



МАРАФОН
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

СБОРНИК ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

ДЛЯ СТОЛОВЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ



2021-2022

Тамбовская область

Печатается по решению экспертно-методического совета ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Регионального модельного центра дополнительного образования детей

Составитель: А. А. Чечет

Сборник лучших рецептов для столовых общеобразовательных организаций / Сост.: А. А. Чечет ; ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей. – Тамбов, 2022. – 41 с.

В сборник вошли рецептурные карты участников региональной здоровьесформирующей олимпиады «Марафон правильного питания». Материалы сборника адресованы всем, кто в настоящее время предметно занимается или интересуется вопросами школьного питания.

Тамбов: ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, 2022





УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

Задача наша не только в том, чтобы организовать питание и обеспечить охват питанием всех учащихся. Важно, чтобы это питание было качественным, здоровым. Дети должны не просто питаться, дети должны получать сбалансированное питание.

Важно, что у детей формируется потребность в здоровом питании, вырабатываются правильные вкусовые приоритеты, что играет важную роль в сохранении здоровья школьников, их оздоровлении, и нивелировании школьных заболеваний.

Министр образования и науки Тамбовской области
Татьяна Петровна Котельникова

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Татьяна Петровна Котельникова'.



В настоящем сборнике приведены рецептуры блюд, представленных на областной смотр-конкурс «Лучшая школьная столовая» и краткое описание технологии их приготовления. Для применения при организации питания детей для них необходимо разработать соответствующие технологические документы, согласно ГОСТ 31987-2012 «Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию» и (или) ГОСТ 32691-2014 «Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания».

Технологические документы разрабатываются с учетом конкретного вида применяемого сырья и оборудования, а также с проверкой микробиологических показателей блюд, которые должны соответствовать требованиям ТР ТС 021/2011 Технический регламент Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими в Российской Федерации.



ФИРМЕННОЕ БЛЮДО ЛУЧШЕГО ПОВАРА

Запеканка «Нежный кусочек» 6

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	8
Суп крестьянский с ячневой крупой и куриным мясом	9
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	10
Суп гороховый	11
Рассольник ленинградский	12
Суп перловый с курицей и томатной пастой	13
Суп с клёцками	14

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Запеканка картофельная с овощами	16
Котлеты рубленые из курицы	17
Зразы с сыром	18
Плов из птицы	19
Тефтели	20
Птица запечённая	21
Мясо тушёное	22
Биточки мясные	23
Куры тушёные в соусе с овощами	24
Печень по-строгановски	25
Котлеты рубленые из птицы	26



ТРЕТЬИ БЛЮДА

Компот из яблок	28
Компот из сухофруктов	29
Какао с молоком	30
Напиток апельсиновый	31
Булочка «Ромашка»	32
Гребешок с творогом	33
Булочка с маком	34

САЛАТЫ

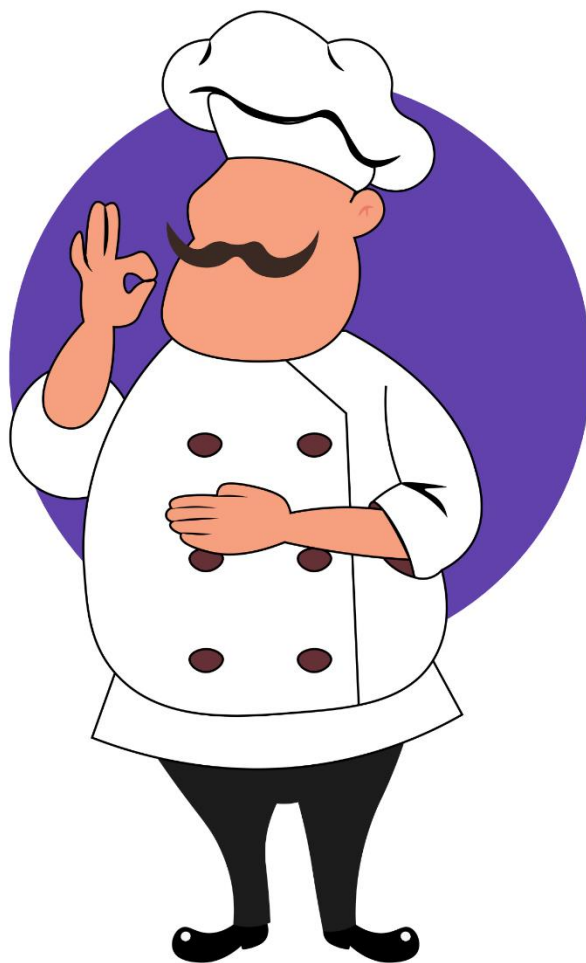
Салат капустный с морковью	36
Салат из свёклы с яблоками	37
Салат из пекинской капусты с овощами	38
Салат из свежей капусты со свёклой	39
Винегрет овощной	40





МАРАФОН
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

ФИРМЕННОЕ БЛЮДО ЛУЧШЕГО ПОВАРА



Запеканка «Нежный кусочек»

Автор: Лавринов А. И. – заведующий производством МАОУ «СОШ № 5 им. Ю. А. Гагарина», победитель всероссийского конкурса «Лучшая школьная столовая»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

В протёртый творог добавляют яйцо (яйцо предварительно обработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20), сахар, манную крупу (предварительно заваренную в воде 10 мл на порцию), соль. Курагу промывают в горячей воде, ставят в пароконвектомат на 5-6 мин., дают остыть, нарезают мелкими кубиками.

В подготовленную творожную массу добавляют курагу, хорошо перемешивают. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или гастрорёмкость.

Поверхность массы разравнивают, наносят узор и запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. до образования на поверхности румяной корочки.

Отпускают запеканку, нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы, с молочным соусом.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У	
23,3	21,2	31,6	420
Минеральные вещества (мг)			
Ca	C	Mg	Fe
151	0,3	23	0,6

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто	Нетто
Творог	146	145
Крупа манная	10	15
или мука пшеничная	12	12
Сахар	10	10
Яйцо	1/10 шт.	4
Масло сливочное	5	5
Курага	10	10
Сухари панировочные	5	5
ВЫХОД		150

Соус молочный сладкий

Молоко	25	25
Масло сливочное	2,25	2,25
Мука	2,25	2,25
Вода	25	25
Сахар	4	4
Ванилин	0,0025	0,0025
ВЫХОД		50

СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ

Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком и варят 7-10 мин. при слабом кипении. Затем добавляют сахар, ванилин, предварительно растворённый в горячей кипячёной воде, процеживают и доводят до кипения.

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: порционные кусочки без трещин и подгорелых мест.

Консистенция: однородная, нежная, мягкая.

Цвет: корочки – золотисто-коричневый.

Вкус: свойственный продуктам, входящим в данное блюдо.

Запах: слабовыраженный – творога.





МАРАФОН
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



МБОУ «2-Гавриловская СОШ»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

капусту нарезают шашками, картофель — дольками. В кипящую воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. Добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. При приготовлении щей из ранней капусты её закладывают после картофеля. При отпуске в тарелку кладут прокипячённую сметану.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Капуста свежая	50	40
Картофель	30	24
Морковь	10	8
Лук репчатый	9,6	8
Масло растительное	4	4
Томатная паста	0,6	0,6
Соль	1	1
Сметана	10	10
ВЫХОД		200

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0,1	22	0,03

Температура отпуска: 75 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: на поверхности жидкой части – блёстки масла. В жидкой части щей – овощи, сохранившие форму нарезки.

