

Приложение 4. Меню проекта



БЮДЖЕТНОЕ МЕНЮ #ВЫЖИТЬНА100

*С заботой о
вашем здоровье.*

Понедельник

ЗАВТРАК

каша пшённая с м/сл
сыр
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

борщ со сметаной
ёжики мясные
макаронные изделия
компот из с/ф
хлеб 2 кус

УЖИН

огурец св
рыба припущенная с
овощами
рис припущенный
чай с/с

КАША ПШЁНАЯ С МАСЛОМ

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. Крупы получается от 4 до 5 кг каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

БОРЩ

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания процесса варки добавляют соль, сахар, сметану доводят до кипения.

ЁЖИК МЯСНОЙ

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку с репчатым луком, добавляют сырое яйцо, соль, отварной рис, разводят водой. Массу хорошо вымешивают, из готовой массы разделяют изделия овальной/круглой формы. Изделия выкладывают на противень, смазанный маслом, запекают в пароконвектомате в режиме "Жар" при T 250-280°C в течении 20-35мин. За 10 минут до готовности изделия заливают небольшим количеством кипятка и тушат до готовности.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности охуждают.

Порционные куски рыбы укладывают в посуду, сверху укладывают нашинкованные соломкой овощи, заливают горячей кипяченой водой, добавляют масло, сок лимона, сахар, соль, закрывают крышкой, тушат до готовности.

КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. Крупы получается от 4 до 5 кг каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

ИКРА ОВОЩНАЯ

Морковь отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассерируют, в конце пассерования добавляют томатное пюре. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют сахар, лимон к-ту, и охлаждают.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

Очищенные морковь и лук репчатый нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Нарезанный кубиками картофель кладут в кипящую воду, добавляют промытую крупу, доводят до полуготовности, затем добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности, в конце варки добавляют соль. При отпуске в суп можно добавить мелко нарезанную зелень (1-2 г).

БИТОЧКИ МЯСНЫЕ

Мясо измельчают на мясорубке, добавляют хлеб, предварительно замоченный в молоке, соль, перемешивают, пропускают через мясорубку, вымешивают.

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

Изделия панируют в сухарях, запекают в пароконвектамате в режиме "жар" при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.

МАКАРОНЫ С СЫРОМ

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10-12 мин.

Сваренные макароны откидывают и перемешивают с прокипяченным сливочным маслом и тертым сыром.

Вѣторник

ЗАВТРАК

каша ячневая на
молоке с маслом
чай с/с

хлеб пшеничный

ОБЕД

икра овощная (морковная)
суп картофельный с крупой (пшеничный)

