ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОКО, ГРУША, АПЕЛЬСИН)
Номер рецептуры: 1д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Апельсин	44.1	30	0.27	0.1	2.4	11.3
Груша	39.5	35	0.14	0.1	3.6	15.9
Яблоко	39.5	35	0.14	0.1	3.4	15.5
Выход:		**100**	**0.6**	**0.3**	**9.5**	**42.7**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Апельсин	0.01	0.01	2.4	0	18	3.9	59.1	10	3.9	6.9	0.09	0.6	0.1	5.1
Груша	0.01	0.01	0.7	0	1.75	4.9	54.3	6.7	4.2	5.6	0.8	0.3	0	3.5
Яблоко	0.01	0.01	1.8	0	3.5	9.1	97.3	5.6	3.2	3.9	0.77	0.7	0.1	2.8
Выход:	**0.03**	**0.03**	**4.9**	**0**	**23.3**	**18**	**211**	**22**	**11**	**16**	**1.66**	**1.6**	**0.2**	**11**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Яблоки и груши перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см. Апельсины моют, очищают от кожуры и пленок, нарезают на дольки. Добавляют к фруктам апельсиновый сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ГРУШ
Номер рецептуры: 2д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Сахар-песок	1.9	1.9	0	0	1.9	7.6
Груша	56.5	50	0.2	0.2	5.2	22.8
Яблоко	56.5	50	0.2	0.2	4.9	22.2
Выход:		**100**	**0.4**	**0.4**	**12.0**	**52.6**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0.06	0	0	0	0.01	0	0	0
Груша	0.01	0.01	1	0	2.5	7	77.5	9.5	6	8	1.15	0.5	0.1	5
Яблоко	0.01	0.01	2.5	0	5	13	139	8	4.5	5.5	1.1	1	0.1	4
Выход:	**0.02**	**0.02**	**3.5**	**0**	**7.5**	**20**	**217**	**18**	**11**	**14**	**2.26**	**1.5**	**0.2**	**9**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Яблоки и груши перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см, перемешивают. Добавляют к фруктам лимонный сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНА И ГРУШИ

Номер рецептуры: 3д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Сахар-песок	1.9	1.9	0	0	1.9	7.6
Апельсин	73.5	50	0.5	0.1	4.1	18.9
Груша	56.5	50	0.2	0.15	5.15	22.8
Выход:		**100**	**0.7**	**0.3**	**11.1**	**49.3**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0.06	0	0	0	0.01	0	0	0
Апельсин	0.02	0.01	4	0	30	6.5	98.5	17	6.5	12	0.15	1	0.2	8.5
Груша	0.01	0.01	1	0	2.5	7	77.5	9.5	6	8	1.15	0.5	0.1	5
Выход:	**0.03**	**0.02**	**5**	**0**	**32.5**	**14**	**176**	**27**	**13**	**20**	**1.31**	**1.5**	**0.3**	**14**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Груши перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см. Апельсины моют, очищают от кожуры и пленок, нарезают на дольки. Добавляют к фруктам апельсиновый сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ ГРУШИ АПЕЛЬСИНА И ВИШНИ
Номер рецептуры: 4д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Груша	22.6	20	0.08	0.1	2.1	9.1
Йогурт	20	20	0.7	0.5	1.1	11.6
Апельсин	58.8	40	0.4	0.1	3.2	15.1
Вишня	21.2	20	0.2	0	2.1	9.5
Выход:		**100**	**1.3**	**0.7**	**8.5**	**45.3**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Груша	0	0.01	0.4	0	1	2.8	31	3.8	2.4	3.2	0.46	0.2	0	2
Йогурт	0.05	0.04	4.4	0	0.14	7	25.8	22	3.2	19	0.02	0	0	0
Апельсин	0.02	0.01	3.2	0	24	5.2	78.8	14	5.2	9.2	0.12	0.8	0.2	6.8
Вишня	0.01	0.01	3.4	0	3	4	51.2	7.4	5.2	6	0.1	0.4	0	2.6
Выход:	**0.08**	**0.07**	**11.4**	**0**	**28.1**	**19**	**187**	**46**	**16**	**37**	**0.7**	**1.4**	**0.2**	**11**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Груши перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см. Апельсины моют, очищают от кожуры и пленок, нарезают на дольки. Добавляют с\м вишню. Заправляют йогуртом и перемешивают.