Консистенция: капусты – упругая, овощей и картофеля – мягкая.

Цвет: овощей – натуральный, жира на поверхности – оранжевый.

Вкус: свойственный продуктам, входящим в данное блюдо.

Запах: пассерованных овощей, капусты, картофеля, в меру солёный.



Филиал МБОУ «Сосновская СОШ № 1» в посёлке Рабочем



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

крупку ячневую промывают сначала в тёплой, а затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду (3 л на 1 кг) и варят до полуготовности, воду сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупку, свежую нарезанную шашками белокочанную капусту, нарезанный брусочками картофель и варят до готовности. За 10-15 мин. до окончания варки добавляют пассерованные морковь и лук.

Птицу отваривают отдельно и при отпуске кладут в порционную тарелку.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Цыплёнок-бройлер	36,7	32
Капуста свежая	30	24
Картофель	26,6	20
Крупка ячневая	8	8
Морковь	10	8
Лук репчатый	9,6	8
Масло растительное	4	4
Вода	170	170

ВЫХОД

200

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	34,98	0,30	0,06	0,03	1,02

Температура отпуска: 75 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель и овощи, крупка в виде разваренных зёрен.

Консистенция: овощи мягкие, крупка хорошо разварена, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа.

Цвет: золотистый.

Вкус: умеренно солёный, с привкусом птицы.

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.



Чащинский филиал МБОУ «Мучкапская СОШ»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

очищенные полуфабрикаты повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 мин. небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

Крупы просеивают, перебирают и промывают в специальном промаркированном баке. При этом удаляют мучель и посторонние примеси.

Индивидуальную банку консервированных продуктов промывают проточной водой и протирают ветошью.

В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, добавляют картофель, нарезанный дольками или кубиками, доводят до кипения, добавляют морковь, лук, припущенные с добавлением масла, и варят с добавлением соли при слабом кипении до готовности. За 10 мин. до готовности добавляют рыбные консервы. За 3 мин. до готовности добавляют лавровый лист.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Сайра (консервы)	25,77	25,00
Крупа рисовая	5,83	5,83
Вода питьевая	188,33	188,33
Картофель п/ф	75	75
Морковь п/ф	16,67	16,67
Лук репчатый п/ф	10	10
Масло подсолнечное	2,5	2,5
Соль йодированная	1,67	1,67
Лавровый лист	0,01	0,01
ВЫХОД		200

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У	
3,42	3,91	4,09	101,82
Минеральные вещества и витамины (мг)			
Ca	Mg	Fe	C
55,82	8,98	1,06	6,37

Температура отпуска: 75 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: овощи сохранили форму нарезки, мягкие. Рыба проварена, мягкая, не разварившаяся, кусочки некрупные.

Консистенция: овощи мягкие, но не переварены, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

Вкус: рыбы и овощей.

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.



Филиал МБОУ «Первомайская СОШ» в с. Новоклёнском



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

картофель нарезают крупными кубиками, морковь – мелкими кубиками или натирают на овощерезке, лук мелко рубят.

Горох лущёный перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), на 3 (4) ч, затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения.

Затем горох кладут в кипящую воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук и варят до готовности.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Картофель	93,8	75
Горох	20,3	20,3
Морковь	12,5	10
Лук репчатый	12	10
Масло растительное	5	5
Вода	175	175
ВЫХОД		250

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	C
5,49	5,28	16,33	134,75	8,08	35,03	87,18	2,03	5,81

Температура отпуска: 75 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: на поверхности жидкой части – блёстки масла. В жидкой части – картофель, нарезанный кубиками.

Консистенция: капусты – упругая, овощей и картофеля – мягкая.

Цвет: светло-жёлтый (горчичный), овощей – натуральный, жира на поверхности – жёлтый.

Вкус: характерный для смеси гороха и овощей, с ароматом и привкусом пассерованных корнеев, в меру солёный.

Запах: свойственный продуктам, входящим в данное блюдо.



Андреановский филиал МБОУ «Мучкапская СОШ»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

в кипящий бульон кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, через 5-10 мин. вводят пассерованные овощи и припущенные огурцы.

За 5-10 мин. до окончания варки добавляют соль.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Картофель	150	120
Крупа перловая	6	6
Морковь	19	15
Лук репчатый	17	14
Огурцы солёные	23	20
Масло растительное	6	6
Мясной бульон	225	225
Соль	3	3
ВЫХОД		250

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	C
1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	20,72	57,56	0,78	5,81

Температура отпуска: 75 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: в жидкой части рассольника огурцы – без кожицы и семян, нарезаны ромбиками или соломкой, картофель – брусочками, коренья – соломкой.

Консистенция: овощей – сочная, огурцов – слегка хрустящая, перловая крупа – хорошо разварившаяся.

Цвет: жёлтый, жира на поверхности – жёлтый, овощей – натуральный.

Вкус: острый, умеренно солёный, с умеренной кислотностью.

Запах: огуречного рассола; приятный – овощей.



МБОУ «Новоникольская СОШ»



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

в кипящую воду кладут нарезанный брусочками картофель, после закипания закладывают подготовленную крупу, варят 10-15 мин., добавляют пассерованные с томатной пастой морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин. до окончания процесса варки добавляют соль, специи. Мясо отваривают отдельно и при отпуске кладут в каждую тарелку.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Курица	32,4	31
Картофель	80	60
Крупа перловая	4,8	4,8
Морковь	10	8
Лук репчатый	9,6	8
Масло растительное	2	2
Томатная паста (25 %)	4,8	4,8
Вода	150	150
ВЫХОД		200

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	В	С	А
7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	95,87	1,18	0,1	6,7	0

Температура отпуска: 75 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: в жидкой части супа распределены картофель, овощи и перловая крупа.

Консистенция: овощи и картофель мягкие, крупа мягкая, соблюдается соотношение жидкой и плотной части супа.

Цвет: супа – золотисто-красный, жира на поверхности – оранжевый.

Вкус: умеренно солёный, свойственный картофелю, овощам и мясу.

Запах: свойственный входящим в блюдо продуктам.



ТОГБОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

в кипящий бульон кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют слегка пассерованные или припущенные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин. до окончания варки кладут соль. Клёцки варят отдельно в бульоне или в подсоленной воде небольшими партиями и кладут в суп при отпуске.

КЛЁЦКИ

В воду или молоко кладут масло сливочное, соль и доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5-10 минут. После этого массу охлаждают до 60-70 °С, добавляют в 3-4 приёма сырые яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10-15 граммов. Для варки клёцек на 1 кг берут 5 л жидкости. Варят при слабом кипении 5-7 минут.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У	
3,56	4,59	18,79	144,3
Минеральные вещества и витамины (мг)			
Ca	Mg	Fe	C
33,4	23,35	1,18	5,75

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Картофель	67	50
Морковь	13	10
Лук репчатый	12	10
Масло растительное	2,5	2,5
Бульон или вода	188	188
Клёцки		
Мука пшеничная	20	20
Масло сливочное	2,3	2,3
Яйца	5	5
Молоко	31	31
Соль	0,6	0,6
Масса теста		59
ВЫХОД		200

Температура отпуска: 75 °С.**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ**

Внешний вид: в жидкой части супа – картофель и овощи, нарезанные кубиками, сохранившие форму нарезки. Клёцки одинакового размера.