сметана

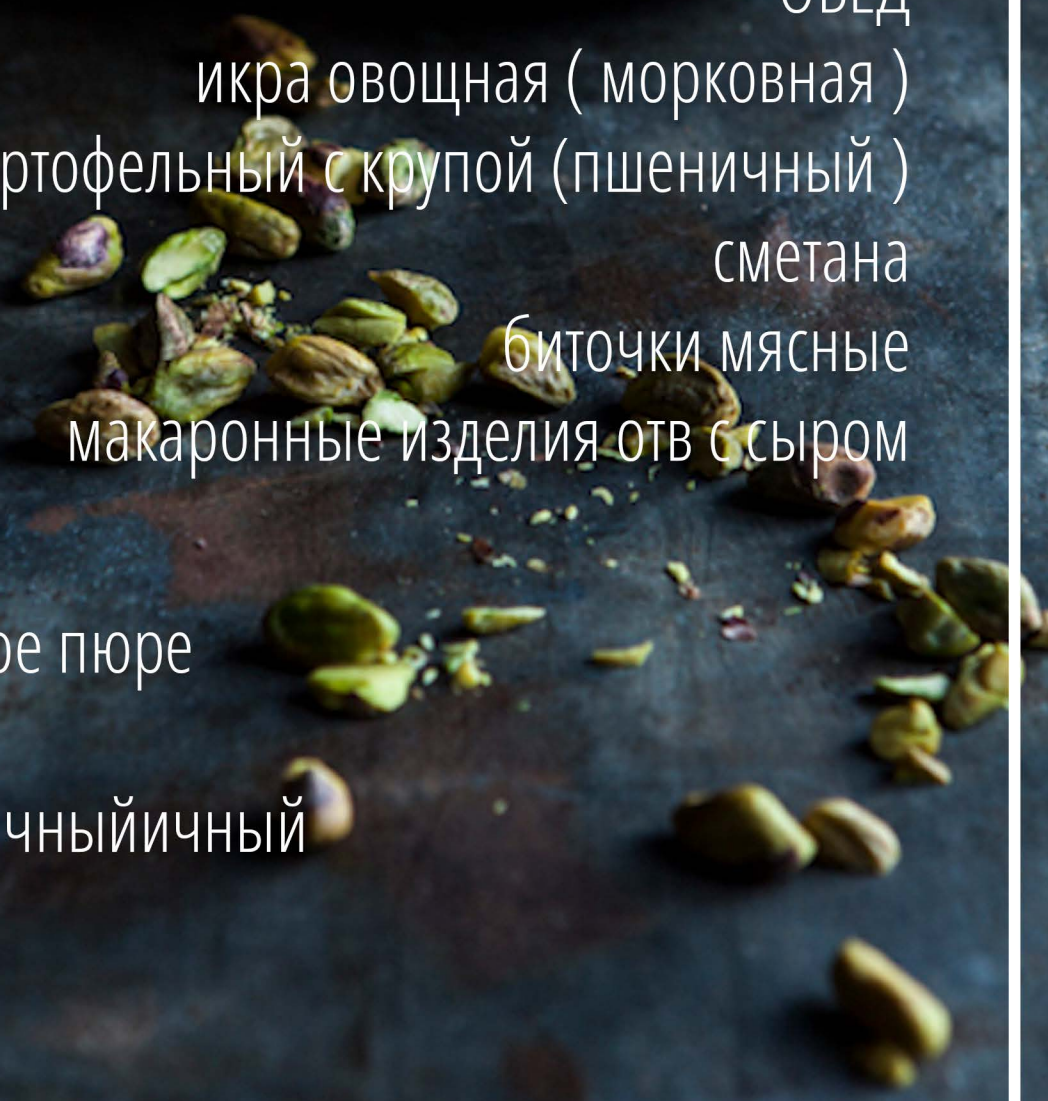
биточки мясные

макаронные изделия отв с сыром

УЖИН

сосиска отв
картофельное пюре
чай с/с

хлеб пшеничный



Среда

ЗАВТРАК

каша манная
на молоке с маслом
чай с/с
хлеб пшеничный

УЖИН

рыба припущенная с
овощами
рис припущенный
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

огурец св
щи из св капусты
сметана
котлета рубленая из курицы
горошница
сок фруктовый разливной
хлеб пшеничный

КАША МАННАЯ

Крупу просеивают, перебирают, промывают, крупу засыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до загустения. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите при умеренном нагреве для упревания.

ЩИ

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 ее закладывают после картофеля. При отпуске в тарелку кладут прокипяченную сметану.

ГОРОШНИЦА

Перед варкой бобовые заливают холодной водой (2,5 л воды на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. Продолжительность 60-90 минут.

Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость бобовых.

После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, оставляют их на 15-20 минут, отвар сливают.

Готовые бобовые заправляют растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным

КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ

Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо смешивают с замоченным в молоке хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, придавая форму котлет. Готовые полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом противни и запекают в пароконвектамате в режиме "Жар" при температуре 250-280° С в течение 20-25 мин.

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ

Порционные куски рыбы укладывают в посуду, сверху укладывают нашинкованные соломкой овощи, заливают горячей кипяченой водой, добавляют масло, сок лимона, сахар, соль, закрывают крышкой, тушат до готовности.