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ С ЯБЛОКОМ И АПЕЛЬСИНОМ
Номер рецептуры: 5д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Апельсин	73.5	50	0.5	0.1	4.1	18.9
Яблоко	56.5	50	0.2	0.2	4.9	22.2
Выход:		**100**	**0.7**	**0.3**	**9**	**41.1**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Апельсин	0.02	0.01	4	0	30	6.5	98.5	17	6.5	12	0.15	1	0.2	8.5
Яблоко	0.01	0.01	2.5	0	5	13	139	8	4.5	5.5	1.1	1	0.1	4
Выход:	**0.03**	**0.02**	**6.5**	**0**	**35**	**20**	**238**	**25**	**11**	**17**	**1.25**	**2**	**0.3**	**13**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1см. Апельсины моют, очищают от кожуры и пленок, нарезают на дольки.

Добавляют к фруктам 10 г апельсиновый сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ С ЯБЛОКОМ, АПЕЛЬСИНОМ И ОБЛЕПИХОЙ
Номер рецептуры: 6д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Апельсин	51.5	35	0.3	0.1	2.8	13.2
Яблоко	56.5	50	0.2	0.2	4.9	22.2
Облепиха	16.1	15	0.2	0.8	0.9	11.4
Выход:		**100**	**0.7**	**1.1**	**8.6**	**46.8**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Апельсин	0.01	0.01	2.8	0	21	4.6	69	12	4.6	8.1	0.1	0.7	0.2	5.9
Яблоко	0.01	0.01	2.5	0	5	13	139	8	4.5	5.5	1.1	1	0.1	4
Облепиха	0	0.01	37.5	0	30	0.6	29	3.3	4.5	1.4	0.21	0.2	0.1	1.8
Выход:	**0.02**	**0.03**	**42.8**	**0**	**56**	**18**	**237**	**23**	**14**	**15**	**1.41**	**1.9**	**0.4**	**12**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см. Апельсины моют, очищают от кожуры и пленок, нарезают на дольки. Добавляют с\м облепиху. Добавляют к фруктам апельсиновый сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ ГРУШИ, АПЕЛЬСИНА И ОБЛЕПИХИ
Номер рецептуры: 7д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Груша	56.5	50	0.2	0.2	5.2	22.8
Облепиха	21.4	20	0.2	1.1	1.1	15.2
Апельсин	44.1	30	0.3	0.1	2.4	11.3
Выход:		**100**	**0.7**	**1.3**	**8.7**	**49.3**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Груша	0.01	0.01	1	0	2.5	7	77.5	9.5	6	8	1.15	0.5	0.1	5
Облепиха	0.01	0.01	50	0	40	0.8	38.6	4.4	6	1.8	0.28	0.2	0.2	2.4
Апельсин	0.01	0.01	2.4	0	18	3.9	59.1	10	3.9	6.9	0.09	0.6	0.1	5.1
Выход:	**0.03**	**0.03**	**53.4**	**0**	**60.5**	**12**	**175**	**24**	**16**	**17**	**1.52**	**1.3**	**0.4**	**13**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Яблоки и груши перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см. Апельсины моют, очищают от кожуры и пленок, нарезают на дольки. Добавляют с/м облепиху. Добавляют к фруктам апельсиновый сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ БАНАНА И ВИШНИ