Консистенция: картофель и овощи мягкие; клёцки упругие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Цвет: супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.

Вкус: свойственный картофельному супу, умеренно солёный.

Запах: пассерованных овощей и картофеля.





МАРАФОН
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

ВТОРЫЕ БЛЮДА



ТОГБОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

при изготовлении запеканки картофельную массу делят пополам. Одну половину кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 2 см, равномерно распределяют на нём фарш, который покрывают оставшейся картофельной массой. Поверхность изделия разравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Для приготовления фарша нарезанную соломкой или нарубленную капусту обжаривают, яйца варят. Капусту, варёные рубленые яйца смешивают.

Для соуса пассеруют муку при непрерывном помешивании до образования светло-кремового цвета, не допуская пригорания. В пассерованную муку, охлаждённую до 60-70 °С, выливают ¼ часть горячей воды и вымешивают. В горячий соус кладут прокипячённую сметану, соль и кипятят 3-5 мин., процеживают и доводят до кипения.

При отпуске нарезают и поливают соусом сметанным.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У	
6,77	18,55	30,75	319,7

Минеральные вещества и витамины (мг)

Ca	Mg	Fe	C
55,82	8,98	1,06	6,37

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Картофель	237	178
Фарш		
Капуста белокочанная	50	29
Масло растительное	9	9
Яйцо	10	10
Сметана	6	6
Сухари	6	6
Соус сметанный		
Сметана	5,6	5,6
Мука пшеничная	1,7	1,7
Вода	17	17
ВЫХОД		220

Температура отпуска: 65 °С.**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ**

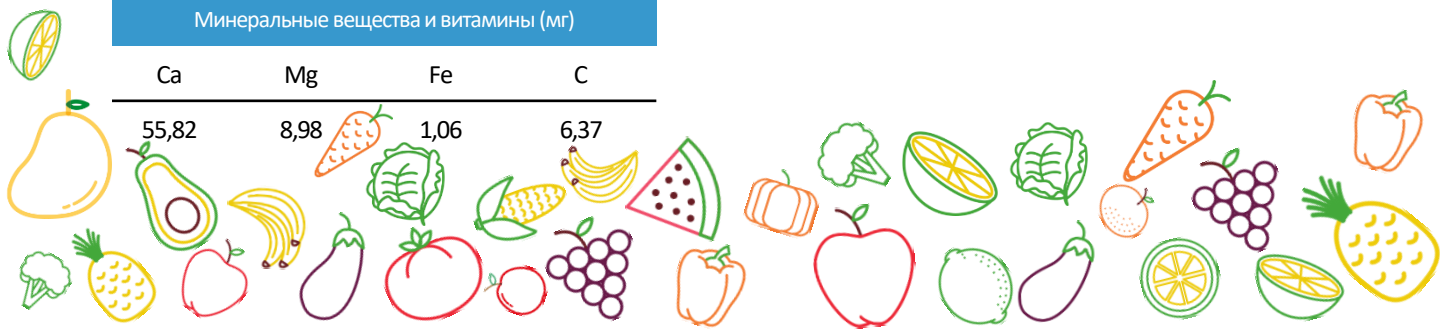
Внешний вид: поверхность изделия равномерно окрашена, без подгорелых мест, трещин и разрывов.

Консистенция: консистенция нежная, не тягучая.

Цвет: корочка – от золотистого до светло-коричневого цвета, на срезе цвет картофельной массы – от белого до светло-кремового.

Вкус: в меру солёный, свойственный картофелю с овощами.

Запах: свойственный продуктам, входящим в данное блюдо.



ТОГБОУ «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»



Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Курица	126	62
Хлеб пшеничный	14	14
Молоко или вода	21	21
Сухари	8	8
Масло растительное	5	5
ВЫХОД		80

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают.

Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, формируют котлеты, затем обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	C
13,95	13,41	13,02	228,8	47,82	17,76	57,56	2,9	0,72

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: изделие овально-приплюснутой формы с одним заострённым концом, поверхность равномерно запечена.

Консистенция: котлеты – мягкая, сочная.

Цвет: бело-серый.

Вкус: продуктов, входящих в блюдо, в меру солёный.

Запах: продуктов, входящих в блюдо.



МБОУ «Гимназия», город Моршанск

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

мясо измельчают на мясорубке, добавляют хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, соль, репчатый лук, перемешивают, пропускают через мясорубку, вымешивают.

Сыр натирают. Из фарша формуют лепешку, кладут в середину тёртый сыр, придают форму овальной котлеты. После этого края кружков соединяют, укладывают на смазанные маслом растительным противни и запекают без предварительного обжаривания при температуре 250-280 °С в течение 20-25 минут.

Наименование сырья

Расход сырья на 1 порцию

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Фарш из говядины и свинины п/ф	95	90
или филе куриное	78	73
Сыр «Российский»	31	30
Хлеб пшеничный	15	15
Сухари панировочные	10	10
Масло подсолнечное	10	10
Соль поваренная пищевая	1	1
Вода	23	23
Лук репчатый	24	20
ВЫХОД		150

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	C
13	9	7,1	140	17,47	1,25	0,03	0,07	0,14

Температура отпуска: 65 °С.**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ**

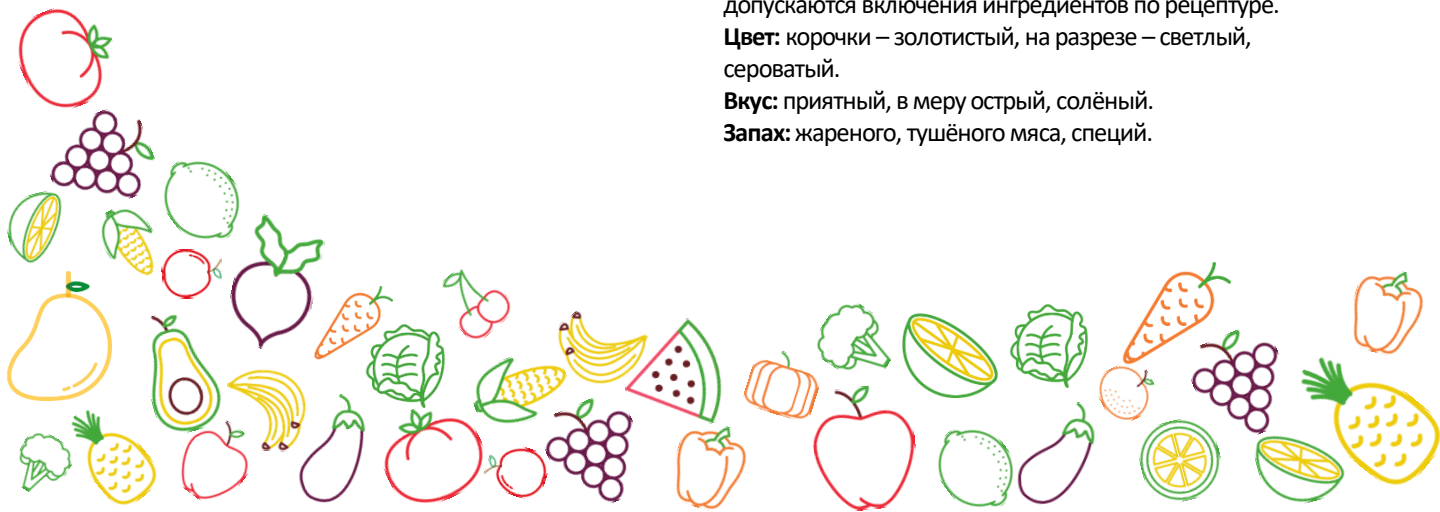
Внешний вид: овальной формы. Начинка в зразях полностью закрыта оболочкой мясного фарша.

