

2.4. Гигиена детей и подростков

СБОРНИК РЕЦЕПТУР И ТИПОВОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ КОСТРОВОГО ПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ ПАЛАТОЧНОГО ТИПА



Новосибирск – 2020

Сборник рецептур и типовое меню для организации кострового питания в детских лагерях палаточного типа, 45 с.

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, Лобкис, М.В. Семенихина), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко).

В сборнике представлены рецептуры блюд для организации кострового питания в детских лагерях палаточного типа и типовое меню. Типовое меню обеспечивает безопасность питания, его физиологическую полноценность, возможность приготовления блюд в полевых условиях.

Все представленные в сборнике блюда прошли этап технологической отработки в полевых условиях.

По всем рецептурам приведена калорийность блюд, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов с учетом потерь от тепловой обработки.

Типовое меню и рецептуры блюд, входящих в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

На сборник получены положительные рецензии - д.м.н., проф. Дегтевой Г.Н. (ФГБОУ «Северный государственный медицинский Университет» Минздрава Российской Федерации), д.м.н., проф. Ефимовой Н.В. (ФГБНУ «Восточно-Сибирский институт медико-экологических исследований).

Сборник рассмотрен и утвержден на заседании ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (протокол № 6 от 25.06.2020), рекомендован к использованию при организации кострового питания в детей в палаточных лагерях .

Сборник и программа Мониторинг питания и здоровья детей» разработаны в рамках реализации мероприятий национального проекта «Демография».

Содержание

I. Введение	4
II. Рецептуры блюд	5
2.1. Холодные блюда	5
2.2. Первые блюда	9
2.3. Блюда из круп (каши)	14
2.4. Гарниры	22
2.5. Блюда из мяса	24
2.6. Горячие напитки	27
Приложение 1. Примерное цикличное меню	32
Примерное меню	32
Табл. 1. - Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона	36
Табл. 2. - Накопительная ведомость по продуктам (в г. брутто)	37
Табл. 3. - Накопительная ведомость по группам продуктов (в г. нетто)	39
Список использованных источников	40

СБОРНИК РЕЦЕПТУР И ТИПОВОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ КОСТРОВОГО ПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ ЛАГЕРЯХ ПАЛАТОЧНОГО ТИПА

I. Введение

В сборнике представлены рецептуры блюд для организации кострового питания в детских лагерях палаточного типа и типовое цикличное меню, обеспечивающее безопасность питания, его физиологическую полноценность, несмотря на приготовление блюд в полевых условиях, обеспечение принципов здорового питания.

По всем рецептурам приведена калорийность блюд, содержание белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов с учетом потерь от тепловой обработки.

Типовое меню и рецептуры блюд, входящих в сборник, внесены в программное средство «Мониторинг питания и здоровья детей». В программное средство можно войти по ссылке через сайт www.niig.su (баннер «Национальный проект Демография – дети»).

В приложении приведен вариант типового (недельного) меню с выходами блюд; результаты гигиенической оценки пищевой и биологической ценности меню; перечень продуктов (в брутто), необходимых для приготовления блюд по дням цикла и среднесуточные значения за цикл в расчете на одного ребенка; прогнозная накопительная ведомость по группам продуктов (в нетто) с разбивкой на отдельные приемы пищи и средние значения за сутки.

При составлении меню необходимо руководствоваться действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к энергетической и пищевой ценности и эпидемиологической безопасности меню, а также принципами здорового питания.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей. Принципы здорового питания, которые необходимо учитывать при составлении меню 1) обеспечение разнообразия меню¹; 2) соответствие энергетической ценности энерготратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах; 3) использование в меню пищевых продуктов, отвечающих требованиям здорового питания (со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; содержащих пищевые волокна; обогащенные витаминами, микроэлементами); 6) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков.

¹ отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней.

II. РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД

2.1 ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

КУКУРУЗА САХАРНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ;

Номера рецептуры: 54-1з-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
кукуруза консервированная	93	60	1,2	0,5	7,3	38,4

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
кукуруза консервированная	0	0,01	0	0,5	2	117	82	2	9	28	0	0	0,3

Технология приготовления:

Банки с консервами промывают, открывают и раскладывают в тарелки для холодных закусок, с момента открытия банки до порционирования и употребления не должно пройти более 30 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – кукуруза сохранила форму; консистенция – сочная, плотная; вкус и запах – соответствует используемому продукту.

ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ;

Номера рецептуры: 54-2з-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
горошек зеленый консерв.	93	60	1,9	0,1	4,3	25,6

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
горошек зеленый консерв.	0,1	0	0	0,42	6	216	81	10	13	32	0	0	0,8

Технология приготовления:

Банки с консервами промывают, открывают и раскладывают в тарелки для холодных закусок, с момента открытия банки до порционирования и употребления не должно пройти более 30 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – горошек сохранил форму; консистенция – сочная, плотная; вкус и запах – соответствует используемому продукту.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ);

Номер рецептуры: 54-3з-2020* (включается в меню при наличии условий для хранения масла)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
масло сливочное	20,0	20,0	0,1	16,5	0,2	149,7

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
масло сливочное	0	0	100	0,02	0	15	5	4	1	4	0	0	0,2

Технология приготовления:

Порционное в промышленной упаковке масло, не вскрывая, раздается порциями, упаковка вскрывается перед употреблением.

Характеристика блюда на выходе: Консистенция – твердая; масса однородная; вкус и запах – сливочного масла.

СЫР ПОРЦИОННЫЙ;

Номера рецептуры: 54-4з-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
сыр порционный	37,4	36	8,4	10,8	0	130,9

Продукты	витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
сыр порционный	0,01	0,11	94	0,11	1	360	42	360	17	196	0	0	0

Технология приготовления:

Порционированный в промышленной упаковке сыр, не вскрывая, раздается порциями, упаковка вскрывается перед употреблением. Примечание: В упаковке 8 ломтиков сыра в индивидуальной упаковке. Вес 1 ломтика 18 гр.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - форма сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ;

Номер рецептуры: 54-5з-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
икра из баклажанов (консервированная)	60	60	1	8	3,1	88,1

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
икра из баклажанов (консервированная)	0	0	0	0,30	4	366	183	26	9	19	0	0	0

Технология приготовления:

Банки с консервами промывают, открывают и раскладывают в тарелки для холодных закусок, с момента открытия банки до порционирования и употребления не должно пройти более 30 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

ФАСОЛЬ ЗЕРНОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ;

Номер рецептуры: 54-6з-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
фасоль консервированная	125	100	7,3	0,3	21,2	116,4

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
фасоль консервированная	0,01	0,04	0	1,55	0	5	454	73	51	91	3	0	1,6

Технология приготовления:

Банки с консервами промывают, открывают и раскладывают в тарелки для холодных закусок, с момента открытия банки до порционирования и употребления не должно пройти более 30 минут..

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - форма сохранена; вкус, цвет и запах - соответствуют используемому продукту.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ;

Номер рецептуры: 54-7з-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
икра из кабачков (консервированная)	60	60	1,1	5,3	4,6	71,1

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
икра из кабачков (консервированная)	0,01	0,03	0	0,24	4	420	189	25	9	22	0	0,3	0

Технология приготовления:

Банки с консервами промывают, открывают и раскладывают в тарелки для холодных закусок, с момента открытия банки до порционирования и употребления не должно пройти более 30 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - густая, однородная; вкус и запах - соответствует продуктам, входящим в блюдо.