Номер рецептуры: 8д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Йогурт	20	20	0.9	0.4	1.3	12.4
Банан	100.2	60	0.9	0.3	12.6	56.7
Вишня	21.2	20	0.2	0	2.1	9.5
Выход:		**100**	**2**	**0.7**	**16**	**78.6**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Йогурт	0.01	0.03	2	0	0.12	10	30.4	25	3	19	0.02	1.8	0.4	4
Банан	0.02	0.03	12	0	6	19	209	4.8	25	17	0.36	0	0.6	1.3
Вишня	0.01	0.01	3.4	0	3	4	51.2	7.4	5.2	6	0.1	0.4	0	2.6
Выход:	**0.04**	**0.07**	**17.4**	**0**	**9.12**	**33**	**290**	**37**	**33**	**42**	**0.48**	**2.2**	**1**	**7.9**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Бананы моют, очищают от кожуры и нарезают четвертинками. Добавляют с/м вишню. Заправляют йогуртом, перемешивают.

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ С ЯБЛОКОМ И БАНАНОМ

Номер рецептуры: 9д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Банан	83.5	50	0.8	0.3	10.5	47.2
Яблоко	56.5	50	0.2	0.2	4.9	22.2
Выход:		**100**	**1**	**0.5**	**15.4**	**69.4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Банан	0.02	0.03	10	0	5	16	174	4	21	14	0.3	0	0.5	1.1
Яблоко	0.01	0.01	2.5	0	5	13	139	8	4.5	5.5	1.1	1	0.1	4
Выход:	**0.03**	**0.04**	**12.5**	**0**	**10**	**29**	**313**	**12**	**26**	**20**	**1.4**	**1**	**0.6**	**5.1**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Яблоки перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1. Бананы моют, очищают от кожуры и нарезают четвертинками. Добавляют к фруктам лимонный сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ ГРУШИ И ЧЕРНИКИ

Номер рецептуры: 10д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Йогурт	20	20	0.9	0.4	1.3	12.4
Груша	67.8	60	0.2	0.2	6.2	27.3
Черника	21.4	20	0.2	0.1	1.5	8
Выход:		**100**	**1.4**	**0.7**	**9**	**47.7**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Йогурт	0.01	0.03	2	0	0.12	10	30.4	25	3	19	0.02	1.8	0.4	4
Груша	0.01	0.02	1.2	0	3	8.4	93	11	7.2	9.6	1.38	0.6	0.1	6
Черника	0	0	0	0	2	1.2	10.2	3.2	1.2	2.6	0.14	2.2	0	15
Выход:	**0.02**	**0.05**	**3.2**	**0**	**5.12**	**20**	**134**	**39**	**11**	**31**	**1.54**	**4.6**	**0.5**	**25**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Груши перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см. Добавляют с/м чернику. Заправляют йогуртом, перемешивают.

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ С БАНАНАМИ И СМОРОДИНОЙ

Номер рецептуры: 11д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Банан	116.9	70	1.1	0.4	14.7	66.1
Смородина черная	32.1	30	0.3	0.1	2.2	11
Выход:		**100**	**1.4**	**0.5**	**16.9**	**77.1**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Банан	0.03	0.03	14	0	7	22	244	5.6	29	20	0.42	0	0.7	1.5
Смородина черная	0.01	0.01	5.1	0	60	9.6	105	11	9.3	9.9	0.39	0.3	0.3	5.1
Выход:	**0.04**	**0.04**	**19.1**	**0**	**67**	**31**	**349**	**16**	**39**	**30**	**0.81**	**0.3**	**1**	**6.6**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Бананы моют, очищают от кожуры и нарезают четвертинками. Добавляют с/м смородину. Добавляют к фруктам апельсиновый сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ ГРУШИ И СМОРОДИНЫ

Номер рецептуры: 12д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Сахар-песок	1.9	1.9	0	0	1.9	7.6
Груша	79.1	70	0.3	0.2	7.2	31.8
Смородина черная	32.1	30	0.3	0.1	2.2	11
Выход:		**100**	**0.6**	**0.3**	**11.3**	**50.4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0.06	0	0	0	0.01	0	0	0
Груша	0.01	0.02	1.4	0	3.5	9.8	109	13	8.4	11	1.61	0.7	0.1	7
Смородина черная	0.01	0.01	5.1	0	60	9.6	105	11	9.3	9.9	0.39	0.3	0.3	5.1
Выход:	**0.02**	**0.03**	**6.5**	**0**	**63.5**	**19**	**214**	**24**	**18**	**21**	**2.01**	**1**	**0.4**	**12**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Груши перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см. Добавляют с/м смородину. Добавляют к фруктам апельсиновый сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ БАНАНА И ЧЕРНИКИ