Консистенция: достаточно плотная, однородная, допускаются включения ингредиентов по рецептуре.

Цвет: корочки – золотистый, на разрезе – светлый, сероватый.

Вкус: приятный, в меру острый, солёный.

Запах: жареного, тушёного мяса, специй.



МБОУ «2-Гавриловская СОШ»



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

птицу или окорочка рубят на куски, обжаривают с двух сторон до образования корочки, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть. Затем кладут рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 мин. в жарочный шкаф.

Наименование сырья Расход сырья на 1 порцию

	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Бройлер-цыплёнок	144	130
Масло растительное	9	9
Морковь	16	13,3
Лук репчатый	11,8	9,3
Масло растительное	4	4
Томатное пюре	8,8	8,8
Крупа рисовая	57,5	57,5

ВЫХОД

230

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
18,63	18,17	41,63	411,7	44	33,6	156	3,8	0,04	2,24	0,04

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: плов уложен горкой, сверху – кусок птицы, зёрна рисовой крупы – полностью набухшие, сохранившие форму, легко отделяющиеся друг от друга.

Консистенция: птицы – мягкая, сочная, риса – рассыпчатая.

Цвет: птицы – светло-кремовый с золотистым оттенком, риса – светло-оранжевый.

Вкус: характерный для тушёной птицы с рисом и специями, умеренно солёный.

Запах: тушёного мяса птицы, риса и овощей.



Чащинский филиал МБОУ «Мучкапская СОШ»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

очищенные полуфабрикаты повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 мин. небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Крупку просеивают, перебирают и промывают в специальном промаркированном баке. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупку в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек.

В мясной фарш без хлеба добавляют соль, мелко нарезанный пассерованный лук, рассыпчатый рис, перемешивают и разделяют тефтели в виде шариков по 2-3 шт. на порцию. Шарики панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и тушат 8-10 минут.

При отпуске тефтели гарнируют и поливают соусом, в котором они тушились.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Лук репчатый п/ф	24	24
Масло подсолнечное	4	4
Полуфабрикат лук пассерованный	12	12
Говядина (фарш)	50	50,67
Крупа рисовая	6	6,67
Вода питьевая	8	8
Соль поваренная	1,2	1,2
Мука пшеничная в. с.	5,33	5,33

ВЫХОД**80****ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ**

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У	
4	10,6	13,6	177
Минеральные вещества (мг)			
Ca	C	Mg	Fe
14,7	1,12	2,06	1,06

Температура отпуска: 65 °С.**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ**

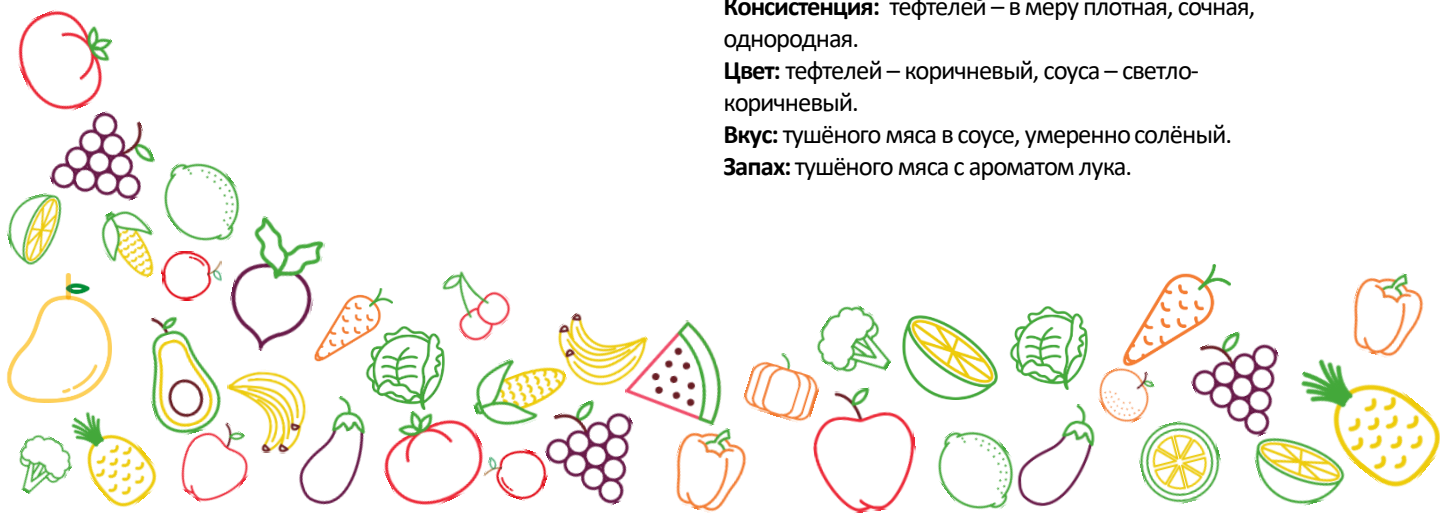
Внешний вид: тефтели в виде шариков с равномерной (без трещин) мягкой корочкой, пропитаны соусом, сбоку уложен гарнир.

Консистенция: тефтелей – в меру плотная, сочная, однородная.

Цвет: тефтелей – коричневый, соуса – светло-коричневый.

Вкус: тушёного мяса в соусе, умеренно солёный.

Запах: тушёного мяса с ароматом лука.



Филиал МБОУ «Первомайская СОШ» в с. Новоклёнском



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

обработанную тушку птицы кладут на противень, сбрызгивают маслом и запекают при температуре 150-160 °С. Во время запекания птицы тушки периодически переворачивают и поливают жиром и соком, выделившимся при запекании.

На порцию птицу рубят непосредственно перед подачей, отпускают по 1-2 кусочка.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Курица,	175	120,7
или цыплёнок,	172,4	120,7
или бройлер-цыплёнок,	159	114,2
или куриные окорочка	128,3	114,2
Масло растительное	5,1	5,1
ВЫХОД		85

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B ₂	C	A
19,3	16	0,06	221,4	43,65	19,25	149,58	1,71	0,13	2,08	1

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: аккуратно нарубленные куски птицы.

Консистенция: корочки – хрустящая, внутри – мягкая, сочная.

Цвет: на поверхности – золотистый, на разрезе – белый, окорочков – тёмно-серый.

Вкус: умеренно солёный, мяса запечённой птицы.

Запах: мяса запечённой птицы.



Андреановский филиал МБОУ «Мучкапская СОШ»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

обжаренные куски мяса тушат с добавлением воды, обжаренных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном при тушении, готовят соус.