КАША РИСОВАЯ

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. крупы получается от 4 до 5 кг каши. Крупу перебирают, многократно промывают холодной водой, пока вода не станет прозрачной. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

СУП ПЮРЕ С ГРЕНКАМИ

Картофель варят в подсоленной воде до полуготовности, кладут пассированные овощи, варят до готовности, протирают. Соединяют с белым соусом: муку пассеруют (подсушивают в жарочном шкафу до светло-кремового цвета), разводят водой и проваривают соус 7-10 мин. Затем разводят бульоном, проваривают, заправляют горячим молоком с маслом сливочным. Приготовление гренок - пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10*10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу.

КОТЛета МОСКОВСКАЯ

Котлетное мясо говядины, нарезают на куски и измельчают через мясорубку с жиром луком, добавляют замоченный в воде хлеб, соль, повторно измельчают через мясорубку и перемешивают. Котлетную массу порционируют и формируют котлеты – овально-продолговатой, панируют в сухарях и запекают в жарочном шкафу при температуре +230-240°C в течении 10-15 минут

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

В горячей воде растворяют сахар и, доводят до кипения, погружают свежемороженые ягоды и варят при слабом кипении не более 6-8 мин, процеживают, вновь доводят до кипения и охлаждают.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Нарезанную тонкими ломтиками капусту укладывают в котел слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют мучной пассировкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Четверг

ЗАВТРАК

каша рисовая на молоке с маслом
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

Суп пюре овощной с гренками
сметана
котлета московская
макаронные изделия отВ
компот из свежих ягод
хлеб пшеничный

УЖИН

Сосиски
капуста тушеная
чай с/с
хлеб



Пятница

ЗАВТРАК

омлет натуральный
масло сливочное
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

суп из разных овощей
сосиска отв
макаронные изделия
компот из с/ф
хлеб 2 кус

чай с лимоном

УЖИН

хлеб пшеничный
запеканка творожная
чай с/с
хлеб пшеничный

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Подготовленные в соответствии с санитарными правилами яйца разбивают. В яичную смесь добавляют молоко, соль. Смесь тщательно размешивают до однородной массы, выливают на жарочный лист с растительным маслом слоем не более 2,5-3 см и запекают в пароконвектамате в режиме "жар" течение 8-10 минут при температуре 180-200°C 8-10мин. до образования легкой румяной корочки.

СУП ОВОЩНОЙ

Овощи очищают и нарезают: картофель брусочками, белокочанную капусту, морковь и лук – соломкой. Морковь и лук припускают с добавлением воды (20% к массе) и маслом. В кипящую воду или бульон последовательно кладут нарезанные картофель, белокочанную капусту, за 10-15 мин до окончания варки добавляют припущенные овощи, горошек зеленый, соль. В конце варки в суп кладут сметану и доводят до кипения. При отпуске в суп можно добавить мелконарезанную зелень (1-2 г).

КОМПОТ ИЗ СУХОВРУКТОВ

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности охлаждают.

ЗАПЕКАНКА

Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, подготовленными в соответствии с требованиями СанПиНа яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанные жиром и посыпанные сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной. Запекают в пароконвектомате в режиме "Жар" 20-30 минут при температуре 220-280 °С. При отпуске нарезанную запеканку поливают гущеным молоком.

КАША МАННАЯ

Крупу просеивают, перебирают, промывают, крупу засыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до загустения. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите при умеренном нагреве для упревания.

ЩИ

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 ее закладывают после картофеля. При отпуске в тарелку кладут прокипяченную сметану.

ГОРОШНИЦА

Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо смешивают с замоченным в молоке хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, придавая форму котлет. Готовые полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом противни и запекают в пароконвектомате в режиме "Жар" при температуре 250-280° С в течение 20-25 мин.