2.2 ПЕРВЫЕ БЛЮДА

СУП ЛАПША С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ;

Номер рецептуры: 54-1с-2020 (от 7 до 11 лет)

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	533,3	533,3	0	0	0	0
картофель	199,5	146,7	2,76	0,13	26,29	117,4
макаронные изделия	66,7	66,7	6,52	0,53	45,62	213,3
говядина тушеная (консервы)	248,6	220	34,74	32,91	0,4	436,8
лук репчатый	33,3	26,7	0,43	0	2,31	10,9
морковь	75	60	0,73	0,05	3,82	18,7
соль йодированная	3,3	3,3	0	0	0	0
Выход:		1000	45,18	33,6	78,4	797,1

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
картофель	0,2	0,1	0	1,3	29	41	833	15	34	85	1	7,3	0,4
макаронные изделия	0,1	0,1	0	0,8	0	0	7	83	11	58	1	0	0
говядина тушеная (консервы)	0	0,3	0	8,8	0	977	625	31	42	392	5	0	0
лук репчатый	0	0	0	0,1	3	5	47	8	4	15	0	0,8	0,1
морковь	0	0	220	0,6	3	13	120	31	23	33	1	3	0,1
соль йодированная	0	0	0	0	0	1247	1	16	3	0	0	133	0
Выход:	0,4	0,5	220	12	35	2283	1633	184	117	583	8	144	0,6

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь и лук пассеруют. Банки с консервами промывают, открывают. В кипящую воду положить картофель, посолить, варить 5 минут. Добавить мясные консервы, доводят до кипения, затем пассированные овощи, потом лапшу или вермишель и варят до готовности. Примечание: 1 банка мяса тушеного 338 гр. на 5 чел.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид – картофель, макаронные изделия и овощи сохранили форму нарезки. консистенция – картофель, макаронные изделия и овощи – мягкие; цвет бульона - желтоватый; вкус свойственный картофельному супу; запах – овощей, картофеля и макаронных изделий.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ;
Номер рецептуры: 54-2с-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	566,7	566,7	0	0	0	0
картофель	362,7	266,7	5,0	0,2	47,8	213,4
лук репчатый	50,0	40,0	0,6	0,0	3,46	16,40
морковь	62,5	50,0	0,6	0,0	3,19	15,60
сайра (консервы)	169,5	150	25,8	30,76	0	380
соль йодированная	3,3	3,3	0	0	0	0
Выход:		1000	32,06	31,03	54,46	625,4

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
картофель	0,3	0,1	0	2,4	53,0	75,0	1515	27	61	155	2,0	13,3	0,7
лук репчатый	0	0,01	0	0,08	4	7	70	12	6,0	23	0	1,2	0,2
морковь	0	0,04	183	0,5	3	11	100	26	19	28	1	2,5	0,1
сайра (консервы)	0	0	0	4,2	0	813	428	23	30	330	1	75	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	1247	1	16	3	0	0	133	0
Выход:	0,4	0,2	183	7,2	60	2153	2114	104	119	536	4	225	1

Технология приготовления:

Технология приготовления: Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь и лук пассеруют. Банки с консервами промывают, открывают., рыбу размять вилкой (сок не сливать). В кипящую воду положить картофель, посолить, варить 5 минут. затем добавить лук и морковь, далее рыбу. Варить до готовности картофеля. Примечание: 1 банка рыбных консервов 180 гр. на 4 чел.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - картофель нарезан брусочками или кубиками; консистенция – овощей, рыбы - мягкая, овощи сохранили форму; цвет: бульона - светлый; вкус – рыбы и овощей.

РАССОЛЬНИК С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ;
Номер рецептуры: 54-Зс-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	500	500	0	0	0	0
картофель	204	150	2,82	0,13	26,89	120
крупа перловая	66,7	66,7	5,83	0,65	44,71	208
масло подсолнечное	50	50	0	43,96	0	395,6
говядина тушеная (консервы)	162	143,3	22,64	21,44	0,26	284,6
лук репчатый	41,7	33,3	0,53	0	2,88	13,7
морковь	62,5	50	0,61	0,04	3,19	15,6
огурец соленый	41,7	33,3	0,25	0,03	0,52	3,3
соль йодированная	1,7	1,7	0	0	0	0
Выход:		1000	32,7	66,3	78,5	1040,8

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
картофель	0,2	0,1	0	1,4	30	42	852	15	35	87	1	7,5	0,4
крупа перловая	0,1	0	0	1,3	0	0	115	25	63	215	2	0	25
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина тушеная (консервы)	0	0,2	0	5,7	0	636	407	20	27	255	3	0	0
лук репчатый	0	0	0	0,1	3	6	58	10	5	19	0	1	0,2
морковь	0	0	183	0,5	3	11	100	26	19	28	1	2,5	0,1
огурец соленый	0	0	0	0	0	0	0	8	0	7	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	624	0	8	2	0	0	66,7	0
Выход:	0,3	0,4	183	9	36	1319	1532	112	151	611	7	77,7	26

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением масла. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ромбиками. Крупу перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, варят до полуготовности, затем добавляем картофель, солят, доводят до кипения, добавляем пассированные овощи, а через 5-10 мин. огурцы. Добавляем мясные консервы и варим до готовности. Примечание: 1 банка мяса тушеного 338 гр. на 8 чел.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус – соответствует наименованию блюда; запах - аромат огурцов, капусты и овощей.

БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ; Номер рецептуры: 54-4с-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	428,6	428,6	0	0	0	0
картофель	194,3	142,9	2,69	0,13	25,61	114,3
масло подсолнечное	51,4	51,4	0	45,21	0	406,9
говядина тушеная (консервы)	161,4	142,9	22,56	21,37	0,26	283,6
томат-пюре	14,3	14,3	0,48	0	1,53	8,1
капуста белокочанная	117,9	94,3	1,6	0	4,63	24,9
лук репчатый	35,7	28,6	0,46	0	2,47	11,7
морковь	53,6	42,9	0,52	0,04	2,73	13,4
петрушка (корень)	7,1	5,7	0,08	0,03	0,53	2,7
свекла	53,6	42,9	0,6	0,04	3,43	16,5
сахар-песок	5,7	5,7	0	0	5,2	20,8
соль йодированная	2,9	2,9	0	0	0	0
Выход:		1000	29,0	66,8	46,38	902,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
картофель	0,2	0,1	0	1,3	29	40	811	14	33	83	1	7,1	0,4
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина тушеная (консервы)	0	0,2	0	5,7	0	634	406	20	27	254	3	0	0
томат-пюре	0	0	0,03	0,1	4	22	0	3	0	10	0	0	0,1
капуста белокочанная	0,1	0,1	92,4	0,4	47	12	174	45	15	29	1	2,8	0,3
лук репчатый	0	0	0	0,1	3	5	50	9	4	17	0	0,9	0,1
морковь	0	0	157	0,4	2	9	86	22	16	24	1	2,1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0,1	2	0	15	5	2	5	0	0	0
свекла	0	0	0	0,1	4	37	123	16	18	18	1	3	0,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	1069	0	14	3	0	0	114	0
Выход:	0,3	0,4	250	8,1	91	1828	1665	148	118	440	7	130	1,2