Номер рецептуры: 13д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Йогурт	20	20	0.9	0.4	1.3	12.4
Банан	100.2	60	0.9	0.3	12.6	56.7
Черника	21.4	20	0.2	0.1	1.5	8
Выход:		**100**	**2**	**0.8**	**15.4**	**77.1**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Йогурт	0.01	0.03	2	0	0.12	10	30.4	25	3	19	0.02	1.8	0.4	4
Банан	0.02	0.03	12	0	6	19	209	4.8	25	17	0.36	0	0.6	1.3
Черника	0	0	0	0	2	1.2	10.2	3.2	1.2	2.6	0.14	2.2	0	15
Выход:	**0.03**	**0.06**	**14**	**0**	**8.12**	**30**	**249**	**33**	**29**	**38**	**0.52**	**4**	**1**	**20**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Бананы моют, очищают от кожуры и нарезают четвертинками. Добавляют с/м чернику. Заправляют йогуртом, перемешивают.

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК ГРУШ И СМОРОДИНЫ

Номер рецептуры: 14д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Яблоко	45.2	40	0.2	0.2	3.9	17.8
Смородина черная	21.4	20	0.2	0.1	1.5	7.4
Груша	45.2	40	0.2	0.1	4.1	18.2
Выход:		**100**	**0.5**	**0.4**	**9.5**	**43.4**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Яблоко	0.01	0.01	2	0	4	10	111	6.4	3.6	4.4	0.88	0.8	0.1	3.2
Смородина черная	0.01	0.01	3.4	0	40	6.4	70	7.2	6.2	6.6	0.26	0.2	0.2	3.4
Груша	0.01	0.01	0.8	0	2	5.6	62	7.6	4.8	6.4	0.92	0.4	0	4
Выход:	**0.03**	**0.03**	**6.2**	**0**	**46**	**22**	**243**	**21**	**15**	**17**	**2.06**	**1.4**	**0.3**	**11**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Яблоки и груши перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см. Добавляют с/м смородину. Добавляют к фруктам лимонный сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, ГРУШ И ОБЛЕПИХИ

Номер рецептуры: 15д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Груша	62.1	55	0.2	0.2	5.7	25
Яблоко	33.9	30	0.1	0.1	2.9	13.3
Облепиха	16.1	15	0.2	0.8	0.9	11.4
Выход:		**100**	**0.5**	**1.1**	**9.5**	**49.7**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Груша	0.01	0.02	1.1	0	2.75	7.7	85.3	10	6.6	8.8	1.26	0.6	0.1	5.5
Яблоко	0.01	0.01	1.5	0	3	7.8	83.4	4.8	2.7	3.3	0.66	0.6	0.1	2.4
Облепиха	0	0.01	37.5	0	30	0.6	29	3.3	4.5	1.4	0.21	0.2	0.1	1.8
Выход:	**0.02**	**0.04**	**40.1**	**0**	**35.8**	**16**	**198**	**19**	**14**	**13**	**2.13**	**1.4**	**0.3**	**9.7**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Яблоки и груши перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см. Добавляют с/м облепиху. Добавляют к фруктам апельсиновый сироп, перемешивают. Сироп добавляют из расчета 10 г на каждую порцию 100 г не заправленного салата (т.е. 10% от массы нарезанных фруктов).

