

Гарниры

Наименование блюда

Булгур припущенный

Рецептура № 54-22г-2020

колонка

По сборнику рецептур для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, 2021г, г. Новосибирск

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа булгур	50	50	60	60
Вода питьевая	117	117	140	140
Масло сливочное	4	4	5	5
Выход готового блюда		150		180

Технология приготовления

Крупу предварительно промывают сначала теплой, а затем горячей водой. Подготовленный булгур всыпают в подсоленную кипящую воду. Варят на медленном огне до загустения в течение 25-30 минут. В готовую кашу добавить растопленное масло сливочное, доведенное до кипения и прогреть 3-5 мин. Температура подачи 65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

Внешний вид: Зёрна крупы целые, хорошо набухшие, легко разделяются.

Цвет: От светло серого до кремового

Вкус: Булгура отварного с привкусом масла сливочного

Запах: Булгура отварного с ароматом масла сливочного

Консистенция: Мягкая, зернистая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
5,6	3,3	27,7	163	150
6,8	3,9	33,2	195	180

Наименование блюда

Капуста тушёная

Рецептура № 534

колонка

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Капуста белокочанная свежая	73	58	115	92
Масло растительное	2	2	3	3
Морковь	3,8	3	6,3	5
Лук репчатый	3,0	2,5	5	4
Томатное пюре	1	1	1,5	1,5
Мука пшеничная	0,8	0,8	1,3	1,3
Сахар	1	1	1,5	1,5
Выход готового блюда		50		80

Технология приготовления

Обработанную, нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котёл слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), растительное масло, припущенное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют припущенные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности 40-45 мин. За 10 мин до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой, разведенной в небольшом количестве воды, солью, сахаром и тушат до готовности. Температура подачи 60-65°С. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

Внешний вид: Смесь тушёной капусты с овощами. Капуста, лук и морковь в виде соломки

Цвет: Светло-коричневый

Вкус: Кисло - сладкий

Запах: Тушёной капусты с ароматом томата, овощей

Консистенция: Мягкая, сочная, у капусты допускается упругая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,0	1,7	4,1	36	50
1,6	2,1	6,6	52	80

Наименование блюда **Картофель толченый по-деревенски**

Рецептура № 208 **колонка**

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	200	150	226	170
Отвар картофельный	25	25	30	30
Лук репчатый	19	16	21	18
Масло сливочное	8	8	6	6
Масса припущенного с маслом лука		8		12
Выход готового блюда		150		180

Технология приготовления

Очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде, затем отвар слить в бак и картофель обсушить при открытой крышке. Отмерить необходимое количество отвара для приготовления картофеля толченого. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, соединить с горячим отваром, добавить припущенный до золотистого цвета с маслом сливочным лук репчатый, взбить и тщательно перемешать. Температура подачи 65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

Внешний вид: Протёртая картофельная масса, с включением лука репчатого припущенного, аккуратно уложенная

Цвет: От светло-кремового до желтоватого

Вкус: Картофеля толченого, слегка солёный, нежный, с выраженным привкусом лука и масла сливочного

Запах: Свежеприготовленного картофеля толченого с ароматом лука припущенного и сливочного масла

Консистенция: Густая, пышная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
1,2	5,1	21,6	137	150
4,9	7,7	33,0	221	180

Наименование блюда Пюре картофельное

Рецептура № 520 колонка _____

По сборнику рецептур блюды и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Картофель	113	85		
Молоко питьевое	19	16		
Масло сливочное	3	3		
Выход готового блюда		100		

Технология приготовления

Очищенный картофель промыть, сварить в подсоленной воде, затем отвар слить. Обсушить при открытой крышке. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, соединить с горячим кипячёным молоком, добавить растопленное сливочное масло доведенное до кипения, взбить тщательно перемешивая. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

- Внешний вид:** Протёртая картофельная масса, аккуратно уложенная
- Цвет:** От светло-кремового до кремового или белый
- Вкус:** Картофельного пюре, слегка солёный, нежный, с выраженным привкусом кипячёного молока и сливочного масла
- Запах:** Свежеприготовленного картофельного пюре с ароматом кипячёного молока и сливочного масла
- Консистенция:** Густая, пышная, однородная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
2,0	2,9	13,3	87	100

Наименование блюда **Каша гречневая вязкая**

Рецептура № 510 **колонка**

По сборнику рецептов **блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г**

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа гречневая	38	38	45	45
Вода питьевая	121	121	144	144
Масло сливочное	5	5	6	6
Выход готового блюда		150		180

Технология приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду, посолить, варить до загустения 30 мин, затем довести до готовности на слабом огне. В готовую кашу добавить растопленное масло сливочное, доведенное до кипения и прогреть 3-5 мин. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

Внешний вид: Зёрна крупы частично разварены, не разделяются; каша, положенная горкой, сохраняет форму

Цвет: Серый с коричневым оттенком

Вкус: Каши гречневой с маслом, умеренно солёный

Запах: Каши гречневой с маслом сливочным

Консистенция: Вязкая, мягкая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
4,7	4,8	20,6	144	150
5,6	5,8	24,7	174	180

Наименование блюда **Макаронные изделия отварные**

Рецептура № 516 **колонка**

По сборнику рецептов **блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г**

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Макаронные изделия	53	53	64	64
Вода питьевая	318	318	384	384
Масло сливочное	3,5	3,5	4	4
Выход готового блюда		150		180

Технология приготовления

Макаронные изделия варят в большом количестве (в 6 раз превышающий объем макарон) кипящей подсоленной воды. Сваренные макаронные изделия откидывают и заправляют растопленным маслом сливочным, доведенным до кипения. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