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Порционные куски рыбы укладывают в посуду, сверху укладывают нашинкованные соломкой овощи, заливают горячей кипяченой водой, добавляют масло, сок лимона, сахар, соль, закрывают крышкой, тушат до готовности.

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ

Крупу рисовую перебирают и промывают. Подготовленный рис кладут в подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают, заправляют маслом. Температура подачи 65°С

Суббота

ЗАВТРАК

каша манная на
молоке с маслом
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

огурец св
щи из св капусты
сметана
котлета рубленая из курицы
горошница
сок фруктовый разливной
хлеб пшеничный

УЖИН

рыба припущенная с
овощами
рис припущенный
чай с/с
хлеб пшеничный



Воскресенье

ЗАВТРАК

каша геркулесовая
сыр
чай с молоком
хлеб пшеничный

ОБЕД

суп картофельный с крупой
биточек мясной
картофель отв
компот из с/ф
хлеб 2 кус

УЖИН

огурец св
сосиска отв
капуста туш
чай с/с
хлеб пшеничный

КАША ОВСЯНАЯ

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. Крупы получается от 4 до 5 кг каши. Крупу всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

Очищенные морковь и лук репчатый нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Нарезанный кубиками картофель кладут в кипящую воду, добавляют промытую крупу, доводят до полуготовности, затем добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности, в конце варки добавляют соль. При отпуске в суп можно добавить мелко нарезанную зелень (1-2 г).

БИТОЧКИ

Мясо измельчают на мясорубке, добавляют хлеб, предварительно замоченный в молоке, соль, перемешивают, пропускают через мясорубку, вымешивают. Из полученной котлетной массы разделяют изделия кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см (биточки). Изделия панируют в сухарях, запекают в пароконвектамате в режиме "жар" при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности охлаждаются.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

Нарезанную тонкими ломтиками капусту укладывают в котел слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют мучной пассировкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Понедельник

ЗАВТРАК

каша рисовая на молоке
с маслом
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

Суп пюре овощной с гренками
сметана
котлета московская
макаронные изделия отв
компот из свежих ягод
хлеб пшеничный

УЖИН

Сосиски
капуста тушеная
чай с/с
хлеб

КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. крупы получается от 4 до 5 кг каши. Крупу перебирают, многократно промывают холодной водой, пока вода не станет прозрачной. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ

Котлетное мясо говядины, нарезают на куски и измельчают через мясорубку с жиром луком, добавляют замоченный в воде хлеб, соль, повторно измельчают через мясорубку и перемешивают. Котлетную массу порционируют и формируют котлеты – овально-продолговатой, панируют в сухарях и запекают в жарочном шкафу при температуре +230-240°C в течении 10-15 минут.

СУП-ПЮРЕ С ГРЕНКАМИ

Картофель варят в подсоленной воде до полуготовности, кладут пассированные овощи, варят до готовности, протирают. Соединяют с белым соусом: муку пассеруют (подсушивают в жарочном шкафу до светло-кремового цвета), разводят водой и проваривают соус 7 -10 мин. Затем разводят бульоном, проваривают, заправляют горячим молоком с маслом сливочным. Приготовление гренок - пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками(10*10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют мучной пассировкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Вайтэрник

КАША ЯЧНЕВАЯ

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. Крупы получается от 4 до 5 кг каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

В кипящую воду кладут подготовленные макароны, доводят до кипения и варят 10-15 минут, затем добавляют картофель, пассированные морковь, лук и томатное пюре и варят до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем. При приготовлении супа с вермишелью или фигурными изделиями в кипящий бульон или воду кладут картофель, пассированные овощи, томатное пюре, а вермишель или фигурные изделия добавляют за 10-15 минут до готовности супа.

ПЛОВ ИЗ КУРЫ

Птицу отваривают в подсоленной воде, отварную курицу разбирают от костей. Отдельно готовят пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре. Отдельно готовят рис. Затем отварную курицу, рис и пассерованные овощи соединяют и доводят до вкуса в пароконвектомате в режиме "пар".

