Рационы питания при подагре. Диета № 6
Еженедельное меню с указанием пищевой и биологической ценности.
Меню-раскладка. Технико-технологические каты.

Кожухова Татьяна Владимировна
Инженер технолог общественного питания

Более 25 лет работаю в общественном питании. Начинала свою трудовую деятельность поваром. Работала заведующим производством, руководителем предприятия питания, преподавателем технологических дисциплин

(Организация производства и проектирование предприятий общественного питания) в ВГКК.
Более пяти лет проработала главным технологом в компании, занимающейся организацией питания в детских садах и школах города Владивостока.
Неоднократно разрабатывала меню для всех детских садов города, Владивостока, в соответствии с действующими санитарными правилами.
Разрабатывала меню для оздоровительных и лечебных учреждений в соответствии с 330 и 395 приказом Министерства здравоохранения.
Занималась разработкой рационов диетического питания с учетом пищевой и биологической ценности, рационов питания для работников промышленных предприятий, относящихся к разным группам интенсивности труда, рационов питания для военнослужащих.
С 2015 года занимаюсь разработкой и внедрением системы ХАССП Провожу аудиты пищевых предприятий.

Принципы питания при подагре. Диета № 6.

Подагра — это болезнь ревматической этиологии, вызванная отложением в суставах солей мочевой кислоты. Клиническими проявлениями заболевания являются боль, деформация пораженного сустава, нарушение его функции, образование характерных узелков (тофусов).

При отсутствии терапии болезнь со временем прогрессирует, отложения солей в виде микрокристаллов начинают накапливаться во внутренних органах. Чаще всего поражаются почки, что приводит к развитию пиелонефрита, почечной недостаточности, других осложнений. Диагноз ставится на основании симптомов и подтверждается пункцией пораженного сустава и рентгенографией. Лечение включает фармакотерапию, соблюдение специальной диеты, физиотерапию. Описание взято с сайта: www.smclinic-spb.ru.

При лечении подагры важно соблюдать диету, направленную на снижение мочевой кислоты, при которой ограничивается содержание пуриновых оснований.

В рационе ограничивается количество белковых продуктов животного происхождения, прежде всего - мясных и рыбных бульонов, блюд из мяса, рыбы, птицы, субпродуктов.

В рацион включают овощи, фрукты, крупы, молочные и кисло-молочные продукты.

Важно не только употреблять продукты из разрешенного списка, но и использовать принципы щадящего питания. При приготовлении пищи исключаются острые специи, копченые, соленые продукты. Питание должно быть дробным: частые приемы пищи (не менее 5 раз в день) в небольших количествах.

Лечебное питание в короткие сроки снижает симптомы заболевания, улучшает самочувствие и увеличивает периоды ремиссии. Нарушение диеты, прежде всего – употребление алкоголя, особенно вина и пива; употребление острой и жирной пищи, кофе, быстро повышают уровень мочевой кислоты в организме. Симптомы заболевания возвращаются. Соблюдение принципов правильного питания, исключение из рациона запрещенных продуктов в периоды ремиссии и особенно обострения поможет избежать развития тяжелых осложнений.

У пациента перед глазами всегда должна быть таблица разрешенных продуктов, а также рецепты приготовления различных блюд. Это поможет составить оптимальное меню, исходя из индивидуальных предпочтений в еде каждого пациента и с учетом особенностей его организма.

Нужно помнить и о питьевом режиме. Необходимо ежедневно выпивать не менее полутора литров жидкости (в периоды обострения до трех литров). Помимо воды разрешены компоты из сухих и свежих плодов и ягод, минеральная вода, некрепкий чай, морсы, отвар шиповника. Пить лучше между приемами пищи.

Запрещенные продукты

Люди с этим заболеванием должны соблюдать диету постоянно, в течение всей жизни, чтобы минимизировать риск обострения.

Соблюдение диеты не только уменьшает число обострений, но и позволяет снизить вес и облегчить нагрузку на больные суставы.

К запрещенным продуктам относятся:

- Мясные и рыбные бульоны
- торты и пирожные;
- консервы;
- бобовые культуры;
- сдоба;
- субпродукты;

- переработанные мясные продукты (колбаса, сосиски и так далее);
- жирные сорта рыбы;
- шоколад;
- острые, соленые, копченые, маринованные продукты;
- фастфуд;
- грибы;
- любой алкоголь, но особенно вино и пиво;
- какао, крепкий черный чай, кофе.

Если нарушение обменных процессов происходит на фоне диабета, атеросклероза, то необходимо тщательно контролировать общую калорийность продуктов, количество жирной пищи, уровень холестерина и сахара.

Разрешенные продукты

Запрещенные продукты должны быть полностью исключены из рациона.

К разрешенным продуктам относят:

- диетические сорта мяса (кролик, курица, индейка) вне обострения;
- яйца (в небольшом количестве);
- кисломолочная продукция;
- растительные масла (оптимальным вариантом будут льняное и оливковое);
- морепродукты;
- макаронные изделия, крупы;
- нежирные сорта рыбы, вне обострения;
- свежие фрукты и овощи, которых нет в списке запрещенных продуктов;
- мармелад, пастила, зефир;
- конфеты без шоколада;
- сухофрукты (кроме изюма);
- мед.

Питаться таким образом придется всегда, всю жизнь. Употребление продуктов из запрещенного списка быстро проводит к обострению болезни.

Полностью вылечить подагру невозможно, особенно если течение заболевания осложнено сахарным диабетом или ожирением. Если соблюдать диету №6, можно быстро снять обострение и снизить частоту обострений болезни.

Особенности питания при подагре:

- из меню полностью исключаются продукты, богатые пуринами и солями щавелевой кислоты;
- ограничивается употребление соли, в особо тяжелых случаях данный продукт полностью исключается из рациона;

- диета содержит молоко, овощи и другие ощелачивающие продукты;
- если нет противопоказаний (заболевания почек, сердца и ряд других), то увеличивается количество потребляемой жидкости, это способствует быстрому выведению солей мочевой кислоты из организма;
- максимально уменьшается количество тугоплавких жиров и животного белка;
- если у пациента наблюдается ожирение, то уменьшают количество углеводов в рационе.

Классическое стандартное меню расписывается лечащим врачом. Вариантов питания может быть несколько. Еду следует готовить в обычном режиме, температура блюд нормальная. Рыбу и мясо рекомендуется варить. Мясные и грибные бульоны нужно сливать, так как в них содержится большое количество пуринов.

Важно! Не заниматься самолечением. Предоставить разработку диеты специалисту. Диета №6, несмотря на свою эффективность, подойдет не всем пациентам. Нужно учитывать возраст пациента, течения болезни, наличия сопутствующих заболеваний.

При обострении подагры в течение двух недель необходимо соблюдать диету №6. Необходимо максимально ограничить потребление жирных сортов мяса, рыбы и птицы. Увеличить употребление жидкой пищи. Следует готовить супы на воде. Бульоны, оставшиеся после варки мясных и рыбных продуктов, сливают, так как в них содержится большое количество пуриновых оснований.

В рацион больного включают жидкие каши, овощные супы, кисломолочная продукция. Питание должно быть дробным. Большие перерывы между приемами пищи недопустимы, переедание или голодание повышают вероятность развития приступа болезни. В качестве третьих блюд в меню включают: компоты, кисели, минеральную воду, соки, некрепкий чай.

Обще количество жидкости должно быть не менее 2 литров в сутки.

При наличии у пациента мочекаменной болезни рекомендуется пить воду с добавлением бикарбоната калия или ощелачивающие минеральные воды.