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением воды. Свеклу тушат. В кипящую воду закладывают нашинкованную капусту

и варят 20-25 мин. Затем кладут тушенную свеклу, картофель пассированные овощи, мясные консервы и варят до готовности. За 5-10 мин. До окончания варки добавляют соль, сахар. Примечание: 1 банка мяса тушеного 338 гр. на 8 чел.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ;

Номер рецептуры: 54-5с-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
картофель	194,3	142,9	2,7	0,1	25,6	114,3
фасоль	28,6	28,6	6,0	0,4	14,2	84,5
масло подсолнечное	51,4	51,4	0	45,2	0	406,9
говядина тушеная (консервы)	161,4	142,9	22,6	21,4	0,3	283,6
томат-пюре	14,3	14,3	0,5	0	1,5	8,1
капуста белокочанная	82,1	65,7	1,1	0	3,2	17,4
лук репчатый	35,7	28,6	0,5	0	2,5	11,7
морковь	53,6	42,9	0,5	0	2,7	13,4
петрушка (корень)	7,1	5,7	0,1	0	0,5	2,7
свекла	53,6	42,9	0,6	0	3,4	16,5
сахар-песок	5,7	5,7	0	0	5,2	20,8
соль йодированная	2,9	2,9	0	0	0	0,0
Выход:		1000	34,49	67,3	59,2	979,9

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,2	0,1	0	1,3	29	40	811	14	33	83	1	7,1	0,4
фасоль	0,1	0,1	0	0,6	0	11	314	43	29	155	4	0	7,1
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина тушеная (консервы)	0	0,2	0	5,7	0	634	406	20	27	254	3	0	0
томат-пюре	0	0	0,03	0,1	4	22	0	3	0	10	0	0	0,1
капуста белокочанная	0	0	64,4	0,3	33	9	122	32	11	20	1	2	0,2
лук репчатый	0	0	0	0,1	3	5	50	9	4	17	0	0,9	0,1
морковь	0	0	157	0,4	2	9	86	22	16	24	1	2,1	0
петрушка (корень)	0	0	0	0,1	2	0	15	5	2	5	0	0	0
свекла	0	0,02	0	0	4	37	123	16	18	18	1	3	0,3
сахар-песок	0	0,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	1069	0	14	3	0	0	114	0
Выход:	0,4	0,4	222	8,6	77	1836	1927	178	143	586	11	129	8,2

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают брусочками (кубиками). Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм). Свеклу перебирают, промывают проточной водой, отваривают целиком в кожуре, очищают, нарезают соломкой. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, ошпаривают, шинкуют мелкой соломкой. Фасоль перебирают, моют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь и лук пассеруют с добавлением воды. Свеклу тушат. Фасоль варится до полуготовности, в кипящую воду добавляют нашинкованную капусту и варят 10 - 15 минут. Затем кладут тушенную свеклу, картофель, пассированные овощи, мясные консервы и варят до готовности. За 5 - 10 минут до окончания варки добавляют соль, сахар.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - кисло-сладкий; запах - приятный, свойственный вареным овощам.

2.3 БЛЮДА ИЗ КРУП - КАШИ

КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (МОЛОКО СГУЩЕННОЕ);

Номер рецептуры: 54-1к-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	220	220	0	0	0	0
крупа кукурузная	65	65	5,1	0,7	44,4	203,9
сахар-песок	5	5	0	0	4,54	18,2
соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
молоко сгущенное с сахаром	40	40	2,7	1,8	20,1	106,9
Выход:		300	7,74	2,45	68,99	329

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	В1	В2	А	pp	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,1	0,1	0	0,7	0	36	96	13	23	71	2	0	11
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
молоко сгущенное с сахаром	0	0,1	10	0,1	0	52	152	127	14	92	0	2,8	1,2
Выход:	0,1	0,1	10	0,8	0	275	248	142	37	163	2	23	12

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Вливаем в кастрюлю воду, добавляем сгущенное молоко, соль, отправляем на огонь и доводим до кипения. Затем в кипящую воду постепенно всыпаем манку и

помешиваем. Варим кашу, помешивая, в течение 10-15 минут, до готовности

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши.

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (СГУЩЕННОЕ МОЛОКО);

Номер рецептуры: 54-2к-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	200	200	0	0	0	0,0
крупа манная	65	65	6,9	0,4	43,4	204,6
сахар-песок	5	5	0	0	4,54	18,2
соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
молоко сгущенное с сахаром	40	40	2,7	1,8	20,1	106,9
Выход:		300	9,6	2,2	68,0	329,7

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа манная	0,1	0,1	0	1	0	14	78	13	20	55	1	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
молоко сгущенное с сахаром	0	0,1	10	0,1	0	52	152	127	14	92	0	2,8	1,2
Выход:	0,1	0,1	10	0,7	0	253	230	142	34	147	1	23	1,2

Технология приготовления:

Сначала вливаем в кастрюлю воду, добавляем сгущенное молоко, соль, отправляем на огонь и доводим до кипения. Затем в кипящую воду постепенно всыпаем манку и помешиваем. Варим кашу, помешивая, в течение 10-15 минут. до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши.

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ (на сгущенном молоке)
Номер рецептуры: 54-3к-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	200	200	0	0	0	0
крупа пшеничная	40	40	4,5	1	25,2	128,1
сахар-песок	5	5	0	0	4,54	18,2
соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0,0
курага	26,8	25	1,2	0	15,0	64,9
молоко сгущенное с сахаром	40	40	2,7	1,8	20,1	106,9
Выход:		300	8,4	2,8	64,9	318,1

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшеничная	0,3	0	0	1	0	16	80	11	40,0	93,0	3,0	1,8	1,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
курага	0	0,1	0	1	1	43	429	40	26	37	3	0	0
молоко сгущенное с сахаром	0	0,1	10	0,1	0	52	152	127	14	92	0	2,8	1,2
Выход:	0,3	0,2	10	1,5	1	298	661	180	80	222	6	25	2,3

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Вливают в кастрюлю воду, добавляют сгущенное молоко, соль и доводят до кипения. Затем в кипящую воду постепенно всыпают крупу и помешивают. Варят кашу, помешивая, за 5 минут до готовности добавляют курагу.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураге.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (на сгущенном молоке);**Номер рецептуры: 54-4к-2020**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	200	200	0	0	0	0
крупа рисовая	55	55	3,6	0,3	38,7	171,8
сахар-песок	5	5	0	0	4,54	18,2
соль йодированная	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0
молоко сгущенное с сахаром	40	40	2,7	1,8	20,1	106,9
Выход:		300	6,3	2,1	63,3	296,9

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0	0	0	0,9	0	14	30	13	12	53	1	0	8,3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
молоко сгущенное с сахаром	0	0,1	10	0	0	52	152	127	14	92,0	0	2,8	1,2
Выход:	0,1	0,1	10	1	0	253	182	142	26	145	1	22,8	9,5

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Вливаем в кастрюлю воду, добавляем сгущенное молоко, соль, отправляем на огонь и доводим до кипения. Затем в кипящую воду добавляем промытый рис и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши.