Мясо нарезают по 1-2 куску на порцию, поливают соусом, доводят до кипения.

Наименование сырья

Расход сырья на 1 порцию

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Мясо (свинина – вырезка)	180	160
Лук репчатый	5	4
Морковь	5	4
Соль	2	2
Масло растительное	5	5
Томатная паста	7	7
Мука пшеничная	2	2

ВЫХОД**100/90****ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ**

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
Б	Ж	У		Са	Mg	P	Fe	B ₁	B ₂	C
5,86	16,31	3,07	182,51	9,54	11,30	63,38	0,75	0,1	0,05	0,09

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: куски мяса нарезаны одинаково, овощи сохранили форму.

Консистенция: мяса – мягкая, овощей – не разварившаяся.

Цвет: красновато-коричневый.

Вкус: тушёного мяса, пассерованных овощей и соуса.

Запах: немного кисловатый, соответствует вкусу говядины с овощами и соусом.



Филиал МБОУ «Первомайская СОШ» в с. Новоклёнском



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

мясо измельчают на мясорубке, добавляют чёрствый хлеб, предварительно замоченный в воде или молоке, соль, репчатый лук, перемешивают, пропускают через мясорубку, вымешивают.

Из полученной котлетной массы разделяют изделия кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см.

Наименование сырья Расход сырья на 1 порцию

	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Говядина (котлетное мясо)	81,4	68
Хлеб пшеничный	18	18
Молоко или вода	24	24
Сухари	10	10
Масло растительное	6	1

ВЫХОД

100

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	C
15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,18

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: форма биточков – овально-приплюснутая, сбоку подлит соус и уложен гарнир.

Консистенция: пышная, сочная, однородная.

Цвет: корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый.

Вкус: жареного мяса, умеренно солёный, без привкуса хлеба.

Запах: жареного мяса.



Фирменное блюдо

Куры тушёные в соусе с овощами

МБОУ «СОШ № 1», город Моршанск



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

тушки курицы или цыпленка размораживают на воздухе, тщательно промывают. Обработанные тушки кур рубают на порции, панируют в муке и обжаривают до образования корочки. Обжаренные кусочки кладут в сотейник, добавляют подготовленные овощи, немного воды, закрывают посуду крышкой и тушат до готовности.

Органолептическим признаком готовности изделия является выделение бесцветного сока в месте прокола и светлый цвет на разрезе.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Курица потрошёная	85	72
или грудка куриная		72
Мука	2,5	2,5
Масло растительное	6	6
Морковь	23	18
Лук репчатый	12	10
Бульон		45
ВЫХОД		50/30

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)
Б	Ж	У		С
6,3	4,6	0	97,43	0,3

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: куски птицы должны быть аккуратно нарублены, кости легко отделяются.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: от серо-белого до светло-кремового.

Вкус: отварной курицы, умеренно солёный.

Запах: запах, свойственный отварной курице.



МБОУ «СОШ № 1»



ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

печень тщательно промывают, очищают и нарезают брусочками длиной 3-4 см и массой 5-7 г, посыпают солью, кладут ровным слоем на разогретую сковороду с растительным маслом и слегка тушат при помешивании 3-4 минуты. Затем заливают соусом сметанным, добавляют томатную пасту, размешивают и доводят до готовности. Отпускают с соусом и гарниром.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Печень говяжья	178,3	147,5
Масло растительное	2,5	2,5
Сметана	10,4	10,4
Мука пшеничная высшего сорта	3,3	3,3
Вода питьевая	35	35
Соус сметанный	45	45
Томатная паста	3,3	3,3
ВЫХОД		80/40

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Fe	C	B ₁	B ₂
24,33	16,5	2,83	257,5	20,1	8,56	10,92	0,23	2,09

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: брусочки печени в соусе.

Консистенция: мягкая, сочная, без грубой плёнки и желчных протоков, соуса – однородная, слегка вязкая.

Цвет: на срезе – от светло-серого до тёмно-коричневого, в зависимости от возраста животного. Не допускается краснота в толще печени.

Вкус: свойственный жареной печени; в меру солёный.

Запах: без посторонних запахов.



МАОУ «СОШ № 1 – “Школа Сколково – Тамбов”»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

Филе куриное размораживают, промывают, пропускают через мясорубку. Лук репчатый чистят, промывают, пропускают через мясорубку. Хлеб пшеничный замачивают в воде, пропускают через мясорубку. Пропущенное через мясорубку мясо птицы, лук репчатый, хлеб вымешивают в течение 15 мин., добавляют соль.

Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, формируют в котлеты овально-приплюснутой формы с заостренным концом.

Котлеты выкладывают на гастроёмкость, предварительно смазанную растительным маслом, и запекают в предварительно прогретом пароконвектомате при режиме «жар-пар», при температуре 150 °С в течение 25-35 минут.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	C
5,8	6,6	3,95	103,7	15,6	0,56	9,97	61,4	0,23

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Филе куриное	29,33	29,33
Лук репчатый	5	4
Хлеб пшеничный	7	7
Вода	7	7
Сухари панировочные	4	4
Соль поваренная (йодир.)	0,4	0,4
Масло растительное	3,3	3,3
ВЫХОД		40

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

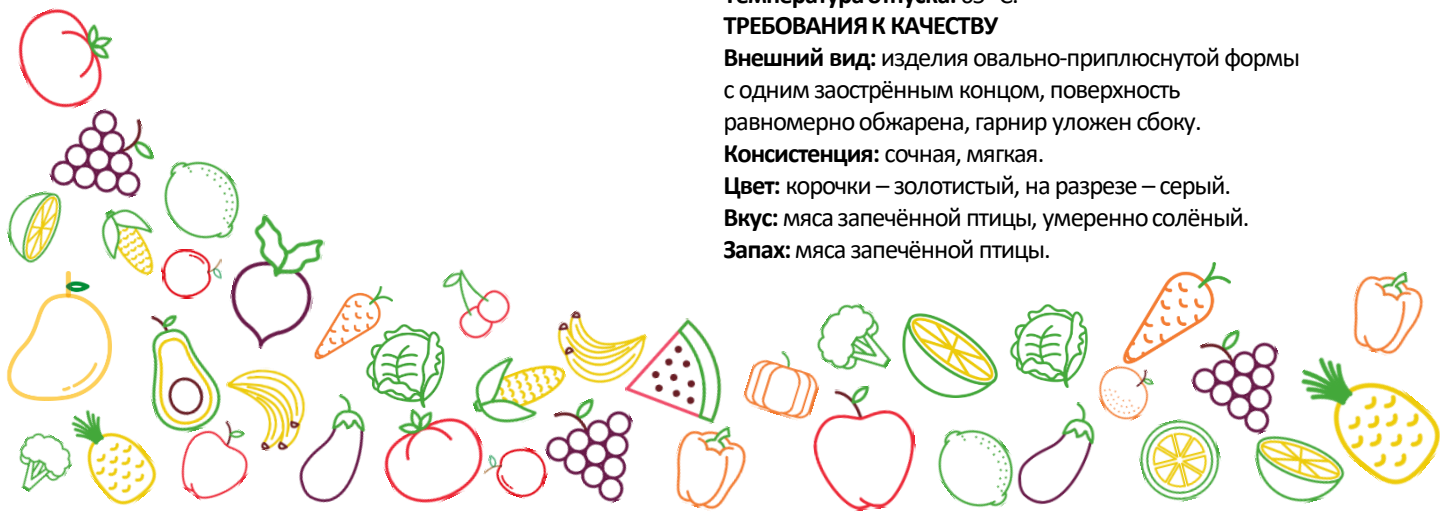
Внешний вид: изделия овально-приплюснутой формы с одним заостренным концом, поверхность равномерно обжарена, гарнир уложен сбоку.