Часто основной причиной развития заболевания становится употребление алкоголя. Спиртные напитки следует полностью исключить. Нередко для возникновения очередного приступа болезни достаточно выпить всего пару глотков алкоголя. Полностью исключаются какао, кофе, крепкий черный чай.

Обильное питье улучшает работу почек, стимулирует растворение кристаллов мочевой кислоты и их выведение, способствует очищению организма. Это улучшает состояние здоровья и самочувствие пациента, позволяя снизить дозировки некоторых препаратов.

Утверждаю

МЕНЮ

ДИЕТА № 6 В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ ТЫКВЫ		200	3,0	12,1	33,7	256,5
ТЫКВА СВЕЖАЯ	259,3	181,5	0,7	0	10,4	45,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
КРУПА МАННАЯ	23,1	23,1	2,3	0,2	15,8	73,7
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0	0	7,5	29,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,7	7,7	0	7,5	0	67,1
СМУЗИ ДЕТОКС С СЕЛЬДЕРЕЕМ		280	3,6	3,0	18,0	114,3
СЕЛЬДЕРЕЙ	100	100	1,3	0,3	6,5	34,0
МОРКОВЬ	133,33	100	1,3	0,1	6,9	35,0
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,9	14,1
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО	50	50	0,8	2,5	1,6	31,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
			10,0	**15,4**	**91,0**	**545,0**
II Завтрак						
ФРУКТОВЫЙ СТАКАН		180	1,1	0,6	22,1	96,0
АНАНАС	109,09	60	0,2	0,1	7,1	31,2
ГРУША	66,67	60	0,2	0,2	6,2	28,2
КИВИ	70,59	60	0,7	0,3	8,8	36,6
			1,1	**0,6**	**22,1**	**96,0**
Обед						
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ		100	1,3	5,2	2,3	58,4
КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ	81,25	65	1	0,1	1,4	8,5
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	30,31	30	0,2	0	0,8	4,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
УКРОП	2,7	2	0,1	0	0,1	0,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		250	2,5	3,4	19,3	117,9
КАРТОФЕЛЬ	173,85	113	2,2	0,5	17,8	84,4
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
УДОН С ОВОЩАМИ		230	7,8	1,4	34,9	188,0
УДОН	33,3	33,3	3,4	0,4	22,5	108,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,3	1,3	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	40	30	0,4	0	1,5	7,6

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ЦУКИНИ	25	20	0,2	0,1	0,4	3,3
СОУС ТЕРИЯКИ	50	50	2,9	0	7,6	43,2
КУНЖУТНОЕ СЕМЯ	2	2	0,4	1	0,2	11,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	12,1	50,1
ЯБЛОКИ	28,4	25	0,1	0,1	2,4	11,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
			15,1	**10,4**	**107,9**	**588,6**
Полдник						
САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ЧЕРНОСЛИВОМ И МЕДОМ		150	1,3	0,6	40,2	178,1
ЯБЛОКИ	110,79	97,5	0,4	0,4	9,3	44,4
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	36	36	0,8	0,3	20,1	89,4
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	13,5	13,5	0,1	0	10,8	44,3
			1,3	**0,6**	**40,2**	**178,1**
Ужин						
САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕНОЙ СВЕКЛЫ		160	2,3	9,8	13,3	149,5
СВЕКЛА	206,93	155,2	2,2	0,2	13,3	63,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	9,6	9,6	0	9,6	0	86,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ		180	8,5	10,8	39,7	290,6
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	62,1	62,1	7,6	1,9	34,4	185,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	103,5	103,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,4	1,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
МОРКОВЬ	48	36	0,5	0	2,4	12,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42,9	36	0,5	0,1	2,9	14,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,5	4,5	0	4,4	0	39,3
ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ		200				
ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
			13,4	**20,9**	**82,5**	**570,7**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**40,9**	**47,9**	**343,7**	**1 978,4**

Утверждаю

МЕНЮ

ДИЕТА №6 В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С КУРАГОЙ		200	8,3	8,3	40,0	267,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40,4	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,94	61,94	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92,9	92,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,03	1,03	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,94	1,94	0	0	1,8	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6,45	6,45	0	6,2	0	56,3
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
СМУЗИ ДЕТОКС С КЛУБНИКОЙ		300	6,2	4,1	25,3	135,6
ЗЕМЛЯНИКА	70,31	68,2	0,5	0,3	4,9	27,2
ЯБЛОКИ	77,5	68,2	0,3	0,3	6,7	32,1
САЛАТ	51,1	40,9	0,6	0,1	0,8	6,3
МОЛОКО СОЕВОЕ	136,4	136,4	3,9	2,6	4,6	59,6
ИМБИРЬ КОРЕНЬ	17	13,6	1	0,9	8,3	10,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
			17,1	**12,7**	**94,8**	**533,2**
II Завтрак						
СМОРОДИНА С САХАРОМ		165	0,8	0,3	21,9	108,7
БРУСНИКА	168,4	165	0,8	0,3	5,9	44,8
САХАР ПЕСОК	16,5	16,5	0	0	16	63,8
			0,8	**0,3**	**21,9**	**108,7**
Обед						
САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ		150	1,1	7,8	9,3	112,9
КАБАЧКИ	174	130,5	0,8	0,4	5,8	30,4
ЯБЛОКИ	40,7	28,5	0,1	0,1	2,7	13,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	37,5	30	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
СВЕКОЛЬНИК		250	2,2	5,1	16,7	121,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	85,33	64	1	0,1	5,4	26,1
КАРТОФЕЛЬ	66,31	43,1	0,9	0,2	6,8	32,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,4	11,3	0,2	0	0,9	4,5
МОРКОВЬ	13,07	9,8	0,1	0	0,7	3,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,5	2,5	0,1	0	0,5	2,5
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0

КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ		170	5,1	5,9	36,2	217,5
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	39,6	39,2	3,5	0,4	25,4	119,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	130,8	130,8	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,7	1,7	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	9,2	9,2	0	8,9	0	80,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,2	0	1,1	5,2
МОРКОВЬ	26,13	19,6	0,3	0	1,4	6,7
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	26,2	19,6	0,3	0	1	4,9
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		200	0,1	0,1	24,9	103,0
БРУСНИКА	25	24,5	0,1	0	0,9	6,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
			11,1	**19,2**	**116,6**	**685,8**
Полдник						
ТЫКВА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ И МЕДОМ		250	1,2	0,3	30,7	134,6
ТЫКВА СВЕЖАЯ	285,71	200	0,8	0	11,4	50,4
ЯБЛОКИ	90,91	80	0,3	0,3	7,6	36,5
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	15	15	0,1	0	11,6	47,7
			1,2	**0,3**	**30,7**	**134,6**
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С СЕЛЬДЕРЕЕМ		100	0,9	6,1	3,3	72,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	70,72	70	0,6	0,1	1,8	9,8
СЕЛЬДЕРЕЙ	25	25	0,3	0,1	1,6	8,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	6	0	53,9
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНЫЙ		170	4,5	5,7	36,4	215,4
КАРТОФЕЛЬ	353,85	230	4,5	0,9	36,4	171,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,1	0,1	16,9	69,5
ЯБЛОКИ	28,4	25	0,1	0,1	2,4	11,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	208	208	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	14,6	58,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
			8,9	**12,2**	**95,9**	**531,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**39,1**	**44,7**	**359,9**	**1 993,4**