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

САЛАТ ИЗ ГРУШИ И ВИШНИ
Номер рецептуры: 16д (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Вишня	21.2	20	0.2	0	2.1	9.5
Груша	67.8	60	0.2	0.2	6.2	27.3
Йогурт	20	20	0.9	0.4	1.3	12.4
Выход:		**100**	**1.3**	**0.6**	**9.6**	**49.2**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Вишня	0.01	0.01	3.4	0	3	4	51.2	7.4	5.2	6	0.1	0.4	0	2.6
Груша	0.01	0.02	1.2	0	3	8.4	93	11	7.2	9.6	1.38	0.6	0.1	6
Йогурт	0.01	0.03	2	0	0.12	10	30.4	25	3	19	0.02	1.8	0.4	4
Выход:	**0.03**	**0.06**	**6.6**	**0**	**6.12**	**22**	**175**	**44**	**15**	**35**	**1.5**	**2.8**	**0.5**	**13**

Способ термической обработки: иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления:

Груши перебирают, моют, удаляют семенные гнезда, нарезают кубиком 1х1 см. Добавляют с/м вишню. Заправляют йогуртом, перемешивают.

Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Цвет свойственный входящим в состав ингредиентам. Кубики ровные, равномерно распределены по всему объему блюда.

СОУСЫ

ЛИМОННЫЙ СИРОП
Номер рецептуры: 1соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Сахар-песок	191.8	191.8	0	0	174.2	696.8
Лимон	205.2	191.8	1.6	0.2	5.2	29
Кислота лимонная	17	17	0.2	0	0.8	4.7
Вода	623	623	0	0	0	0
Выход:		**1000**	**1.9**	**0.2**	**180.3**	**730.5**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Сахар-песок	0	0	0	0	0	1.5	4.78	3.4	0	0	0.5	0	0	0
Лимон	0.06	0.03	2.3	0	30.7	16	259	68	20	37	1	0.2	0.7	19
Кислота лимонная	0.01	0.01	0.31	0	8.77	0.8	22.6	20	2.2	1.8	0.12	0	0.1	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	192	0	0	0	0	0	0
Выход:	**0.07**	**0.04**	**2.6**	**0**	**39.5**	**18**	**287**	**283**	**22**	**38**	**1.62**	**0.2**	**0.8**	**19**

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Лимоны помыть, выжать сок, лимонную кислоту развести в тепловой воде, добавить сахар и проварить в течение 5 минут. Остудить.

Характеристика блюда на выходе:

Сироп желтого цвета. Вкус и запах соответствуют входящим в состав ингредиентам. Для рецептур № 2с, 9с, 14с. 10 г на порцию.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СИРОП

Номер рецептуры: 2соус (от 7 до 11 лет; 12 лет и старше)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
Апельсин	148.3	100.9	0.9	0.18	7.4	34.8
Лимон	108	100.9	0.85	0.09	2.75	15.2
Сахар-песок	191.8	191.8	0	0	174.2	696.8
Вода	623	623	0	0	0	0
Кислота лимонная	17	17	0.2	0	0.8	4.7
Выход:		**1000**	**1.9**	**0.3**	**185.2**	**751.5**

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
Апельсин	0.03	0.02	4.8	0	24.2	10	165	30	11	20	0.26	2	0.4	17
Лимон	0.03	0.02	1.21	0	16.1	8.4	137	36	11	19	0.53	0.1	0.4	10
Сахар-песок	0	0	0	0	0	1.5	4.78	3.4	0	0	0.5	0	0	0
Вода	0	0	0	0	0	0	0	192	0	0	0	0	0	0
Кислота лимонная	0.01	0.01	0.3	0	8.77	0.8	22.6	20	2.2	1.8	0.12	0	0.1	0
Выход:	**0.07**	**0.05**	**6.4**	**0**	**49.1**	**21**	**329**	**281**	**24**	**41**	**1.41**	**2.1**	**0.9**	**27**

Способ термической обработки: варка.

Технология приготовления:

Апельсины и лимоны помыть, выжать сок, лимонную кислоту развести в тепловой воде, добавить сахар и проварить в течение 5 минут. Остудить.

Характеристика блюда на выходе:

Сироп желто-оранжевого или оранжевого цвета. Вкус и запах соответствуют входящим в состав ингредиентам. Для рецептур № 1с, 3с, 5с, 6с, 7с, 11с, 12с, 15с. 10 г на порцию.