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (на сгущенном молоке);**Номер рецептуры: 54-5к-2020**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	220	220	0	0	0	0
крупа ячневая	60	60	5,9	0,7	39,2	186,2
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,2
соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
молоко сгущенное с сахаром	40	40	2,7	1,8	20,1	106,9
Выход:		300	8,5	2,5	63,8	311,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа ячневая	0,2	0,1	0	1,6	0	0	0	0	0	206	1	0	23
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
молоко сгущенное с сахаром	0	0,1	10	0,1	0	52	152	127	14	92	0	2,8	1,2
Выход:	0,2	0,1	10	1,7	0	239	152	129	14	298	1	22,8	24

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Вливаем в кастрюлю воду, добавляем сгущенное молоко, соль, отправляем на огонь и доводим до кипения. Затем в кипящую воду постепенно всыпаем промытую крупу и сахар, помешиваем. Варим кашу до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши.

КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ (на концентрированном молоке);**Номер рецептуры: 54-6к-2020**

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	160	160	0	0	0	0
крупа кукурузная	65	65	5,1	0,7	44,4	203,9
молоко сгущенное стерилизованное	100	100	6,0	6,9	9,4	123,3
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,2
соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		300	11,09	7,6	58,3	345,4

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа кукурузная	0,1	0,1	0	0,7	0	36	96	13	23	71	2	0	11
молоко сгущенное стерилизованное	0,1	0,2	40	0,2	1	124	318	282	30	224	0	7	3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0,1	0,3	40	0,9	1	347	414	297	53	295	2	27	14

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Вливаем в кастрюлю воду, добавляем концентрированное молоко, соль, отправляем на огонь и доводим до кипения. Затем в кипящую воду постепенно всыпаем кукурузную крупу и помешиваем. Варим кашу, помешивая, в течение 10-15 минут, до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков;
консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши.

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (на концентрированном молоке);

Номер рецептуры: 54-7к-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	140	140	0	0	0	0,0
крупа манная	65	65	6,9	0,4	43,4	204,6
молоко сгущенное стерилизованное	100	100	6,0	6,9	9,4	123,3
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,2
соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		300	12,9	7,3	57,3	346,1

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет,экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа манная	0,1	0,1	0	1	0	14	78	13	20	55	1	0	0
молоко сгущенное стерилизованное	0,1	0,2	40	0,2	1	124	318	282	30	224	0	7	3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0,2	0,3	40	0,9	1	325	396	297	50	279	1	27	3

Технология приготовления:

Сначала вливаем в кастрюлю воду, добавляем концентрированное молоко, соль, отправляем на огонь и доводим до кипения. Затем в кипящее молоко постепенно всыпаем манку и помешиваем. Варим кашу, помешивая, в течение 10-15 минут, до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши.

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С КУРАГОЙ (на концентрированном молоке);

Номер рецептуры: 54-8к-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	140	140	0	0	0	0
крупа пшеничная	40	40	4,5	1,0	25,2	128,1
молоко сгущенное стерилизованное	100	100	6,0	6,9	9,4	123,3
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,2
соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
курага	26,8	25	1,2	0	15,0	64,9
Выход:		300	11,75	7,9	54,1	334,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа пшеничная	0,3	0	0	1	0	16	80	11	40	93	3	1,8	1,1
молоко сгущенное стерилизованное	0,1	0,2	40	0	1	124	318	282	30	224	0	7	3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
курага	0	0,1	0	0,8	1	43	429	40	26	37	3	0	0
Выход:	0,3	0,3	40	1,6	2	370	827	335	96	354	6	29	4,1

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Вливаем в кастрюлю воду, добавляем концентрированное молоко, соль, отправляем на огонь и доводим до кипения. Затем в кипящее молоко постепенно всыпаем крупу и помешиваем. Варим кашу, помешивая, добавляем курагу и варим до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы набухшие, полностью разваренные, в каше равномерно распределена курага; консистенция - однородная, вязкая, держится горкой, зерна мягкие; цвет - желтый, вкус и запах соответствуют наименованию каши и кураге.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (на концентрированном молоке);
Номер рецептуры: 54-9к-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	140	140	0	0	0	0
крупа рисовая	55	55,0	3,6	0,3	38,7	171,8
молоко сгущенное стерилизованное	100	100	6,0	6,9	9,4	123,3
сахар-песок	5	5	0	0	4,5	18,2
соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0
Выход:		300	9,6	7,2	52,6	313,3

Продукты	Витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0	0	0	0,9	0	14	30	13	12	53	1	0	8,3
молоко сгущенное стерилизованное	0,1	0,2	40	0	1	124	318	282	30	224	0	7	3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0,1	0,2	40	1,1	1	325	348	297	42	277	1	27	11

Технология приготовления:

Крупу перебирают, промывают, несколько раз меняя воду. Вливаем в кастрюлю воду, добавляем концентрированное молоко, соль, отправляем на огонь и доводим до кипения. Затем в кипящее молоко добавляем промытый рис и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

*Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков;
консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши.*

КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (на концентрированном молоке);
Номер рецептуры: 54-10к-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	160	160	0	0	0	0
крупа ячневая	60	60	5,9	0,7	39,2	186,2
молоко сгущенное стерилизованное	100	100	6,0	6,9	9,4	123,3
сахар-песок	5	5,0	0	0	4,5	18,2
соль йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0,0
Выход:		300	11,89	7,6	53,1	327,7

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа ячневая	0,2	0,1	0	1,6	0	0	0	0	0	206	1	0	23
молоко сгущенное стерилизованное	0,1	0,2	40	0,2	1	124	318	282	30	224	0	7	3
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	187	0	2	0	0	0	20	0
Выход:	0,2	0,3	40	1,8	1	311	318	284	30	430	1	27	26

Технология приготовления:

Сначала вливаем в кастрюлю воду, добавляем концентрированное молоко, соль, отправляем на огонь и доводим до кипения. Затем в кипящее молоко постепенно всыпаем промытую крупу и сахар, помешиваем. Варим кашу до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - каша однородная, текучая зерна мягкие, без комков; консистенция – жидкая, текучая; цвет – желтоватый; вкус и запах – каши.

2.4 ГАРНИРЫ

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ;

Номер рецептуры: 54-1г -2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	150,0	150	0	0	0	0
картофель	380,8	280	5,3	0,3	50,2	224,1
молоко сухое	15,0	15	4,7	0,1	7,2	48,6
соль йодированная	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
масло топленое	5	5	0,0	4,4	0	39,2
Выход:		350	10,0	4,7	57,4	311,9

Продукты	Витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
картофель	0,34	0,1	0	2,5	56	78	1590	28	64	162	3	14	0,8
молоко сухое	0,04	0,3	1,5	1,1	1	66	184	173	24	138	0	8,2	1,5
соль йодированная	0	0	0	0	0	374	0	5	1	0	0	40	0
масло топленое	0	0	30	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Выход:	0,38	0,4	32	3,6	57	518	1774	206	89	301	3	62	2,3

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, повторно промывают, нарезают кубиками. В кипящую воду кладут нарезанный кубиками картофель. Варят

до готовности. Сливаем лишнюю воду, разминаем картофель, добавляя масло и молоко.