ЁЖИКИ МЯСНЫЕ

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку с репчатым луком, добавляют сырое яйцо, соль, отварной рис, разводят водой. Массу хорошо вымешивают, из готовой массы разделяют изделия овальной/круглой формы. Изделия выкладывают на противень, смазанный маслом, запекают в пароконвектомате в режиме "Жар" при T 250-280°C в течении 20-35мин. За 10 минут до готовности изделия заливают небольшим количеством кипятка и тушат до готовности.

ЗАВТРАК

каша ячневая
масло слив
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

суп картофельный с
макаронными изделиями
плов из курицы
компот из сухофруктов
хлеб 2 кус

УЖИН

ёжики мясные
пюре картоф
чай с/с
хлеб пшеничный

Среда

ЗАВТРАК

каша манная на
молоке с маслом

чай с/с

хлеб пшеничный

сыр порционный

УЖИН

котлета куриная

макаронные изделия отВ

чай с/с

хлеб

ОБЕД

суп картофельный

с бобовыми

сосиска отВ

рис припущенный

сок фруктовый 0,2

хлеб пшеничный

КАША МАННАЯ

Крупу просеивают, перебирают, промывают, крупу засыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до загустения. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите при умеренном нагреве для упревания.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь – мелкими кубиками, лук мелко рубят.

Горох лущеный 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.

КОТЛета КУРИНАЯ

Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо смешивают с замоченным в молоке хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, придавая форму котлет.

Готовые полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом противни и запекают в пароконвектамате в режиме "Жар" при температуре 250-280° С в течение 20-25 мин.

РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ

Крупу рисовую перебирают и промывают. Подготовленный рис кладут в подсоленную воду и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают, заправляют маслом. Температура подачи 65°С

Четверг



БОРЩ

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания процесса варки добавляют соль, сахар, сметану доводят до кипения.

ЁЖИК МЯСНОЙ

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку с репчатым луком, добавляют сырое яйцо, соль, отварной рис, разводят водой. Массу хорошо вымешивают, из готовой массы разделяют изделия овальной/круглой формы.

Изделия выкладывают на противень, смазанный маслом, запекают в пароконвектомате в режиме "Жар" при T 250-280°C в течении 20-35мин. За 10 минут до готовности изделия заливают небольшим количеством кипятка и тушат до готовности.

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Порционные куски рыбы укладывают в посуду, сверху укладывают нашинкованные соломкой овощи, заливают горячей кипяченой водой, добавляют масло, сок лимона, сахар, соль, закрывают крышкой, тушат до готовности.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности охлаждаются.

ЗАВТРАК

каша пшённая с м/сл

сыр

чай с/с

хлеб пшеничный

ОБЕД

борщ со сметаной

ёжики мясные

макаронные изделия

компот из с/ф

хлеб 2 кус

й

УЖИН

огурец св

рыба припущенная с

овощами

рис припущенный

чай с/с

хлеб чусовской

Пятница

ЗАВТРАК

каша геркулесовая
на молоке с маслом
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

суп картофельный с
макаронными изделиями
рыба припущенная с овощами
капуста тушеная
напиток апельсиновый
хлеб пшеничный

УЖИН

ежики мясные
каша гречневая вязкая
чай с/с
хлеб

КАША ОВСЯНАЯ

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. Крупы получается от 4 до 5 кг каши. Крупу всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ

Цедру, снятую с апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят в течение 5 мин, а затем оставляют на 3-4 ч для настаивания. После процеживания в отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ

Крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности. При отпуске кашу поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом.

ЁЖИЕ МЯСНОЙ

Подготовленное мясо пропускают через мясорубку с репчатым луком, добавляют сырое яйцо, соль, отварной рис, разводят водой. Массу хорошо вымешивают, из готовой массы разделяют изделия овальной/круглой формы. Изделия выкладывают на противень, смазанный маслом, запекают в пароконвектомате в режиме "Жар" при T 250-280°C в течении 20-35мин. За 10 минут до готовности изделия заливают небольшим количеством кипятка и тушат до готовности.