Утверждаю

_____

МЕНЮ

ДИЕТА №6 В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ		200	9,9	43,7	24,4	511,6
МОЛОКО КОКОСОВОЕ	125	125	2,8	28,9	6,7	278,9
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
КЕШЬЮ	12,5	12,5	2,2	5,9	2,7	72,8
ЯДРО ГРЕЦКОГО ОРЕХА	12,5	12,5	1,9	7,5	0	74,6
ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ		200				
ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
			10,5	**44,3**	**39,1**	**582,1**
II Завтрак						
АНАНАСЫ С САХАРОМ		195	0,5	0,2	36,2	153,5
АНАНАС	327,27	180	0,5	0,2	21,2	93,6
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			0,5	**0,2**	**36,2**	**153,5**
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С БРУСНИКОЙ		100	1,4	4,1	6,9	71,8
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	92,8	64,8	1,2	0,1	1,9	14,9
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	10,4	8	0,1	0	0,3	1,6
САХАР ПЕСОК	4	4	0	0	4	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	4	0	36,0
БРУСНИКА	20,41	20	0,1	0	0,7	5,4
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ		250	4,6	3,5	25,6	152,4
КАРТОФЕЛЬ	96,92	63	1,3	0,3	10	47,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	25	3,1	0,8	13,9	74,7
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ		150	2,9	7,5	23,3	172,2
КАРТОФЕЛЬ	226,37	147,14	2,8	0,6	23,3	109,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,14	7,14	0	6,9	0	62,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК		200	0,4		21,1	87,8
ЯБЛОКИ СУШЕНЫЕ	20	20	0,4	0	11,4	49,1
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
			12,7	**15,4**	**116,2**	**658,4**
Полдник						
АССОРТИ ФРУКТОВОЕ		240	1,3	0,8	27,9	124,2
АНАНАС	109,1	60	0,2	0,1	7,1	31,2
ГРУША	66,7	60	0,2	0,2	6,2	28,2
КИВИ	70,6	60	0,7	0,3	8,8	36,6
ЯБЛОКИ	68,18	60	0,2	0,2	5,9	28,2
			1,3	**0,8**	**27,9**	**124,2**
Ужин						
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ		100	2,4	0,3	4,1	29,1
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	192,4	100	2,4	0,3	4,1	29,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	0	0	0	0,0
ЗАПРАВКА ПЕСТО		20	0,7	1,6	1,6	23,5
ВОДА ГАЗИРОВАННАЯ	9	9	0	0	0,9	3,9
ЯДРО ГРЕЦКОГО ОРЕХА	2,6	2,6	0,4	1,6	0	15,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	0,02	0,02	0	0	0	0,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	7,6	7,2	0,3	0	0,5	3,5
ЧЕСНОК	0,5	0,4	0	0	0,1	0,6
РИС ЧЕРНЫЙ ОТВАРНЫЙ С ОВОЩАМИ		150	3,4	5,8	20,6	147,3
РИС ЧЕРНЫЙ	37,5	37,5	2,5	0,6	16,5	79,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	75	75	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15	0,2	0	1,2	6,0
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	40	30	0,4	0	1,5	7,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5,3	5,3	0	5,1	0	46,2
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	28,7	132,5
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
			9,8	**8,3**	**84,5**	**463,0**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**34,8**	**69,0**	**303,9**	**1 981,2**

Утверждаю

МЕНЮ

ДИЕТА №6 В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ		180	6,0	6,3	52,4	292,7
ПШЕНО	49,7	49,7	5,5	1,3	34	169,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	89,4	89,4	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	22,3	22,3	0,5	0,2	12,4	55,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,8	24,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
ШОКОЛАДНЫЙ СМУЗИ		200	7,3	12,7	20,8	227,3
ВИШНЯ	35,29	30	0,2	0,1	3,2	15,6
КАКАО-ПОРОШОК	10	10	2,4	1,5	1	28,9
БАНАН	83,33	50	0,8	0,3	10,5	48,0
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО	120	120	2	6	3,9	74,8
КЕШЬЮ	10	10	1,9	4,9	2,3	60,0
			13,3	**19,0**	**73,2**	**520,0**
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ПЕРСИКОВЫЙ)		200	0,6		32,0	131,9
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200	0,6	0	32	131,9
			0,6		**32,0**	**131,9**
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		150	2,1	15,2	9,9	184,5
КАРТОФЕЛЬ	48,46	31,5	0,6	0,1	4,9	23,6
СВЕКЛА	30	22,5	0,3	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	28,5	22,5	0,2	0	0,4	2,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	31,5	22,5	0,4	0	0,7	5,2
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	28,5	22,5	0,3	0	0,7	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	15	15	0	15	0	134,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА ВОДЕ		250	2,8	4,1	7,6	80,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ		200	1,0		28,2	119,0
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,4	15,4	0,8	0	7,7	34,6
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	25	25	0,2	0	19,5	79,5

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		60	5,1	0,5	59,0	261,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	60	60	5,1	0,5	59	261,2
			11,0	**19,8**	**104,7**	**644,7**
Полдник						
МИКС ИЗ ОРЕХОВ И СУХОФРУКТОВ		80	6,8	17,6	15,6	249,6
ЯДРО ГРЕЦКОГО ОРЕХА	16	16	2,5	9,8	0	98,4
ЯДРО ФУНДУКА	12	12	1,9	7,6	1,2	80,8
МИНДАЛЬ	12	12	1,9	0	2,9	19,2
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	20	20	0,5	0,1	11,5	51,2
			6,8	**17,6**	**15,6**	**249,6**
Ужин						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ		100	1,3	5,2	11,3	98,0
САХАР ПЕСОК	5	5	0	0	5	20,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	5	0	45,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,95	5	0,1	0	0,4	2,1
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,3
ЧЕСНОК	1,18	1	0,1	0	0,3	1,5
ЯБЛОКИ	35,71	25	0,1	0,1	2,5	11,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,25	45	0,8	0	2,1	12,6
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ		150	3,2	7,1	24,4	174,8
КАРТОФЕЛЬ	206,62	134,3	2,6	0,5	21,2	100,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	46,6	39,1	0,5	0,1	3,2	16,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6,5	6,5	0	6,5	0	58,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,3	91,3	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ		200				
ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
			7,1	**12,6**	**65,2**	**403,4**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**38,8**	**69,0**	**290,7**	**1 949,6**

Утверждаю

МЕНЮ

ДИЕТА №6 В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МИНДАЛЬНЫМ МОЛОКОМ		150	2,8	6,4	15,6	128,4
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	23	23	2,8	0,8	12,7	68,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	38,3	38,3	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	1,7	1,7	0	1,4	0	12,3
МОЛОКО СОЕВОЕ	0	0	0	0	0	0,0
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО	100	100	1,6	4,9	3,1	60,4
МОЛОКО КОКОСОВОЕ	0	0	0	0	0	0,0
ГРУШИ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,3	10,3	47,0
ГРУША	111,1	100	0,4	0,3	10,3	47,0
ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ		200				
ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		60	5,1	0,5	59,0	261,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	60	60	5,1	0,5	59	261,2
			8,3	**7,2**	**84,9**	**436,6**
II Завтрак						
КЛУБНИКА С САХАРОМ		165	0,8	0,4	22,5	100,9
ЗЕМЛЯНИКА	103,09	100	0,8	0,4	7,5	41,0
САХАР ПЕСОК	15	15	0	0	15	59,9
			0,8	**0,4**	**22,5**	**100,9**
Обед						
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ		250	2,3	5,8	15,9	129,5
СВЕКЛА	50	37,5	0,6	0	3,2	15,3
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	0,3	0,1	8,3	37,2
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75	0,1	0	0,4	2,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,1	0,8	0,2	10,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
БУЛГУР ОТВАРНОЙ		150	7,3	0,9	46,1	224,3
БУЛГУР	62,5	62,5	7,3	0,9	46,1	224,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,2	156,2	0	0	0	0,0
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ		200	0,1	0,1	24,9	103,0

