Ягоды (свежемороженые или свежие) перебирают, удаляют плодоножки, косточки, моют кипяченой водой. Яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семенное гнездо и нарезают мелкими ломтиками. Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут. В кипящую воду (в объеме 50% от предусмотренного) добавляют ягоды, яблоки и сахар, доводят до кипения, добавляют предварительно процеженный заваренный чай. Разливают по стаканам. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с ягодами и яблоком.

Чай с лимоном и сахаром

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-3гн

Наименование изделия: Чай с лимоном и сахаром

Номер рецептуры: 54-3гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Лимон	7.5	7.0	0.06	0.01	0.19	1.1
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Чай черный байховый	1.0	1.0	0.19	0.04	0.06	1.4
4	Вода	195.0	195.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.25	0.05	6.61	27.9

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Лимон	0.00	0.00	0.08	0.01	1	1	9	2	1	1	0	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Чай черный байховый	0.00	0.01	0.30	0.09	0	1	21	4	4	7	1	0.0	0.0

4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	60	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0	0.01	0.38	0.1	1	2	30	66	5	8	1	0	0

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Заварку заливают кипятком в объеме 50% от объема, предусмотренного технологической картой, настаивают 5-10 минут, затем процеживают и добавляют оставшийся объем кипятка, сахар. Чай разливают по стаканам и добавляют подготовленный и нарезанный кружочками лимон. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю с сахаром и лимоном.

Какао с молоком

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-21гн

Наименование изделия:Какао с молоком

Номер рецептуры:54-21гн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	130.0	130.0	3.54	2.86	5.68	62.6
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Какао-порошок	5.0	5.0	1.14	0.66	0.46	12.4
4	Вода	80.0	80.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	4.68	3.52	12.5	100.4

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	PP, мг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Молоко 2.5% м.д.ж	0.04	0.16	17.16	0.83	1	49	158	137	16	102	0	11.7	2.3
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Какао-порошок	0.00	0.01	0.09	0.27	0	0	63	6	18	28	1	0.0	0.0
4	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	25	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.04	0.17	17.25	1.1	1	49	221	168	34	130	1	11.7	2.3

Способ обработки:Варка

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. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

Компот из смеси сухофруктов

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1хн

Наименование изделия:Компот из смеси сухофруктов

Номер рецептуры:54-1хн

Наименование сборника рецептур, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Смесь сухофруктов	26.8	25.0	0.47	0.00	13.42	55.6
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	190.0	190.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.47	0	19.78	81

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Смесь сухофруктов	0.00	0.00	15.00	0.05	0	0	0	49	2	4	0	0.0	0.0
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	59	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0	0	15	0.05	0	0	0	108	2	4	0	0	0

Способ обработки:Варка

Технология приготовления: Сухофрукты перебирают, промывают в теплой воде. Подготовленные сухофрукты закладывают в кипящую воду с сахаром в следующей последовательности: груши варят 1,5-2 часа; яблоки 20-30 минут; урюк 18-20 минут; изюм 5-10 минут. Компот охлаждают, процеживают. Фрукты раскладывают в стаканы, заливают отваром. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - компот прозрачный; цвет - коричневый; вкус - сладкий; запах и вкус - характерный для компота из сухофруктов.

Компот из свежих яблок

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-32хн

Наименование изделия: Компот из свежих яблок

Номер рецептуры: 54-32хн

Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор: Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Яблоко	45.2	40.0	0.15	0.14	3.57	16.1
2	Сахар-песок	7.0	7.0	0.00	0.00	6.36	25.4
3	Вода	170.0	170.0	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	0.15	0.14	9.93	41.5

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	В1, мг	В2, мг	А, мкг. рет. экв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мкг.	Se, мкг.
1	Яблоко	0.01	0.01	1.20	0.10	2	8	92	6	3	4	1	0.8	0.1
2	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.0	0.0
3	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	52	0	0	0	0.0	0.0
Итого		0.01	0.01	1.2	0.1	2	8	92	58	3	4	1	0.8	0.1

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения, добавляют яблоки, варят при слабом кипении 10-12 минут. Компот охлаждают, разливают по стаканам, предварительно разложив туда яблоки. Температура подачи: 20 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий с ароматом яблок; цвет - светлый.