Характеристика блюда на выходе: Внешний вид - однородная масса без комочков не протертого картофеля; консистенция - густая, пышная; вкус, запах: соответствует наименованию блюда.

ОВОЩНОЕ РАГУ;

Номер рецептуры: 54-2г -2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
картофель	95,2	70	1,32	0,1	12,6	56
масло подсолнечное	12	12	0	10,6	0	94,9
горошек зеленый консервированный	38,8	25	0,7	0,0	1,6	9,8
томат-пюре	35	35	1,2	0	3,8	19,8
кабачок	56,2	45	0,3	0,1	2,3	11,4
капуста белокочанная	56	45,0	0,8	0,0	2,2	11,9
капуста цветная	11,2	9	0,2	0	0,4	2,5
лук репчатый	11,2	9	0,1	0	0,8	3,7
морковь	62,5	50	0,6	0,0	3,2	15,6
перец красный сладкий	31,2	25	0,3	0	1,3	6,4
чеснок	0,4	0,3	0,02	0	0,1	0,3
соль йодированная	1	1	0	0	0	0
лавровый лист	0	0,3	0	0	0,0	0,0
Выход:		300	5,5	10,8	28,2	232,3

Продукты	Витамины (B1,B2, pp - в мг; A - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	pp	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
картофель	0,08	0	0	0,6	14	20	398	7	16	41	1	3,5	0,2
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
горошек зеленый консервированный	0,03	0	0	0,2	3	90	34	4	5	13	0	0	0,3
томат-пюре	0,02	0	0,1	0,2	9	53	0	7	0	25	1	0	0,2
кабачок	0,01	0	0	0,3	7	1	107	7	4	5	0	0	0,1
капуста белокочанная	0	0	44,1	0,2	23	6	83	22	7	14	0	1,4	0,1
капуста цветная	0	0	0	0,1	6	1	19	2,0	2	5	0	0,3	0,1
лук репчатый	0	0	0	0	1	2	16	3	1	5	0	0,3	0
морковь	0,03	0	183	0,5	3	11	100	26	19	28	1	2,5	0,1
перец красный сладкий	0,03	0	0	0,3	63	5	41	2	3	4	0	0,8	0
чеснок	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	374	0	5	1	0	0	40	0
лавровый лист	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,24	0,2	228	2,3	129	563	799	85	58	140	3	49	1,1

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками, бланшируют. Морковь перебирают, промывают, ошпаривают, нарезают на кубики, припускают в оставшемся масле. Лук репчатый перебирают, промывают

проточной водой, очищают, измельчают, бланшируют. Перец моют, отрезают плодоножку, далее их разрезают, очищают от семян, нарезают брусочками. Кабачки моют, очищают, удаляют косточки. Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту нарезают шашками, припускают в половине масла, указанного в технологии, цветную разбирают на кочешки и варят. Затем соединяют картофель и капусту с томатной пастой. Тушим 10 мин. и добавляем оставшиеся овощи, продолжаем тушить. За 5-10 минут до готовности кладут зеленый горошек, растертый чеснок, соль, лавровый лист.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки овощей одинаковой формы и величины, форма нарезки сохранена, допускается что часть картофеля разварена; консистенция - мягкая сочная; вкус и запах – соответствует наименованию блюда.

2.5 БЛЮДА ИЗ МЯСА (с использованием мясных консервов)

РИС С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ;

Номер рецептуры: 54-1м-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	120	120	0	0	0	0
крупа рисовая	80	80	5,3	0,4	56,3	250
масло подсолнечное	21,5	21,5	0	18,9	0	170,1
говядина тушеная (консервы)	74,6	66	10,4	9,9	0,1	131
лук репчатый	15	12	0,19	0	1,04	4,9
морковь	21,2	17	0,21	0,01	1,08	5,3
соль йодированная	1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Выход:		300	16,1	29,2	58,5	561,3

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа рисовая	0,06	0	0	1,3	0	21	43	19	17	78	1	0	12
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
говядина тушеная (консервы)	0,01	0,1	0	2,6	0	293	187	9	13	117	2	0	0
лук репчатый	0,01	0	0	0	1	2	21	4	2	7	0	0,4	0,1
морковь	0,01	0	62	0,2	1	4	34	9	6	9	0	0,9	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	374	0	5,0	1,0	0	0	40	0
Выход:	0,09	0,14	62	4,1	2,0	694	285	46	39	211	3,00	41,3	12,2

Технология приготовления:

Рисовую крупу перебирают, промывают, заливают холодной водой, солят и варят. За 10 мин. до окончания варки добавляют пассированную мелко нарезанную морковь и лук, мясные консервы, доводят до кипения и кипятят не менее 5 минут, накрывают крышкой и добавляют растительное масло, по готовности блюдо перемешивают и раскладывают на тарелки.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственный входящим в состав продуктам.

ПЕРЛОВАЯ КАША С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ;

Номер рецептуры: 54-2м-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	128,6	128,6	0	0	0	0
крупа перловая	128,6	128,6	11,2	1,2	86,2	401,1
говядина тушеная (консервы)	79,9	70,7	11,2	10,6	0,1	140,4
соль йодированная	1,1	1,1	0	0	0	0
Выход:		300	22,4	11,8	86,4	541,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа перловая	0,15	0,1	0	2,6	0	0	221	49	121	415	4	0	49
говядина тушеная (консервы)	0,01	0,1	0	2,8	0	314	201	10	13	126	2	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	401	0	5	1	0	0	42,9	0
Выход:	0,16	0,2	0	5,4	0	715	422	64	135	541	6	42,9	49

Технология приготовления:

Перловую крупу перебирают, промывают, заливают холодной водой, солят и варят до готовности. За 5-10 мин. до окончания варки добавляют мясные консервы, доводят до кипения и кипятят не менее 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - крупинки легко отделяются друг от друга, полностью проварены, но не деформированы, кусочки мяса сохраняют форму; консистенция – мясо мягкое, крупа рассыпчатая; цвет, вкус и запах - соответствует наименованию блюда.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ;

Номер рецептуры: 54-3м-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	100	100	0	0	0	0
крупа гречневая ядрица	100	100	11,8	2,3	61,9	315,5
говядина тушеная (консервы)	74,6	66	10,4	9,9	0,1	131
соль йодированная	1	1	0	0	0	0
Выход:		250	22,3	12,2	62	446,5

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
крупа гречневая ядрица	0,53	0,2	0	4,2	0	0	167	70	98	298	8	0	5,7
говядина тушеная (консервы)	0,01	0,1	0	2,6	0	293	187	9	13	117	2	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	374	0	5	1	0	0	40	0
Выход:	0,54	0,3	0	6,8	0	667	354	84	112	415	10	40	5,7

Технология приготовления:

Гречневую крупу перебирают, промывают, заливают холодной водой, солят и варят до готовности. За 5-10 мин. до окончания варки добавляют мясные консервы, доводят до кипения и кипятят не менее 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - зерна крупы полностью набухшие, сохраняют форму, легко отделяются друг от друга, кусочки мяса сохраняют форму; консистенция – рассыпчатая, мясо мягкое; цвет, вкус и запах: соответствует наименованию блюда.