БРУСНИКА	25	24,5	0,1	0	0,9	6,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		40	3,4	0,3	39,3	174,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	40	40	3,4	0,3	39,3	174,2
			13,1	**7,1**	**126,2**	**631,0**
Полдник						
ТЫКВА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ И МЕДОМ		250	1,9	2,2	47,7	225,0
ТЫКВА СВЕЖАЯ	342,86	240	1	0	13,8	60,5
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	40	40	0,9	0,3	22,3	99,3
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	15	15	0,1	0	11,6	47,7
МАСЛО СОЕВОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
			1,9	**2,2**	**47,7**	**225,0**
Ужин						
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ		300	6,1	20,3	26,8	316,8
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	228	182,4	3,2	0,2	8,3	49,6
МОРКОВЬ	35,2	26,4	0,3	0	1,7	8,9
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42,9	36	0,5	0,1	2,9	14,4
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	14,5	14,4	1,3	0,2	9,3	44,0
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,8	3,6	0,1	0	0,3	1,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	14,4	14,4	0	14	0	125,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0	0	0,2	1,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0	0	0	0,0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК		200	0,1	0,1	28,3	115,4
ЯБЛОКИ	34,09	30	0,1	0,1	2,8	13,7
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	8	8	0	0	6,1	24,3
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	197	197	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКА 2-ГО СОРТА		30	2,6	0,3	29,5	130,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	30	30	2,6	0,3	29,5	130,6
			8,8	**20,7**	**84,6**	**562,8**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**32,9**	**37,6**	**365,9**	**1 956,3**

Утверждаю

МЕНЮ

ДИЕТА №6 В СТАДИИ ОБОСТРЕНИЯ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ИЗ ТЫКВЫ		200	3,0	12,1	33,7	256,5
ТЫКВА СВЕЖАЯ	259,3	181,5	0,7	0	10,4	45,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
КРУПА МАННАЯ	23,1	23,1	2,3	0,2	15,8	73,7
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0	0	7,5	29,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,7	7,7	0	7,5	0	67,1
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ		150	0,6	0,6	14,7	70,5
ЯБЛОКИ	170,5	150	0,6	0,6	14,7	70,5
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С КУРАГОЙ		200	8,3	8,3	40,0	267,0
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	40,4	40	4,5	0,5	26,4	127,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	61,94	61,94	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	92,9	92,9	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,03	1,03	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	1,94	1,94	0	0	1,8	7,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6,45	6,45	0	6,2	0	56,3
КУРАГА	20	20	0	0	0	0,0
КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ		200	5,3	6,6	38,2	233,4
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	43,1	43,1	4,9	0,6	28,4	137,5
МОРКОВЬ	47,2	35,4	0,5	0	2,3	12,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6,2	6,2	0	6	0	54,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,2	66,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,2	66,2	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0	0	7,5	29,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
ШОКОЛАДНЫЙ СМУЗИ		200	7,3	12,7	20,8	227,3
ВИШНЯ	35,29	30	0,2	0,1	3,2	15,6
КАКАО-ПОРОШОК	10	10	2,4	1,5	1	28,9
БАНАН	83,33	50	0,8	0,3	10,5	48,0
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО	120	120	2	6	3,9	74,8
КЕШЬЮ	10	10	1,9	4,9	2,3	60,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МИНДАЛЬНЫМ МОЛОКОМ		200	3,8	8,5	20,7	170,7
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	30,2	30,2	3,7	1	16,7	90,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	50,1	50,1	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	2,3	2,3	0	1,8	0	16,7
МОЛОКО СОЕВОЕ	0	0	0	0	0	0,0
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО	133,3	133,3	2,2	6,5	4,2	80,6
МОЛОКО КОКОСОВОЕ	0	0	0	0	0	0,0
КАША С ЯГОДАМИ		200	3,2	5,4	32,9	198,8
КРУПА МАННАЯ	23	23	2,3	0,2	15,7	73,4

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ	94,85	92	0,9	0,4	6,5	39,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	85	85	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	11	11	0	0	10,7	42,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
			31,5	**54,2**	**201,0**	**1 424,2**
II Завтрак						
АССОРТИ ФРУКТОВОЕ		240	1,3	0,8	27,9	124,2
АНАНАС	109,1	60	0,2	0,1	7,1	31,2
ГРУША	66,7	60	0,2	0,2	6,2	28,2
КИВИ	70,6	60	0,7	0,3	8,8	36,6
ЯБЛОКИ	68,18	60	0,2	0,2	5,9	28,2
БРУСНИКА С САХАРОМ		165	0,8	0,3	21,9	108,7
БРУСНИКА	168,4	165	0,8	0,3	5,9	44,8
САХАР ПЕСОК	16,5	16,5	0	0	16	63,8
ЧЕРЕШНЯ		150	0,7	0,4	20,4	91,5
ЗЕМЛЯНИКА	93,71	90,9	0,7	0,4	6,8	37,3
САХАР ПЕСОК	13,6	13,6	0	0	13,6	54,3
			2,8	**1,5**	**70,2**	**324,4**
Обед						
КИНОЭ ОТВАРНАЯ		150	6,8	7,8	27,7	222,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИНОА	50	50	6,9	3	27,7	178,5
САЛАТ "СВЕЖЕСТЬ"		140	1,7	0,3	4,6	30,4
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	101,03	100	1,1	0,2	3,8	24,0
САЛАТ	50	40	0,6	0,1	0,8	6,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	1	1	0	0	0	0,0
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С МЕДОМ		200	0,9	0,1	23,2	98,3
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	15,4	15,4	0,8	0	7,7	34,6
МЕД ПЧЕЛИНЫЙ	20	20	0,2	0	15,6	63,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ		250	4,6	3,5	25,6	152,4
КАРТОФЕЛЬ	96,92	63	1,3	0,3	10	47,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	25	25	3,1	0,8	13,9	74,7
МОРКОВЬ	16	12	0,2	0	0,8	4,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12	0,2	0	1	4,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	225	225	0	0	0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА ВОДЕ		250	2,8	4,1	7,6	80,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ	46,15	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	13,33	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	5	5	0	4	0	36,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
КИНОЭ ОТВАРНАЯ		150	6,8	7,8	27,7	222,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
КИНОА	50	50	6,9	3	27,7	178,5
ЗАПЕЧЕНЫЕ ОВОЩИ		150	2,3	1,1	10,7	61,8
КАБАЧКИ	100	75	0,5	0,2	3,4	17,5
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	60	45	0,6	0	2,1	11,3
МОРКОВЬ	100	75	1	0,1	5	25,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	3	3	0	0	0	0,0
ПРЯНЫЕ ТРАВЫ	3	3	0,4	0,8	0,2	7,6
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		150	2,1	15,2	9,9	184,5