Консистенция: сочная, мягкая.

Цвет: корочки – золотистый, на разрезе – серый.

Вкус: мяса запеченной птицы, умеренно солёный.

Запах: мяса запеченной птицы.





МАРАФОН
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

ТРЕТЬИ БЛЮДА



Филиал МБОУ «Уваровщинская СОШ» в с. Соколово



Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Яблоки	50	45
Сахар	14	14
Вода	167	167
ВЫХОД		200

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

яблоки моют проточной водой, режут на дольки, удаляют семена, измельчают. Варят яблоки при слабом кипении 5-6 мин., добавляют сахар, доводят до кипения и варят 10-12 минут.

Готовый компот охлаждают, процеживают и разливают в стаканы, предварительно разложив туда яблоки.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	C
0,1	0	58,5	107	14	4	4	1	2,8

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: сироп прозрачный, яблоки сохранили форму.

Консистенция: жидкая с наличием варёных плодов.

Цвет: светлый.

Вкус: кисло-сладкий фруктовый.

Запах: приятный.



Филиал МБОУ «Первомайская СОШ» в с. Новоклёнском



Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Сухофрукты, мороженая смородина	10	28
Сахар	10	10
Лимонная кислота	1	1
Вода	190	190
ВЫХОД		200

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

сушёные сухофрукты перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в тёплой воде, сменяя её несколько раз. Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют смородину, лимонную кислоту и варят при слабом кипении 10-20 минут. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	C
0,48	0	28,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,82

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: плоды и ягоды не переварены, залиты прозрачным отваром.

Консистенция: жидкая, с наличием хорошо проваренных фруктов.

Цвет: светлый.

Вкус: сладкий.

Запах: плодов и ягод.



Андреановский филиал МБОУ «Мучкапская СОШ»



Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Какао-порошок	4	4
Молоко	100	100
Вода	110	110
Сахар	20	20
ВЫХОД		200

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Какао-порошок насыпают в посуду, смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100 мл) и растирают до однородной массы, затем вливают при постоянном помешивании кипячёное горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	C
0,48	0	28,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,82

Температура отпуска: 65 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: какао аккуратно налито в стакан.

Консистенция: жидкая, однородная.

Цвет: светло-коричневый с красноватым оттенком.

Вкус: сладкий.

Запах: свойственный какао.



МБОУ «СОШ № 1»



Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Апельсины	5	5
Вода	85	85
Сахар	10	10
ВЫХОД		100

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

цедру, снятую с лимона или апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 минут, оставляют на 3-4 ч настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый апельсиновый или лимонный сок и охлаждают.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)		
Б	Ж	У		Ca	Fe	C
0,05	0	9,45	36,5	1,72	0,04	1,16

Температура отпуска: 25 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: напиток аккуратно налит в стакан.

Консистенция: жидкая, однородная.

Цвет: светло-жёлтый.

Вкус: кисло-сладкий.

Запах: апельсиновый.



МАОУ «СОШ № 1 – «Школа Сколково – Тамбов»»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

подогретую до 35-40 °С воду выливают в ёмкость, засыпают дрожжи, сахар, соль, сухое молоко, яичный порошок, половину от нормы муки, всё перемешивают, после чего вводят размячённое сливочное масло, оставшуюся часть муки и растительное масло.

Месят тесто до тех пор, пока тесто не приобретёт однородную консистенцию и будет отделяться от стенки ёмкости. Ёмкость накрывают крышкой и оставляют на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40 °С. После увеличения теста в объёме в 1,5 раза производят обминку и вновь оставляют для брожения, в процессе которого производят обминку ещё 1-2 раза.

Готовое тесто выкладывают на смазанный растительным маслом стол, отрезают от него кусок, закатывают его в жгут, разделяют на куски требуемой массы, формируют в шарики, дают им расстояться 15-20 мин., после чего делают надрезы по краям, смазывают меланжем, в центр заготовки аккуратно выкладывают повидло, поверхность отделяют посыпкой.

Выпекают при температуре 180-190 °С в течение 15-20 минут.

МЕЛАНЖ

Яичный порошок разводят холодной водой в пропорции: 1 часть порошка и 13 частей воды.

ПОСЫПКА

В муку добавляют размячённый маргарин, сахар, всё тщательно перемешивают до образования крошки.

Наименование сырья Расход сырья на 1 порцию

	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Мука	38	38
Сахар	6	6
Яичный порошок	0,9	0,9
Масло сливочное 72,5%	1	1
Дрожжи сухие	0,7	0,7
Соль	0,5	0,5
Вода	16	16
Масло растительное	5	5
Молоко сухое 26% ж.	0,6	0,6
Ванилин	0,05	0,05
Повидло	3	3

Внешняя отделка

Маргарин	1	1
Мука	2	2
Сахар	2	2

ВЫХОД 50

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У	
3,19	10,1	45,6	138

Минеральные вещества (мг)

Ca	C	Mg	Fe
14,65	0,03	3,64	0,5

Температура отпуска: 25 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: форма булочки – круглая, в середине – повидло, отделана крошкой.

Консистенция: мякиш хорошо пропечён, пористый.

Цвет: от золотистого до светло-коричневого.

Вкус: свойственный свежеспецированному изделию из дрожжевого теста.

Запах: приятный, свойственный свежеспецированному изделию из дрожжевого теста.



МАОУ «СОШ № 1 – “Школа Сколково – Тамбов”»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

подогретую до 35-40 °С воду выливают в ёмкость, засыпают дрожжи, сахар, соль, сухое молоко, яичный порошок, половину от нормы муки, всё перемешивают, после чего вводят размягчённое сливочное масло, оставшуюся часть муки и растительное масло.

Месят тесто до тех пор, пока тесто не приобретёт однородную консистенцию и будет отделяться от стенки ёмкости. Ёмкость накрывают крышкой и оставляют на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40 °С. После увеличения теста в объёме в 1,5 раза производят обминку и вновь оставляют для брожения, в процессе которого производят обминку ещё 1-2 раза.

Готовое тесто выкладывают на смазанный растительным маслом стол, отрезают от него кусок, раскатывают его в жгут, разделяют на куски требуемой массы, формуют в шарики, раскатывают круглые лепёшки толщиной 0,5-1 см.

На одну сторону каждой лепёшки кладут начинку, накрывают его другой стороной лепёшки, защипывают края, после чего делают надрезы, изделиям дают расстояться 15-20 минут, смазывают меланжем, поверхность отделяют посыпкой.

Выпекать при температуре 180-190 °С в течение 15-20 минут.

МЕЛАНЖ

Яичный порошок разводят холодной водой в пропорции: 1 часть порошка и 13 частей воды.

НАЧИНКА

Творог растирают с добавлением сахара, после чего добавляют яйцо, муку и ванилин. Всё тщательно перемешивают.