МАКАРОНЫ С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ;

Номер рецептуры: 54-4м-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Энергетическая ценность (ккал.)
	брутто	нетто				
вода	109	108,7	0	0	0	0
макаронные изделия в/с	87,0	87,0	8,5	0,7	59,5	278,2
говядина тушеная (консервы)	81,1	71,7	11,3	10,7	0,1	142,4
соль йодированная	1,1	1,1	0	0	0	0
Выход:		250	19,8	11,4	59,6	420,6

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
макаронные изделия в/с	0,2	0,1	0	1	0	0	9	108	14	76	1,0	0	0
говядина тушеная (консервы)	0,0	0,1	0	3	0	319	204	10	14	128	2,0	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	407	0	5	1	0	0	43,5	0
Выход:	0,16	0,2	0	3,9	0	726	213	123	29	204	3	43,5	0

Технология приготовления:

Макаронные изделия погружают в кипящую воду, добавляют соль и варят. За 7-10 мин. до окончания варки добавляют мясные консервы, доводят до кипения и кипятят не менее 5 минут, накрывают крышкой, по готовности блюдо перемешивают и раскладывают на тарелки.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - макаронные изделия должны сохранить форму, увеличиться в объеме в 2-3 раза, хорошо отделяться друг от друга, кусочки мяса сохранили

форму; цвет, вкус и запах - присущий макаронным изделиям со вкусом сливочного масла.

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ;

Номер рецептуры: 54-5м-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал.)
вода	140	140	0	0	0	0
картофель	312,8	230	4,3	0,2	41,2	184
говядина тушеная (консервы)	74,6	66	10,4	9,9	0,1	131
соль йодированная	1	1	0	0	0	0
Выход:		400	14,7	10,1	41,4	315,0

Продукты	Витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	рр	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
картофель	0,28	0,1	0	2,1	46	64	1306	23	53	133	2	11,5	0,6
говядина тушеная (консервы)	0,01	0,1	0	2,6	0	293	187	9	13	117	2	0	0
соль йодированная	0	0	0	0	0	374	0	5	1	0	0	40	0
Выход:	0,3	0,2	0,0	4,7	46	731	1493	37	67	250	4,0	51,5	0,6

Технология приготовления:

Картофель перебирают, моют, чистят, нарезают кубиками. В кипящую воду кладут нарезанный кубиками картофель. За 5 - 10 минут до окончания варки добавляются мясные консервы, доводим до кипения и кипятят не менее 5 минут.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция – картофель мягкий, мясо сочное; вкус, цвет и запах – картофеля с мясом.

2.6 ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

ЧАЙ С САХАРОМ;

Номер рецептуры: 54-1гн-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	190	190	0	0	0	0
сахар-песок	10	10	0,0	0,0	9,1	36,3
чай черный байховый	2	2	0,4	0,0	0,1	2,0
Выход:		200	0,4	0	9,2	38,3

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
чай черный байховый	0	0,02	0	0,2	0	2	50	10	9	17	2	0	0
Выход:	0	0,02	0	0,16	0	2	50	10	9	17	2	0	0

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.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные чаю.

КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ;

Номер рецептуры: 54-2гн-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	165	165	0	0	0	0
какао-порошок	15	15	3,4	2,0	1,4	37,1
молоко сгущенное с сахаром	20	20	1,3	0,9	10,1	53,4
Выход:		200	4,8	2,9	11,4	90,5

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
какао-порошок	0	0	0	0,3	0	2	226	19	64	98	3	0	0
молоко сгущенное с сахаром	0,01	0,04	5	0	0	26	76	63	7	46	0	1,4	1
Выход:	0,02	0,07	5,0	0,31	0	28	302	82	71	144	3	1,4	1

Технология приготовления:

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают сгущенное молоко, остальной кипяток и доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах - свойственные какао с сахаром.

КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА;

Номер рецептуры: 54-3гн -2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	185	185	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
концентрат киселя	4	4	0	0	3,5	14
Выход:		200	0	0	12,6	50,3

Продукты	витамины (В1, В2, рр - в мг; А - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
концентрат киселя	0,05	0,06	20,8	0,6	4	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,05	0,06	20,8	0,6	4	0	0	0	0	0	0	0	0

Технология приготовления:

Концентрат разводят равным количеством холодной воды, полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар, лимонную кислоту и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кисель полупрозрачный; консистенция - однородная, средней густоты, слегка желеобразная; вкус и запах: соответствуют блюду..

КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ;

Номер рецептуры: 54-4гн -2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	140	140	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
изюм	61,2	60	1	0	38,7	158,9
Выход:		200	1,02	0	47,8	195,2

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
изюм	0,09	0,05	0	0,3	0	70	516	48	25	77	2	0	0
Выход:	0,09	0,05	0,0	0,3	0	70	516	48	25	77	2	0	0

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Подготовленный (промытый) изюм заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - сладкий, с выраженным привкусом изюма.

КОМПОТ ИЗ КУРАГИ;

Номер рецептуры: 54-5гн-2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто				
вода	140	140	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
курага	64,2	60	2,9	0,0	36	155,7
Выход:		200	2,9	0	45,1	192

Продукты	витамины (В1,В2, рр - в мг; А - мкг рет.экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
курага	0,06	0,12	0	1,8	2,0	103	1030	96	63	88	7	0	0
Выход:	0,06	0,12	0,0	1,8	2	103	1030	96	63	88	7	0	0

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду, заливают горячей водой, отправляют на огонь и доводят до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - сухофрукты сохранили форму и залиты прозрачным компотом; цвет - желтоватый; вкус - сладкий с хорошо выраженным привкусом сухофруктов; запах - вареных сухофруктов.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ;

Номер рецептуры: 54-бгн -2020

Продукты	Расход сырья (г.)		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
вода	140	140	0	0	0	0
кислота лимонная	1	1	0	0	0	0
сахар-песок	10	10	0	0	9,1	36,3
смесь сухофруктов	64,2	60	1,1	0	32,2	133,4
Выход:		200	1,13	0	41,3	169,7

Продукты	витамины (B1, B2, pp - в мг; A - мкг рет. экв)					Минералы (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se - в мкг)							
	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
смесь сухофруктов	0,06	0,12	0	1,8	2,0	103	1030	96	63	88	7	0	0
Выход:	0,05	0,1	0	1,44	0,8	103	1030	96	63	88	7	0	0

Технология приготовления:

Плоды перебирают, тщательно промывают, несколько раз меняя воду. Сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности.