КАРТОФЕЛЬ	48,46	31,5	0,6	0,1	4,9	23,6
СВЕКЛА	30	22,5	0,3	0	1,9	9,2
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	28,5	22,5	0,2	0	0,4	2,9
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	31,5	22,5	0,4	0	0,7	5,2
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	28,5	22,5	0,3	0	0,7	4,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	15	15	0	15	0	134,9
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ		150	2,9	7,5	23,3	172,2
КАРТОФЕЛЬ	226,37	147,14	2,8	0,6	23,3	109,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,14	7,14	0	6,9	0	62,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ		100	0,9	10,1	4,6	113,0
МОРКОВЬ	88	66	0,9	0,1	4,6	23,1
КУРАГА	23	23	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	10	10	0	10	0	89,9
САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ		150	1,1	7,8	9,3	112,9
КАБАЧКИ	174	130,5	0,8	0,4	5,8	30,4
ЯБЛОКИ	40,7	28,5	0,1	0,1	2,7	13,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	37,5	30	0,2	0	0,8	4,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,5	7,5	0	7,3	0	65,4
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)		100	0,8	6,2	5,0	79,6
МОРКОВЬ	26,67	20	0,3	0	1,4	7,0
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	50,52	50	0,4	0,1	1,3	7,0
ЛИМОН	1,67	1	0	0	0	0,3
ЯБЛОКИ	34,29	24	0,1	0,1	2,4	11,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0	6	0	53,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД		200	0,4		14,5	60,0
ЧЕРЕШНЯ	41,24	40	0,4	0	4,9	21,3
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	173	173	0	0	0	0,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ		150	1,9	7,8	17,0	147,1
САХАР ПЕСОК	7,5	7,5	0	0	7,5	29,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,5	7,5	0	7,5	0	67,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5	0,1	0	0,6	3,1
МОРКОВЬ	30	22,5	0,3	0	1,6	7,9
ЧЕСНОК	1,8	1,5	0,1	0	0,4	2,2
ЯБЛОКИ	53,6	37,5	0,2	0,2	3,7	17,6
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	84,4	67,5	1,2	0,1	3,2	18,9
РИС ЧЕРНЫЙ ОТВАРНЫЙ С ОВОЩАМИ		200	4,6	7,6	27,5	195,8
РИС ЧЕРНЫЙ	50	50	3,4	0,8	22	106,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	40	30	0,4	0	2	10,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,3	0	1,6	8,0
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ	53,33	40	0,5	0	1,9	10,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ		100	1,7	4,3	12,7	96,4
КАРТОФЕЛЬ	116,92	76	1,5	0,3	12	56,7
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	18,75	15	0,1	0	0,4	2,1
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	10	8	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	4	4	0	4	0	36,0
КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕНЫЕ		250	1,9	6,3	13,6	119,0
КАБАЧКИ	373,33	280	1,6	0,8	12,5	65,2
МАСЛО СОЕВОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУСКАТНЫЙ ОРЕХ	2	2	0,1	0,6	1	9,2
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	0,5	0,5	0	0	0	0,0
СОУС СОЕВЫЙ	2	2	0,2	0	0,2	1,1
			44,2	**97,5**	**264,5**	**2 147,6**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**78,5**	**153,2**	**535,7**	**3 896,2**

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 33

АНАНАСЫ С САХАРОМ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо " АНАНАСЫ С САХАРОМ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда " АНАНАСЫ С САХАРОМ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
АНАНАС	327,27	180	32,73	18
САХАР ПЕСОК	15	15	1,5	1,5
Выход: 195				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК №221.Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы, нарезают кружочками или делят на дольки.
У ананаса срезают верхнюю и нижнюю части плода, надрезают кожуру по вертикали и осторожно, чтобы не повредить мякоть, срезают ее. После этого удаляют сердцевину и нарезают кружочками или дольками толщиной 4-5 мм.
Подают плоды в вазочках, посыпают сахаром или рафинадной пудрой.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Температура подачи 14*С.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: дольки или кружочки апельсинов или мандаринов, посыпанные сахаром или рафинадной пудрой
Консистенция: сочная
Цвет: оранжевый
Вкус: кисло-сладкий, приятный
Запах: апельсинов или мандаринов

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,54
Жиры, г	0,18
Углеводы, г	36,21
Энергетическая ценность, ккал	153,45

B1, мг	0
C, мг	0
A, мг	0
E, мг	0
Д, мкг	0
B2, мг	0

Ca, мг	0,3
Mg, мг	0
P, мг	0
Fe, мг	0
K, мг	0,45
I, мкг	0
F, мг	0
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 38/1
АССОРТИ ФРУКТОВОЕ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "АССОРТИ ФРУКТОВОЕ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "АССОРТИ ФРУКТОВОЕ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
АНАНАС	109,1	60	10,91	6
ГРУША	66,7	60	6,67	6
КИВИ	70,6	60	7,06	6
ЯБЛОКИ	68,18	60	6,82	6
Выход: 240				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК№38/1. Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Ананас очищают, нарезают кубиками или кольцами, подготовленные груши нарезают кубиками, или ломпиками, или кружочками. Киви очищают от кожицы, нарезают кружочками, апельсины очищают и нарезают дольками.. Фрукты укладывают на десертную тарелку.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

При отпуске на "вынос" - фрукты укладывают на одноразовую тарелку, заворачивают пищевой пленкой.Температура подачи 14*С
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: дольки или кубики, или кружочки свежих фруктов.
Консистенция: сочная
Цвет: свойственный фруктам, входящим в состав.
Вкус: кисло-сладкий, приятный
Запах: фруктов, входящих в состав.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	1,34
Жиры, г	0,79
Углеводы, г	27,94
Энергетическая ценность, ккал	124,2

B1, мг	0,03
C, мг	9
A, мг	0
E, мг	0,60
Д, мкг	0
B2, мг	0,03

Ca, мг	21,0
Mg, мг	12,0
P, мг	16,2
Fe, мг	2,52
K, мг	259,8
I, мкг	1,8
F, мг	0,02
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 61
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
СВЕКЛА				
с 01.01 по 31.08	50	37,5	5	3,75
с 01.09 по 31.12	46,88	37,5	4,69	3,75
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	62,5	50	6,25	5
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	15	15	1,5	1,5
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	13,33	10	1,33	1
с 01.09 по 31.12	12,5	10	1,25	1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	1,19	1
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	3,75	3,75	0,38	0,38
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0,5	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,2	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,001	0,001
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	5	5	0,5	0,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	20	20
Выход: 250				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Мелкошинкованные капусту, свеклу, репчатый лук, морковь тушат до готовности с томатным пюре и растительным маслом. Чернослив промывают и варят 15-20 минут, вынимают косточки.Тушеные овощи заливают отваром чернослива, разведенным водой, перемешивают, солят, доводят до кипения.
Вареный чернослив кладут в борщ при отпуске.

Свеклу для борща подготавливают двумя способами.
Первый способ: свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, масла и небольшого количества воды (15-20% к массе свеклы). Свекла при тушении быстрее доходит до готовности, если томатное пюре добавляют в нее за 10 мин до окончания тушения.
Второй способ: неочищенную свеклу варят целиком, после варки ее очищают от кожицы. Отварную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатным пюре. Приготовление борща со свеклой, подготовленной по второму способу, проще; кроме того, окраска борща получается ярче и вкус нежнее. Этот способ рекомендуется для варки борща с картофелем.