ПОСЫПКА

В муку добавляют размягчённый маргарин, сахар, всё тщательно перемешивают до образования крошки.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию		
	Брутто (г)	Нетто (г)	
Мука	32	32	
Сахар	5	5	
Яичный порошок	0,8	0,8	
Масло сливочное	1	1	
Дрожжи сухие	0,57	0,57	
Соль	0,5	0,5	
Вода	15	15	
Масло растительное	4	4	
Молоко сухое 26% ж.	0,5	0,5	
Начинка			
Творог	24	24	
Сахар	2	2	
Яйцо	0,03	0,03	
Мука	1	1	
Ванилин	0,003	0,003	
Внешняя отделка			
Маргарин	1	1	
Мука	2	2	
Сахар	2	2	
ВЫХОД	75		
ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ			
Пищевые вещества (г)			
Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
6,64	7,5	23,37	
Минеральные вещества (мг)			
Ca	P	Mg	Fe
44,67	67,4	9,61	0,41

Температура отпуска: 25 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: форма гребешка, поверхность отделана крошкой.

Консистенция: мягкая, пышная.

Цвет: от золотистого до светло-коричневого.

Вкус: свойственный свежесдобитому изделию из дрожжевого теста.

Запах: приятный, свойственный свежесдобитому изделию из дрожжевого теста.



МАОУ «СОШ № 1 – “Школа Сколково – Тамбов”»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

подогретую до 35-40 °С воду вылить в ёмкость, засыпать дрожжи, сахар, соль, сухое молоко, яичный порошок, половину от нормы муки, всё перемешать, после чего ввести размячённое сливочное масло, оставшуюся часть муки и растительное масло.

Месить тесто до тех пор, пока тесто не приобретёт однородную консистенцию и будет отделяться от стенки ёмкости. Ёмкость накрыть крышкой и оставить на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40 °С. После увеличения теста в объёме в 1,5 раза произвести обминку и вновь оставить для брожения, в процессе которого произвести обминку ещё 1-2 раза.

Готовое тесто выложить на смазанный растительным маслом стол, отрезать от него кусок, раскатать пласт толщиной 0,5-1 см, посыпать начинкой, свернуть в рулет, нарезать на изделия, дать им расстояться 15-20 минут.

Выпекать при температуре 180-190 °С в течение 15-20 минут.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Мука	38	38
Сахар	6	6
Яичный порошок	0,9	0,9
Масло сливочное	1	1
Дрожжи сухие	0,7	0,7
Соль	0,5	0,5
Вода	16	16
Масло растительное	5	5
Молоко сухое 26% ж.	0,6	0,6

Начинка

Мак кондитерский	3	3
Сахар	3	3

ВЫХОД 50**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ**

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
Б	Ж	У	
5,38	5,2	25,6	171,3

Минеральные вещества (мг)

Ca	P	Mg	Fe
28,84	41,6	13,83	0,67

Температура отпуска: 25 °С.**ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ**

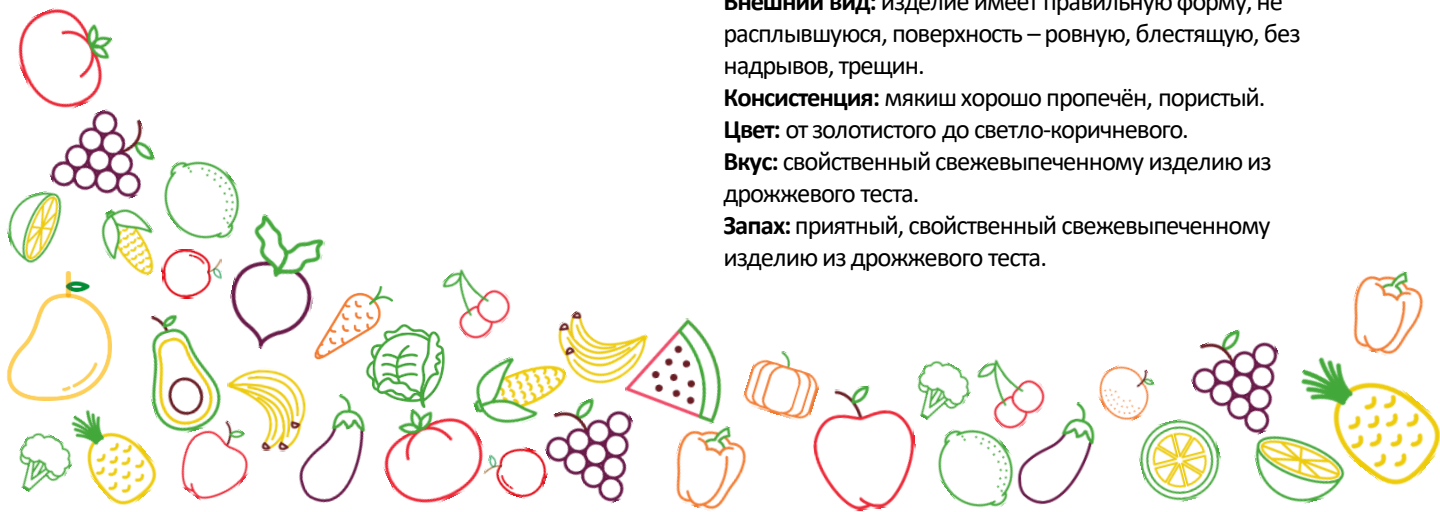
Внешний вид: изделие имеет правильную форму, не расплывшуюся, поверхность – ровную, блестящую, без надрывов, трещин.

Консистенция: мякиш хорошо пропечён, пористый.

Цвет: от золотистого до светло-коричневого.

Вкус: свойственный свежесдобитому изделию из дрожжевого теста.

Запах: приятный, свойственный свежесдобитому изделию из дрожжевого теста.





МАРАФОН
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ

САЛАТЫ



Филиал МБОУ «Первомайская СОШ» в с. Новоклёнском

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

овощи очищенные и лук зелёный замачивают в 3%-ном растворе уксусной кислоты или 10%-ном растворе соли на 10 минут, тщательно промывают в проточной воде небольшими порциями.

Подготовленную сырую морковь нарезают соломкой. Капусту шинкуют тонкой соломкой, кладут в посуду и перетирают с солью до появления сока, добавляют 2%-ный раствор лимонной кислоты.

Подготовленную капусту соединяют с подготовленной морковью, добавляют сахар, шинкованный лук зелёный, перемешивают, заправляют маслом растительным.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Капуста белокочанная свежая	98,7	78,9
Морковь столовая свежая	10	10
Лук зелёный	6,3	5
Сахар-песок	5	5
Кислота лимонная	0,1	0,1
Соль поваренная	0,25	0,25
Масло подсолнечное рафинированное	10	10
ВЫХОД		100

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	C
1,33	6,08	8,52	94,12	43	28,32	16	0,52	17,3

Температура отпуска: 25 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом.

Консистенция: хрустящая, не жёсткая, сочная.

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам.

Вкус: свойственный входящим в блюдо продуктам.

Запах: свежей белокочанной капусты, моркови, растительного масла.