Внешний вид: Варённые макаронные изделия, сохранившие форму, легко разделяются, заправлены маслом сливочным

Цвет: От светло до светло-кремового

Вкус: Варёных макаронных изделий со сливочным маслом

Запах: Варёных макаронных изделий со сливочным маслом

Консистенция: Мягкая, но упругая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
3,2	2,8	34,3	175	150
3,8	3,4	41,1	210	180

По сборнику рецептур

блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, 2004г

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	144	108	173	130
Морковь	25	20	30	24
Лук репчатый	15	13	18	15
Масло растительное	8	8	10	10
Для соуса		50		60
Мука пшеничная	1,7	1,7	2	2
Сахар	1,3	1,3	1,5	1,5
Томатное пюре	8	8	10	10
Морковь	5	4	6	5
Лук репчатый	5	4	6	5
Вода питьевая	53	53	63	63
Выход готового блюда		150		180

Технология приготовления

Обработанные, нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного. Затем картофель и овощи соединяют с соусом и тушат 20-30 мин. За 5-10 мин до готовности кладут соль. **Для соуса:** подсушенную без изменения цвета муку, размешивают с частью воды, затем добавляют оставшуюся воду, соединяют с припущенными морковью, луком, томатным пюре, заправляют солью и сахаром. Температура подачи 65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

Внешний вид: Картофель и коренья нарезаны дольками или кубиками. Тушёные овощи выложены горкой

Цвет: Близкий свежим овощам, соуса - тёмно-красный

Вкус: Умеренно солёный, со сладковатым привкусом моркови

Запах: Овощей, соуса

Консистенция: Овощи - плотные, сочные

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
4,5	8,9	19,2	175	150
5,2	11,3	23,0	215	180

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Картофель	64	48	77	58
Морковь	30	24	38	30
Лук репчатый	14	12	18	15
Капуста свежая белокочанная	69	55	81	65
Масло растительное	6	6	7	7
Соус томатный		45		55
Томатное пюре	10	10	12	12
Мука пшеничная	2	2	2,5	2,5
Морковь	4	3	5	4
Лук репчатый	1,2	1	1,4	1,2
Вода питьевая	41	41	50	50
Масло сливочное	3	3	3,6	3,6
Сахар	0,5	0,5	0,5	0,5
Масса готового блюда		150		180

Технология приготовления

Обработанные, нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Затем картофель и овощи соединяют с соусом и тушат 20-30 мин. За 5-10 мин до готовности кладут соль. **Для соуса:** подсушенную без изменения цвета и растертую с маслом сливочным муку, размешивают с частью воды, затем добавляют оставшуюся воду, соединяют с припущенными с маслом морковью, луком, томатным пюре, доводят до вкуса солью. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления

Органолептические показатели

- Внешний вид:** Картофель и коренья нарезаны дольками или кубиками. Тушёные овощи выложены горкой
- Цвет:** Близкий свежим овощам, соуса - тёмно-красный
- Вкус:** Умеренно солёный, со сладковатым привкусом моркови
- Запах:** Овощей, соуса

Консистенция: Овощи - плотные, сочные

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
2,7	6,2	16,1	131	150
3,2	7,4	18,3	153	180

Наименование блюда

Рис припущенный

Рецептура № 512

колонка

По сборнику рецептур

блюد и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	53	53	63	63
Вода питьевая	110	110	140	140
Масло сливочное	4	4	5,0	5,0
Выход готового блюда	150		180	

Технология приготовления

В кипящую воду добавляют 50% масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки крупу рисовую. Гарнир варят до загустения, помешивая 15-20 мин. Добавляют остальные 50% масла и уваривают до готовности. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

Внешний вид: Крупинки хорошо набухшие, не деформированные

Цвет: Белый

Вкус: Риса припущенного в сочетании с маслом сливочным

Запах: Риса припущенного с ароматом масла сливочного

Консистенция: Мягкая, зернистая

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
3,5	3,1	25,4	144	150
4,4	3,7	31,1	175	180

Наименование блюда **Рис припущенный с кукурузой или горошком зеленым**

Рецептура № 44/3 колонка

По сборнику технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, 2011г, г.Екатеринбург

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 7 до 11 лет		с 12 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Крупа рисовая	53	53	63	63
Вода питьевая	110	110	115	115
Масло сливочное	4	4	5	5
Масса припущенного риса		150		180
Кукуруза консервированная	50	30	50	30
или Горошек зеленый консервированный	46	30	46	30
Выход готового блюда		150/30		180/30

Технология приготовления

Рис перебирают и промывают. В подсоленную воду добавляют 50% масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную крупу рисовую. Крупу варят до загустения, помешивая. Когда рис загустеет перемешивание прекращают, закрывают крышкой и дают упреть. Остальные 50% масла добавляют в готовый гарнир. Горошек или кукурузу консервированную (консервные банки ошпаривают, протирают, вскрывают) доводят до кипения, откидывают на дуршлаг, дают стечь отвару и вводят в припущенный рис. Всё перемешивают и прогревают 2-3 минуты до температуры 90°С. Температура подачи 65°С. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Органолептические показатели

Внешний вид: Все компоненты блюда сохранили форму, тщательно перемешаны

Цвет: Риса – белый, кукурузы - желтый, горошка - зеленый

Вкус: Припущенного риса с консервированными овощами с привкусом сливочного масла

Запах: Припущенного риса с консервированными овощами с ароматом масла сливочного

Консистенция: Мягкая, сочная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
4,0	3,3	30,4	167	150/30
4,9	3,9	36,1	199	180/30