Примечание:
1. Норма закладки сметаны - 20 г на 1000 г супа. Сметану перед использованием кипятят.
2. При приготовлении супов на бульоне (количество бульона равно норме воды, указанной в рецептурах) норма вложения масла сливочного, указанная в рецептуре, не должна превышать 10 г на 1000 г супа. Масло сливочное используется для пассерования или припускания овощей.
3. Нормы закладки основных овощей (картофеля, капусты, свеклы и т.п.), указанные в рецептурах, могут быть изменены (увеличены или уменьшены), но не более чем на 10-15% при условии сохранения общей массы закладываемых овощей.
4. Норма для всех супов, кроме молочных, лаврового листа - 0,04 г, соли - 6-10 г на 1000 г супа. Лавровый лист и соль кладут в суп за 5-10 мин до окончания варки.
5. Зелень (петрушка, укроп, сельдерей) не указана в рецептуре, но ее следует добавлять в котел мелко нарезанной во все супы перед отправкой на раздачу для улучшения их вкуса в количестве 2-3 г нетто на порцию (кроме молочных).
6. Морковь, лук, томатное пюре перед закладкой в заправочные супы слегка пассеруют или припускают. Это улучшает вкусовые качества и внешний вид супа. Пассерование не должно быть продолжительным, перегрев жира не допускается. Корень петрушки следует класть в суп в сыром виде за 20-25 мин до окончания варки. Сладкий перец мелко шинкуют и закладывают в суп в слегка пассерованном или сыром виде.
9. Слабая пассеровка овощей производится с добавлением соли и сахара в количестве 2-3% к массе овощей. Время слабого пассерования овощей уменьшается в 2 раза.
10. При отпуске горячие супы должны иметь температуру 75-80 °С

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Температура подачи 75*С.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: на поверхности видны блестки жира, овощи сохранили форму нарезки
Консистенция: овощей, чернослива - мягкая
Цвет: бульона - малиново-красный, свойственный продуктам, входящим в блюдо
Вкус: кисло-сладкий, умеренно соленый
Запах: продуктов, входящих в блюдо

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	2,29
Жиры, г	5,81
Углеводы, г	15,92
Энергетическая ценность, ккал	129,49

B1, мг	0,05
C, мг	11,68
A, мг	0,22
E, мг	2,26
Д, мкг	0
B2, мг	0,08

Ca, мг	71,33
Mg, мг	37,16
P, мг	56,06
Fe, мг	1,65
K, мг	398,96
I, мкг	5,38
F, мг	0,03
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 161
БРУСНИКА С САХАРОМ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "БРУСНИКА С САХАРОМ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "БРУСНИКА С САХАРОМ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
БРУСНИКА	168,4	165	16,84	16,5
САХАР ПЕСОК	16,5	16,5	1,65	1,65
Выход: 165				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК № 161. Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Плоды и ягоды свежие перед отпуском перебирают, удаляют плодоножки, сорные примеси, тщательно промывают проточной питьевой холодной водой. Бруснику выкладывают в вазочку и посыпают сахаром.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Подготовленные плоды или ягоды подают на пирожковой тарелке или в вазочке.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: целые плоды или ягодыуложены на десертную тарелку или вазочку.
Консистенция: соответствует виду плодов или ягод;
Цвет: соответствует виду плодов или ягод;
Вкус и запах: соответствует виду плодов или ягод.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,81
Жиры, г	0,32
Углеводы, г	21,91
Энергетическая ценность, ккал	108,67

B1, мг	0,02
C, мг	9,9
A, мг	0
E, мг	0
Д, мкг	0
B2, мг	0,03

Ca, мг	21,09
Mg, мг	22,28
P, мг	16,34
Fe, мг	0,89
K, мг	196,85
I, мкг	0
F, мг	0
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 32
БУЛГУР ОТВАРНОЙ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "БУЛГУР ОТВАРНОЙ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "БУЛГУР ОТВАРНОЙ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
БУЛГУР	62,5	62,5	6,25	6,25
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	156,2	156,2	15,62	15,62
Выход: 150				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК№32. Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Булгур кладут в пипящую подсоленную воду, доводят до кипения, затем, уменьшив нагрев, варят до готовности.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Температура подачи 65*С.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид — зерна крупы полностью набухшие, мягкие, сохраняют форму и упругость, легко отделяющиеся друг от друга;
• цвет — свойственный данному виду крупы;
• вкус — свойственный данному виду крупы, без привкуса прогорклости и затхлости;
• запах — свойственный данному виду крупы;
• консистенция — однородная, рассыпчатая, крупинки плотные.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	7,28
Жиры, г	0,91
Углеводы, г	46,08
Энергетическая ценность, ккал	224,31

B1, мг	0
C, мг	0
A, мг	0
E, мг	0
Д, мкг	0
B2, мг	0

Ca, мг	6,33
Mg, мг	1,4
P, мг	0
Fe, мг	0
K, мг	0,47
I, мкг	0
F, мг	0
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 234
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 28.02	48,46	31,5	4,85	3,15
с 01.03 по 31.07	52,5	31,5	5,25	3,15
с 01.08 по 31.08	39,38	31,5	3,94	3,15
с 01.09 по 31.10	42	31,5	4,2	3,15
с 01.11 по 31.12	45	31,5	4,5	3,15
СВЕКЛА				
с 01.01 по 31.08	30	22,5	3	2,25
с 01.09 по 31.12	28,13	22,5	2,81	2,25
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	20	15	2	1,5
с 01.09 по 31.12	18,75	15	1,88	1,5
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ	28,5	22,5	2,85	2,25
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	31,5	22,5	3,15	2,25
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	28,5	22,5	2,85	2,25
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	15	15	1,5	1,5
Выход: 150				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК № 234. Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Зеленый лук нарезают длиной 1-1,5 см. Подготовленные овощи соединяют, добавляют масло растительное, перемешивают.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Винегрет укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

- Внешний вид — овощи нарезаны ломтиками, рубленая квашеная капуста отжата от рассола, лук нашинкован; винегрет заправлен растительным маслом и уложен горкой;
- цвет — типичный для используемых компонентов;
- вкус, запах — острый, умеренно соленый, характерный для смеси используемых компонентов с ароматом и привкусом заправки;
- консистенция капусты, огурцов — хрустящая; картофеля, свеклы, моркови — мягкая.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	2,1
Жиры, г	15,15
Энергетическая ценность, ккал	184,5
Углеводы, г	9,9

C, мг	22,5
B1, мг	0,03
E, мг	6,9
A, мг	0,38
Д, мкг	0
B2, мг	0

Fe, мг	1,5
Mg, мг	28,5
Ca, мг	57
P, мг	54
K, мг	0
I, мкг	0
F, мг	0
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №307
ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "ГОЛУБЦЫ ОВОЩНЫЕ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	228	182,4	22,8	18,24
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	35,2	26,4	3,52	2,64
с 01.09 по 31.12	33	26,4	3,3	2,64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	42,9	36	4,29	3,6
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	14,5	14,4	1,45	1,44
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,8	3,6	0,38	0,36
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	14,4	14,4	1,44	1,44
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347		**120**		**12**
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	132	132	13,2	13,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6	6	0,6	0,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,6
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	2,9	2,4	0,29	0,24
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,2	1,2	0,12	0,12
Выход: 300				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК № 307. Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Кочан капусты (с удаленной кочерыгой) отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев слегка отбивают. На подготовленные листья капусты кладут фарш, завертывают в виде конверта. Голубцы укладывают на противень или сковороду, обжаривают, заливают белым или томатным соусом и запекают.
Для приготовления фарша перловую крупу варят в подсоленной воде до готовности и откидывают, затем добавляют слегка пассерованный или припущенный лук, нарезанный полукольцами, пассерованную морковь, нарезанную соломкой, жареные помидоры; перемешивают, доводят до кипения.