Филиал МБОУ «Первомайская СОШ» в с. Новоклёнском



Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Свёкла	98,7	78,9
Яблоки	10	10
Сахар	6,3	5
Масло растительное	5	5
Соль	0,1	0,1
ВЫХОД		100

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

промытую свёклу отваривают в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают соломкой (или измельчают на овощерезке), добавляют нарезанные соломкой очищенные яблоки с удалёнными семенными гнёздами, перемешивают. Вводят сахар и соль.

Перед подачей заправляют растительным маслом.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
0,44	2,07	4,57	38,68	11,61	0,63	0,008	0,012	3,72

Температура отпуска: 25 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: свёкла и яблоки мелко нарезаны, заправлены растительным маслом.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: тёмно-малиновый.

Вкус: свойственный свёкле и яблокам.

Запах: отварной свёклы, яблок, растительного масла.



МАОУ «СОШ № 1 – “Школа Сколково – Тамбов”»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

пекинскую капусту и овощи промыть, просушить, убрать плодоножки.

Капусту пекинскую нарвать руками, овощи нарезать крупным кубиком, маслины разрезать пополам.

В ёмкость выложить подготовленную капусту, овощи и маслины, после чего добавить в салат заправку.

Готовый салат не требует перемешивания.

ЗАПРАВКА

В масло растительное добавить яблочный уксус, прованские травы, соль, сахар, всё тщательно перемешать.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1,44	3,4	4,1	54,1	33,1	0,4	0,004	0,037	24

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Помидоры свежие	22	18
Огурцы свежие	23	22
Капуста пекинская	46	41
Маслины без косточек	7	7
Масло подсолнечное	10	10
Прованские травы	0,01	0,01
Яблочный уксус	1	1
Соль поваренная	0,1	0,1
Сахар	1	1
ВЫХОД		100

Температура отпуска: 25 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: салат выложен горкой в салатник.

Консистенция: сочная.

Цвет: свойственный входящим компонентам.

Вкус: приятный, в меру солёный.

Запах: свежих овощей и растительного масла.



Филиал МБОУ «Первомайская СОШ» в с. Новоклёнском



Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Капуста б/к свежая	99	78
Свёкла	15	12
Масло подсолнечное	5	5
Соль поваренная	0,5	0,5
Сахар	4	4
Лимонная кислота	0,2	0,2
ВЫХОД		100

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

капусту очистить, нарезать соломкой при помощи овощерезки или вручную, посыпать солью, сахаром, лимонной кислотой, затем перетереть до выделения капустного сока и образования мягкой консистенции.

Свёклу промыть, очистить, отварить, охладить, натереть на крупной тёрке или при помощи овощерезки.

Подготовленные овощи соединить, добавить растительное масло, всё тщательно перемешать.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
0,608	3,476	4,818	51,786	20,33	0,464	0,012	0,018	15,1

Температура отпуска: 25 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

Внешний вид: овощи сохраняют форму нарезки.

Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом.

Консистенция: хрустящая, упругая.

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам.

Вкус: свойственный капусте и свёкле.

Запах: свежей белокочанной капусты, отварной свёклы, растительного масла.



МАОУ «СОШ № 1 – “Школа Сколково – Тамбов”»

**ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

варёные очищенные картофель, свёклу, морковь, солёные огурцы нарезают ломтиками, капусту шинкуют, солят, жмут, чтобы она дала сок. Репчатый лук мелко нарезают. Зелёный горошек перед использованием прогревают в собственном соку.

Нарезанную свёклу заправляют частью растительного масла, затем все овощи соединяют.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию	
	Брутто (г)	Нетто (г)
Картофель	29	21
Свёкла	19	15
Морковь	13	10
Огурцы солёные	16	16
Капуста белокочанная	15	10
Горошек зелёный	5	5
Лук репчатый	18	12
Масло растительное	10	10
Соль поваренная	1	1
ВЫХОД		100

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИЗДЕЛИЯ

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества и витамины (мг)				
Б	Ж	У		Ca	Fe	Mg	P	C
1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	0,85	20,75	44,97	10,25

Температура отпуска: 25 °С.

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ

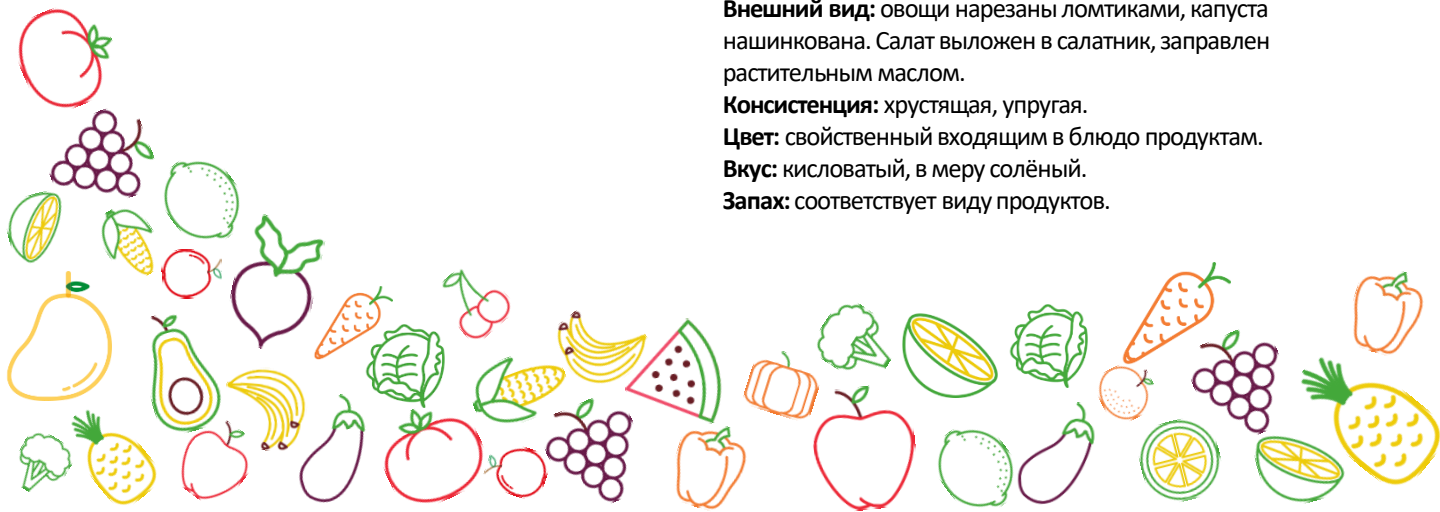
Внешний вид: овощи нарезаны ломтиками, капуста нашинкована. Салат выложен в салатник, заправлен растительным маслом.

Консистенция: хрустящая, упругая.

Цвет: свойственный входящим в блюдо продуктам.

Вкус: кисловатый, в меру солёный.

Запах: соответствует виду продуктов.





Управление образования
и науки Тамбовской области,
отдел дополнительного образования
и воспитания
8 (4752) 79-23-53
dvt@obraz.tambov.gov.ru
<https://clck.ru/VzrnR>



Тамбовское областное государственное
бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей
и юношества»
8 (4752) 42-95-01
rnc@obraz.tambov.gov.ru
<https://dopobr.68edu.ru>



Отдел по профилактике
асоциального поведения
и пропаганде здорового образа жизни
8 (4752) 42-95-35
podrostok.obshestvo@yandex.ru
<https://podrostok.68edu.ru>