Характеристика блюда на выходе:

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

Примерное меню

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0.1	16.5	0.2	149.7
54-2к-2020	Каша манная молочная (сгущенное молоко)	300	9.6	2.2	68	329.7
54-2гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	4.8	2.9	11.4	90.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Завтрак	570	18.6	22.2	100.6	675.5
	Обед					
54-7з-2020	Икра из кабачков консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.1
54-1с-2020	Суп лапша с мясными консервами	300	13.6	10.1	23.5	239.1
54-3м-2020	Гречневая каша с мясными консервами	250	22.3	12.2	62	446.5
54-5гн-2020	Компот из кураги	200	2.9	0	45.1	192
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Обед	860	44	28.2	156.2	1054.3
	Ужин					
54-2з-2020	Горошек зеленый консервированный	60	1.9	0.1	4.3	25.6
54-1м-2020	Рис с мясом тушеным	300	16.1	29.2	58.5	561.3
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Яблоко	250	1	1	24.5	111
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Ужин	860	23.5	30.9	117.5	841.8
	Второй ужин					
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Булка городская	60	4.6	1.4	32	159.6
	Итого за Второй ужин	260	5	1.4	41.2	197.9
	Итого за день	2550	91.1	82.7	415.5	2769.5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Сыр порционный	36	8.4	10.8	0	130.9
54-5к-2020	Каша ячневая молочная (сгущенное молоко)	300	8.5	2.4	63.8	311.3
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Завтрак	586	21.4	13.8	94	586.1
	Обед					
54-6з-2020	Фасоль зерновая (консервированная)	100	7.3	0.3	21.2	116.5
54-2с-2020	Суп картофельный с рыбными консервами	300	9.6	9.3	16.3	187.6
54-4м-2020	Макароны с мясными консервами	250	19.8	11.4	59.6	420.7
54-3гн-2020	Кисель из концентрата	200	0	0	12.6	50.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Обед	900	40.8	21.6	130.7	880.7
	Ужин					
54-7з-2020	Икра из кабачков консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.1
54-5м-2020	Картофель тушеный с мясными консервами	400	14.7	10.1	41.4	315.1
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6

Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
	Итого за Ужин	910	23.3	16	121	721.3
	Второй ужин					
Пром.	Печенье	60	4.5	7.1	44.6	260.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй ужин	260	5.5	7.1	72.6	376.3
	Итого за день	2656	91	58.5	418.3	2564.4
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0.1	16.5	0.2	149.7
54-4к-2020	Каша рисовая молочная (сгущенное молоко)	300	6.3	2.1	63.3	296.9
54-2гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	4.8	2.9	11.4	90.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	20.1	97.7
	Итого за Завтрак	570	14.5	22	95	634.8
	Обед					
54-5з-2020	Икра из баклажанов консервированная	60	1	8	3.1	88.1
54-3с-2020	Рассольник с мясными консервами	300	9.8	19.9	23.5	312.2
54-1г-2020	Картофельное пюре	250	7.1	3.4	41	222.8
54-6гн-2020	Компот из сухофруктов	200	1.1	0	41.3	169.7
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Обед	860	23.1	31.9	129.9	898.4
	Ужин					
54-2з-2020	Горошек зеленый консервированный	60	1.9	0.1	4.3	25.6
54-3м-2020	Гречневая каша с мясными консервами	250	22.3	12.2	62	446.5
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
Пром.	Яблоко	250	1	1	24.5	111
	Итого за Ужин	810	29.7	13.9	121	727
	Второй ужин					
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
	Итого за Второй ужин	300	8.4	14	65.2	420.3
	Итого за день	2540	75.7	81.8	411.1	2680.5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Сыр порционный	36	8.4	10.8	0	130.9
54-3к-2020	Каша пшеничная молочная с курагой(сгущенное молоко)	300	8.4	2.8	64.9	318
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Завтрак	586	21.3	14.2	95.1	592.8
	Обед					
54-6з-2020	Фасоль зерновая (консервированная)	100	7.3	0.3	21.2	116.5
64-4с-2020	Борщ из свежей капусты с мясными консервами	350	10.1	23.4	16.2	316
54-4м-2020	Макароны с мясными консервами	250	19.8	11.4	59.6	420.7
54-3гн-2020	Кисель из концентрата	200	0	0	12.6	50.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Обед	950	41.3	35.7	130.6	1009.1
	Ужин					
54-2г-2020	Овощное рагу	300	5.5	10.8	28.2	232.3
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3

Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
	Итого за Ужин	750	13	11.4	103.2	567.4
	Второй ужин					
Пром.	Булка городская	60	4.6	1.4	32	159.6
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0	26.6	112
	Итого за Второй ужин	260	6	1.4	58.6	271.6
	Итого за день	2546	81.6	62.7	387.5	2440.9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша кукурузная молочная (молоко сгущенное)	300	7.7	2.4	69	329
54-2гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	4.8	2.9	11.4	90.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Завтрак	550	16.6	5.9	101.4	525.1
	Обед					
54-5з-2020	Икра из баклажанов консервированная	60	1	8	3.1	88.1
54-1с-2020	Рассольник с мясными консервами	300	9.8	19.9	23.5	312.2
54-3м-2020	Гречневая каша с мясными консервами	250	22.3	12.2	62	446.5
54-4гн-2020	Компот из изюма	200	1	0	47.8	195.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Обед	860	38.2	40.7	157.4	1147.6
	Ужин					
54-7з-2020	Икра из кабачков консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.1
54-5м-2020	Картофель тушеный с мясными консервами	400	14.7	10.1	41.4	315.1
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
Пром.	Яблоко	250	1	1	24.5	111
	Итого за Ужин	960	21.3	17	100.7	641.1
	Второй ужин					
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Печенье	60	4.5	7.1	44.6	260.3
	Итого за Второй ужин	260	4.9	7.1	53.8	298.6
	Итого за день	2630	81	70.7	413.3	2612.4
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Сыр порционный	36	8.4	10.8	0	130.9
54-2к-2020	Каша манная молочная (сгущенное молоко)	300	9.6	2.2	68	329.7
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Завтрак	586	22.5	13.6	98.2	604.5
	Обед					
54-1з-2020	Кукуруза сахарная консервированная	60	1.2	0.5	7.3	38.4
54-2с-2020	Суп картофельный с рыбными консервами	300	9.6	9.3	16.3	187.6
54-2м-2020	Перловая каша с мясными консервами	300	22.4	11.8	86.4	541.5
54-5гн-2020	Компот из кураги	200	2.9	0	45.1	192
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Обед	910	40.2	22.2	176.1	1065.1
	Ужин					
54-2з-2020	Горошек зеленый консервированный	60	1.9	0.1	4.3	25.6

54-1м-2020	Рис с мясом тушеным	300	16.1	29.2	58.5	561.3
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Банан	200	3	0	44.8	191.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Ужин	810	25.5	29.9	137.8	922
	Второй ужин					
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Булка городская	60	4.6	1.4	32	159.6
	Итого за Второй ужин	260	5	1.4	41.2	197.9
	Итого за день	2566	93.2	67.1	453.3	2789.5
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0.1	16.5	0.2	149.7
54-3к-2020	Каша пшеничная молочная с курагой (сгущенное молоко)	500	14	4.6	108.1	530.1
54-2гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	4.8	2.9	11.4	90.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Завтрак	770	23	24.6	140.7	875.9
	Обед					
54-1з-2020	Кукуруза сахарная консервированная	60	1.2	0.5	7.3	38.4
54-5с-2020	Борщ с фасолью и мясными консервами	350	12.1	23.5	20.7	342.9
54-4м-2020	Макароны с мясными консервами	250	19.8	11.4	59.6	420.7
54-3гн-2020	Кисель из концентрата	200	0	0	12.6	50.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
	Итого за Обед	910	37.2	36	121.2	957.9
	Ужин					
54-5з-2020	Икра из баклажанов консервированная	60	1	8	3.1	88.1
54-5м-2020	Картофель тушеный с мясными консервами	400	14.7	10.1	41.4	315.1
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.4	0	9.2	38.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	50	4.1	0.6	21	105.6
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Ужин	910	21	19.5	94.3	635.9
	Второй ужин					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0	26.6	112
Пром.	Булка городская	60	4.6	1.4	32	159.6
	Итого за Второй ужин	260	6	1.4	58.6	271.6
	Итого за день	2850	87.2	81.5	414.8	2741.3
	Средние показатели за Завтрак	602.57	19.7	16.61	103.57	642.1
	Средние показатели за Обед	892.86	37.83	30.9	143.16	1001.87
	Средние показатели за Ужин	858.57	22.47	19.8	113.64	722.36
	Средние показатели за Второй ужин	265.71	5.83	4.83	55.89	290.6
	Средние показатели за период	2619.7	85.8	72.1	416.3	2656.9