Соус белый основной №347
Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания. Муку охлаждают до 60-70 °С, вливают четвертую часть воды или бульона и вымешивают до образования однородной массы; затем постепенно вводят оставшуюся жидкость. Вымешивают, доводят до кипения. После этого в соус кладут нарезанные лук репчатый, петрушку и варят 25-30 мин.
В конце варки добавляют соль. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Готовый соус используют для приготовления производных соусов. Если соус используется как самостоятельный, его заправляют лимонной кислотой (1 г) и маслом сливочным (30 г).
Соус белый основной подают к блюдам из отварного и припущенного мяса и птицы, а также используют для приготовления других соусов.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: голубцы прямоугольной формы с гладкой поверхностью, без трещин, обжарены с обеих сторон, политы соусом.
Консистенция: капуста - мягкая, фарш - сочный.
Цвет: голубцов - румяная корочка (без подгорания), соуса - белый (для сметанного), от светло-розового до оранжевого (для сметанного с томатом).
Вкус: тушеной свежей капусты, овощного фарша, с привкусом томата, сметаны.
Запах: тушеной свежей капусты с ароматом сметаны.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	6,09
Жиры, г	20,29
Углеводы, г	26,79
Энергетическая ценность, ккал	316,82

B1, мг	0,11
C, мг	37,06
A, мг	0,57
E, мг	9,51
Д, мкг	0
B2, мг	0,10

Ca, мг	124,78
Mg, мг	50,35
P, мг	134,76
Fe, мг	2,61
K, мг	518,84
I, мкг	8,03
F, мг	0,06
Se, мг	0,01

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7
ГРУШИ СВЕЖИЕ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "ГРУШИ СВЕЖИЕ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "ГРУШИ СВЕЖИЕ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
ГРУША	111,1	100	11,11	10
Выход: 100				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК №7. Сырье, используемое при производстве блюда, солответствует требованиям ТР ТС 021/2011", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Свежие груши перебирают, промывают, разрезают на кусочки, удалив семенные гнезда.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Подают в вазочке или на десертной тарелке.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: целые плоды или ягоды, уложенные на десертную тарелку или вазочку
Консистенция: соответствует виду плодов или ягод
Цвет: соответствует виду плодов или ягод
Вкус: соответствует виду плодов или ягод
Запах: соответствует виду плодов или ягод

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,4
Жиры, г	0,3
Углеводы, г	10,3
Энергетическая ценность, ккал	47

B1, мг	0,02
C, мг	5
A, мг	0
E, мг	0,36
Д, мкг	0
B2, мг	0,03

Ca, мг	19
Mg, мг	12
P, мг	16
Fe, мг	2
K, мг	155
I, мкг	1
F, мг	0,01
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 135
ЗАПЕЧЕНЫЕ ОВОЩИ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "ЗАПЕЧЕНЫЕ ОВОЩИ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "ЗАПЕЧЕНЫЕ ОВОЩИ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАБАЧКИ	100	75	10	7,5
ПЕРЕЦ ЗЕЛЕНЫЙ СЛАДКИЙ	60	45	6	4,5
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	100	75	10	7,5
с 01.09 по 31.12	93,75	75	9,38	7,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0,3	0,3
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	3	3	0,3	0,3
ПРЯНЫЕ ТРАВЫ	3	3	0,3	0,3
Выход: 150				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК№135.Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует ттребованиям ТР ТС 021/2011", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Подготовленные овощи нарезают кубиком (2 см*2 см) и запекают под крышкой при температуре 180*С в течение 15 минут.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Подают в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: запеченые цукини, перец, морковь;
Консистенция: овощей - мягкая, но не разваренная, овощи сохраняют форму нарезки.
Цвет: свойственный овощам, входящим в состав;
Вкус и запах: свойственные тушеным овощам.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	2,32
Жиры, г	1,11
Углеводы, г	10,68
Энергетическая ценность, ккал	61,82

B1, мг	0,09
C, мг	42,0
A, мг	1,61
E, мг	0,77
Д, мкг	0
B2, мг	0,09

Ca, мг	57,74
Mg, мг	35,16
P, мг	53,74
Fe, мг	0,97
K, мг	402,12
I, мкг	3,75
F, мг	0,04
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 104
ЗАПРАВКА ПЕСТО

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо " ЗАПРАВКА ПЕСТО", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда " ЗАПРАВКА ПЕСТО", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
ВОДА ГАЗИРОВАННАЯ	9	9	0,9	0,9
ЯДРО ГРЕЦКОГО ОРЕХА	2,6	2,6	0,26	0,26
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7	0,7	0,07	0,07
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	0,02	0,02	0,002	0,002
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	7,6	7,2	0,76	0,72
ЧЕСНОК	0,5	0,4	0,05	0,04
Выход: 20				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК № 104. Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Все компоненты смешивают в блендере до однородной массы.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Подают к салатам и закускам.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: в жидкой части заправки -, измельченный чеснок, зелень и ядра грецкого ореха
Консистенция: жидкая, овощей - мягкая.
Цвет: свойственный продуктам, входящим в состав.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	0,71
Жиры, г	1,59
Углеводы, г	1,57
Энергетическая ценность, ккал	23,51

B1, мг	0,01
C, мг	10,87
A, мг	0,09
E, мг	0,73
Д, мкг	0
B2, мг	0

Ca, мг	23,84
Mg, мг	11,03
P, мг	20,96
Fe, мг	0,22
K, мг	75,96
I, мкг	0,08
F, мг	0,04
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 305
КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕНЫЕ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕНЫЕ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕНЫЕ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАБАЧКИ	373,33	280	37,33	28
МАСЛО СОЕВОЕ	5	5	0,5	0,5
МУСКАТНЫЙ ОРЕХ	2	2	0,2	0,2
ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ	0,5	0,5	0,05	0,05
СОУС СОЕВЫЙ	2	2	0,2	0,2
Выход: 250				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК№305. Сырье, использованное при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Кабачки тщательно моют, нарезают кружочками, маринуют в соевом соусе со специями. Кусочки кабочки укладывают на противень (подливают немного воды), запекают в жарочном шкафу при температуре 180*С до готовности.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Подают по 1-2 куска на порцию.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: запеченые кабачки.
Консистенция: мягкая, нежная.
Цвет: золотисто-оранжевый.
Вкус: свойственный продуктам, входящим в состав.
Запах: свойственный продуктам, входящим в состав..

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	1,92
Жиры, г	6,29
Углеводы, г	13,63
Энергетическая ценность, ккал	119,03

B1, мг	0,06
C, мг	16,8
A, мг	0,02
E, мг	0
Д, мкг	0
B2, мг	0,07

Ca, мг	37,8
Mg, мг	22,68
P, мг	30,24
Fe, мг	0
K, мг	666,4
I, мкг	0
F, мг	0,01
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо " КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда " КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ	192,4	100	19,24	10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	300	300	30	30
Выход: 100				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК№3. Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Подготовленную цветную капусту (полуфабрикат промышленного производства) разбирают на соцветия кладут в кипящую воду, доводят до кипения и варят в течение 5-10 минут.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Подают в качестве дополнительного гарнира. Температура плодачи 20*С - для холодных блюд, 65*С - для горячих блюд.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: соцветия цветной капусты сохранили форму.
Консистенция: мягкая, плотная.
Цвет: белый с кремовым оттенком.
Вкус: умеренно соленый.
Запах: отварной капусты.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	2,43
Жиры, г	0,29
Углеводы, г	4,07
Энергетическая ценность, ккал	29,1

B1, мг	0
C, мг	28,8
A, мг	0
E, мг	0
Д, мкг	0
B2, мг	0

Ca, мг	12,15
Mg, мг	2,7
P, мг	0
Fe, мг	0
K, мг	355,9
I, мкг	0
F, мг	0
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 13
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНЫЙ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНЫЙ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНЫЙ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 28.02	353,85	230	35,39	23
с 01.03 по 31.07	383,33	230	38,33	23
с 01.08 по 31.08	287,5	230	28,75	23
с 01.09 по 31.10	306,67	230	30,67	23
с 01.11 по 31.12	328,57	230	32,86	23
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	5	5	0,5	0,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,1	0,1
Выход: 170				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК №13. Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Очищенный картофель нарезают ломтиками или дольками, или кружочками, посыпают солью, выкладывают на противень, смазанный растительным маслом и запекают в пароконвектомате в режиме "пар/жар" при температуре 180-200*С в течение 25-30 минут