Табл. 1. - Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона

	Средние показатели по меню
	Фактические
Калорийность (ккал)	2656,9
Белки (г., %)	85,8 (12,9%)
Жиры (г., %)	72,1 (24,4%)
Углеводы (г., %)	416,3 (62,7%)
Витамин С (мг/сут)	73,6
Витамин В1 (мг/сут)	1,5
Витамин В2 (мг/сут)	1,3
Витамин А (рет. экв/сут)	240,8
Кальций (мг/сут)	784
Фосфор (мг/сут)	1665,1
Магний (мг/сут)	504,5
Железо (мг/сут)	33,1
Калий (мг/сут)	4335,3
Йод (мг/сут)	0,163
Селен (мг/сут)	0,03
Фтор (мг/сут)	0,3

Табл. 2. - Накопительная ведомость по продуктам (в г. брутто)

Название продукта	День							Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7		
слойка с повидлом	-	-	100	-	-	-	-	100	14.29
хлеб	150	150	150	150	150	150	150	1050	150
булка городская	60	-	-	60	-	60	60	240	34.29
крупа ячневая	-	60	-	-	-	-	-	60	8.57
крупа рисовая	80	-	55	-	-	80	-	215	30.71
крупа перловая	-	-	20	-	20	128.6	-	168.6	24.09
крупа манная	65	-	-	-	-	65	-	130	18.57
крупа кукурузная	-	-	-	-	65	-	-	65	9.29
крупа гречневая ядрица	100	-	100	-	100	-	-	300	42.86
фасоль	-	-	-	-	-	-	10	10	1.43
крупа пшеничная	-	-	-	40	-	-	66.7	106.7	15.24
макаронные изделия в/с	20	87	-	87	-	-	87	281	40.14
картофель	59.8	421.6	333.2	163.2	374	108.8	381	1841.4	263.6
огурец соленый	-	-	12.5	-	13	-	-	25	3.57
чеснок	-	-	-	0.4	-	-	-	0.4	0.06
свекла	-	-	-	18.8	-	-	18.8	37.6	5.37
петрушка (корень)	-	-	-	2.5	-	-	2.5	5	0.71
перец красный	-	-	-	31.3	-	-	-	31.3	4.47
икра из баклажанов (консервы)	-	-	75	-	75	-	75	225	32.14
морковь	43.8	18.8	18.8	81.3	19	40	18.8	240.3	34.33
лук репчатый	25	15	12.5	23.8	13	30	12.5	131.3	18.76
кукуруза сахарная консерв.	-	-	-	-	-	93	93	186	26.57
капуста цветная	-	-	-	11.3	-	-	-	11.3	1.61
капуста белокочанная	-	-	-	97.5	-	-	28.8	126.3	18.04
кабачок	-	-	-	56.3	-	-	-	56.3	8.04
икра из кабачков. Консервы	60	60	-	-	60	-	-	180	25.71
фасоль консерв.	-	125	-	125	-	-	-	250	35.71
томат-пюре	-	-	-	40	-	-	5	45	6.43
горошек зел. консерв.	93	-	93	38.8	-	93	-	317.8	45.4
яблоко	250	-	250	-	250	-	200	950	135.7
банан	-	200	-	200	-	200	-	600	85.71
смесь сухофруктов	-	-	64.2	-	-	-	-	64.2	9.17
курага	64.2	-	-	26.8	-	64.2	44.6	199.8	28.54
изюм	-	-	-	-	61	-	-	61	8.74
концентрат киселя	-	4	-	4	-	-	4	12	1.71
сок апельсиновый	-	-	-	200	-	-	200	400	57.14
сок абрикосовый	-	200	-	-	-	-	-	200	28.57
говядина тушеная консерв.	223.7	155.6	123.2	137.6	198	154.5	212	1204.5	172.7
сайра консерв.	-	50.9	-	-	-	50.9	-	101.8	14.54
молоко сгущенное с сахаром.	60	40	60	40	60	40	86.7	386.7	55.24
молоко сухое обезжиренное	-	-	10.7	-	-	-	-	10.7	1.53

сыр	-	37.4	-	37.4	-	37.4	-	112.2	16.03
масло топленое	-	-	3.6	-	-	-	-	3.6	0.51
масло слив-е	20	-	20	-	-	-	20	60	8.57
масло подсолн. раф.	21.5	-	15	30	15	21.5	18	121	17.29
сахар-песок	35	35	35	37	35	45	30.3	252.3	36.04
печенье	-	60	-	-	60	-	-	120	17.14
чай черный байховый	4	4	4	4	4	6	2	28	4
какао-порошок	15	-	15	-	15	-	15	60	8.57
соль йодированная	3.5	3.6	2.7	3.6	3	3.6	3.9	23.9	3.41
лавровый лист	-	-	-	0.3	-	-	-	0.3	0.04
кислота лимонная	1	1	1	1	1	1	1	7	1

Табл. 3. - Накопительная ведомость по группам продуктов (в г. нетто)

№	Название группы продуктов	Среднее значение				
		Завтрак	Обед	Ужин	2-ужин	Сутки
1	хлеб	50	50	50	48.6	198.6
2	крупы, бобовые	59.5	54.1	37.1	-	150.7
3	макаронные изделия	-	40.1	-	-	40.1
4	картофель	-	84.9	108.6	-	193.5
5	овощи	-	114.3	94.5	-	208.8
6	фрукты свежие	-	-	221.4	-	221.4
7	сухофрукты, орехи	9.5	34.3	-	-	43.8
8	соки плодоовощные	-	1.7	-	85.7	87.4
9	мясо 1-й категории	-	95.7	56.6	-	152.3
10	рыба (филе)	-	12.9	-	-	12.9
11	молоко и молочные	55.2	1.5	-	-	56.7
12	сыр	15.4	-	-	-	15.4
13	масло сливочное	8.6	0.5	-	-	9.1
14	масло растительное	-	9.4	7.9	-	17.3
15	сахар	9.8	10.6	10	5.7	36.1
16	кондитерские изделия	-	-	-	17.1	17.1
17	чай	0.9	-	2	1.1	4
18	какао-порошок	8.6	-	-	-	8.6
19	соль йодированная	0.5	1.9	1	-	3.4
20	специи	-	-	0	-	0

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
3. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm>.
4. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации" / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.