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Температура подачи 65*С.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: картофель сохранил форму нарезки, равномерно полит соусом и запечен
Консистенция: сочная, слабо хрустящая
Цвет: продуктов, входящих в блюдо
Вкус: умеренно соленый
Запах: запеченных продуктов, входящих в блюдо

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	4,46
Жиры, г	5,74
Углеводы, г	36,37
Энергетическая ценность, ккал	215,39

B1, мг	0,21
C, мг	18,4
A, мг	0,01
E, мг	2,33
Д, мкг	0
B2, мг	0,14

Ca, мг	24,01
Mg, мг	47,81
P, мг	120,83
Fe, мг	2,10
K, мг	1306,49
I, мкг	11,5
F, мг	0,06
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 312
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 28.02	206,62	134,3	20,66	13,43
с 01.03 по 31.07	223,83	134,3	22,38	13,43
с 01.08 по 31.08	167,88	134,3	16,79	13,43
с 01.09 по 31.10	179,07	134,3	17,91	13,43
с 01.11 по 31.12	191,86	134,3	19,19	13,43
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	46,6	39,1	4,66	3,91
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6,5	6,5	0,65	0,65
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,09	0,09
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	91,3	91,3	9,13	9,13
Выход: 150				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК № 312. Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля, уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня овощей, соль используют из расчета 10 г на 1 л воды), сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле.
Лук мелко нарезают, слегка пассеруют или припускают.
При отпуске на картофель кладут подготовленный лук и посыпают зеленью.

Примечание:
1. Картофель варят очищенными, Картофель лучше варить на пару, при этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Особое значение приобретает варка на пару для сильно разваривающегося рассыпчатого картофеля, так как при варке в воде он становится водянистым и менее вкусным.
2. Отвар из картофеля можно не использовать.
3. Готовое овощное блюдо рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (2-3 г нетто на порцию) или зеленым луком (0-10 г нетто на порцию).
4. Ко всем блюдам из картофеля рекомендуется отпускать свежие и соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту в количестве 30-50 г (нетто) на порцию, при этом выход блюда соответственно увеличивается.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Температура подачи 65*С.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: клубни картофеля одного размера, хорошо проварены, поверхность клубней хорошо очищена (без остатков глазков и темных пятен), полита жиром. Лук мелко нарезан.
Консистенция: картофеля - рыхлая или умеренно плотная, лука - мягкая.
Цвет: картофеля - от белого до светло-кремового, лука - золотистый.
Вкус: свежесваренного картофеля с луком, умеренно соленый.
Запах: свежесваренного картофеля и лука.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	3,16
Жиры, г	7,09
Углеводы, г	24,44
Энергетическая ценность, ккал	174,78

B1, мг	0,14
C, мг	14,65
A, мг	0,01
E, мг	2,94
Д, мкг	0
B2, мг	0,09

Ca, мг	30,89
Mg, мг	34,27
P, мг	93,52
Fe, мг	1,63
K, мг	831,60
I, мкг	7,89
F, мг	0,05
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 235
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С УКРОПОМ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КАРТОФЕЛЬ				
с 01.01 по 28.02	226,37	147,14	22,64	14,71
с 01.03 по 31.07	245,23	147,14	24,52	14,71
с 01.08 по 31.08	183,93	147,14	18,39	14,71
с 01.09 по 31.10	196,19	147,14	19,62	14,71
с 01.11 по 31.12	210,2	147,14	21,02	14,71
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	7,14	7,14	0,71	0,71
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0,1	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	100	100	10	10
Выход: 150				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "ТТК № 235. Сырье, используемое при производстве блюда, соответствует требованиям ТР ТС 021/2011.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля, уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня овощей, соль используют из расчета 10 г на 1 л воды), сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на менее горячем участке плиты. При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин после момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся в котле.
Отпускают с растительным маслом. При подаче посыпают укропом.

Примечание:
1. Картофель варят очищенными, Картофель лучше варить на пару, при этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Особое значение приобретает варка на пару для сильно разваривающегося рассыпчатого картофеля, так как при варке в воде он становится водянистым и менее вкусным.
2. Отвар из картофеля можно не использовать.
3. Готовое овощное блюдо рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (2-3 г нетто на порцию) или зеленым луком (0-10 г нетто на порцию).
4. Ко всем блюдам из картофеля рекомендуется отпускать свежие и соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту в количестве 30-50 г (нетто) на порцию, при этом выход блюда соответственно увеличивается.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Температура подачи 65*С.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

Внешний вид: клубни картофеля одного размера, хорошо проварены, политы маслом или соусом сметанным
Консистенция: рыхлая или умеренно плотная
Цвет: от белого до светло-кремового
Вкус: картофеля, масла сливочного или соуса сметанного, умеренно соленый
Запах: картофеля, масла сливочного или соуса сметанного

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	2,85
Жиры, г	7,49
Углеводы, г	23,26
Энергетическая ценность, ккал	172,16

B1, мг	0,14
C, мг	11,77
A, мг	0,01
E, мг	3,15
Д, мкг	0
B2, мг	0,09

Ca, мг	20,60
Mg, мг	31,56
P, мг	77,62
Fe, мг	1,35
K, мг	836,15
I, мкг	7,36
F, мг	0,04
Se, мг	0

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 188
КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо "КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ", вырабатываемое и реализуемое .

2. ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления блюда "КАША ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ", должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества, и пр.).

3. РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г		Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг	
	брутто	нетто	брутто	нетто
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	43,1	43,1	4,31	4,31
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	47,2	35,4	4,72	3,54
с 01.09 по 31.12	44,25	35,4	4,43	3,54
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	6,2	6,2	0,62	0,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,2	66,2	6,62	6,62
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,2	66,2	6,62	6,62
САХАР ПЕСОК	7,7	7,7	0,77	0,77
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9	0,9	0,09	0,09
Выход: 200				

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями сборника "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.", санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
Очищенную сырую морковь мелко режут, пассеруют с маслом сливочным, кладут в кипящую воду с молоком, добавляют соль, сахар, засыпают подготовленную крупу и варят кашу до готовности.

5. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ

Кашу отпускают с растопленным и прокипяченным маслом сливочным. Оптимальная температура блюда 65° С.
Срок хранения до реализации - не более 1 часа.
Срок реализации согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - не более 2 часов с момента приготовления.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели качества:

- Внешний вид — зерна крупы хорошо набухшие, полностью разварены. Каша заправлена сливочным маслом;
- цвет — от светло- до темно-оранжевого;
- вкус — умеренно сладкий и соленый, с выраженным вкусом молока, моркови и привкусом сливочного масла;
- запах — соответствующей каши в сочетании с молоком, морковью и маслом;
- консистенция — однородная, вязкая, зерна мягкие.

6.2. Микробиологические показатели безопасности блюда, должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложения 1, 2. Показатели качества и безопасности: физико-химические показатели, содержание токсичных элементов, антибиотиков, нитратов, пестицидов, микотоксинов, радионуклидов и др. должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011, приложение 3.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	5,26
Жиры, г	6,58
Углеводы, г	38,20
Энергетическая ценность, ккал	233,44

B1, мг	0,12
C, мг	0,71
A, мг	0,7
E, мг	2,82
Д, мкг	0
B2, мг	0,05

Ca, мг	40,25
Mg, мг	36,74
P, мг	119,48
Fe, мг	2,06
K, мг	170,64
I, мкг	1,77
F, мг	0,02
Se, мг	0,03