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Порционные куски рыбы укладывают в посуду, сверху укладывают нашинкованные соломкой овощи, заливают горячей кипяченой водой, добавляют масло, сок лимона, сахар, соль, закрывают крышкой, тушат до готовности.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Подготовленные в соответствии с санитарными правилами яйца разбивают. В яичную смесь добавляют молоко, соль. Смесь тщательно размешивают до однородной массы, выливают на противень с растительным маслом слоем не более 2,5-3 см и запекают в духовке течение 8-10 минут при температуре 180-200°C до образования легкой румяной корочки.

СУП ОВОЩНОЙ

Овощи очищают и нарезают: картофель брусочками, белокочанную капусту, морковь и лук – соломкой. Морковь и лук припускают с добавлением воды (20% к массе) и маслом. В кипящую воду или бульон последовательно кладут нарезанные картофель, белокочанную капусту, за 10-15 мин до окончания варки добавляют припущенные овощи, горошек зеленый, соль. В конце варки в суп кладут сметану и доводят до кипения. При отпуске в суп можно добавить мелконарезанную зелень (1-2 г).

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ

Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанные жиром и посыпанные сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной. Запекают в духовке 20-30 минут при температуре 220-280 °С. При отпуске нарезанную запеканку поливают гущеным молоком.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности охлаждают.

Суббота

ЗАВТРАК

омлет натуральный
масло сливочное
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

суп из разных овощей
сосиска отВ
макаронные изделия
компот из с/ф
хлеб 2 кус

УЖИН

запеканка творожная
чай с/с
хлеб пшеничный



Воскресенье

ЗАВТРАК

каша рисовая на
молоке с маслом
сыр
чай с/с

хлеб пшеничный

ОБЕД

щи

запеканка карт. с мясом
компот из сухофруктов
хлеб ржаной 2 кус

УЖИН

лапшевник

помид св

чай с/с

хлеб пшеничный

ЩИ

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 ее закладывают после картофеля.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ

Подготовленное мясо говядины тушат до готовности, затем пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук. Протертый вареный картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают маслом сливочным и запекают духовке при 180-200С в течении 13-20мин.

ЛАПШЕВИК

Макаронные изделия варят, не откидывая. Смешивают обработанные яйца с солью и сахаром. Смесь соединяют с отварными изделиями, выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность лапшевника смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу при температуре 200-220°С до образования золотистой корочки 15-20 мин. Готовую запеканку через 5-10 минут нарезают на порции.

КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности охлаждаются.

Понедельник

КАША ЯЧНЕВАЯ

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. Крупы получается от 4 до 5 кг каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

ИКРА ОВОЩНАЯ

Морковь отваривают, очищают от кожицы и измельчают. Лук репчатый шинкуют и пассируют, в конце пассирования добавляют томатное пюре. Измельченные овощи соединяют с пассерованным луком, добавляют сахар, лимон к-ту, и охлаждают.

БИТОЧКИ МЯСНЫЕ

Мясо измельчают на мясорубке, добавляют хлеб, предварительно замоченный в молоке, соль, перемешивают, пропускают через мясорубку, вымешивают.

Из полученной котлетной массы разделяют изделия кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см (биточки). Изделия панируют в сухарях, запекают в духовке при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

Очищенные морковь и лук репчатый нарезают мелкими кубиками и пассируют. Нарезанный кубиками картофель кладут в кипящую воду, добавляют промытую крупу, доводят до полуготовности, затем добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности, в конце варки добавляют соль. При отпуске в суп можно добавить мелко нарезанную зелень (1-2 г).

ЗАВТРАК

каша ячневая на
молоке с маслом
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

икра овощная (морковная)
суп картофельный с крупой
(пшеничный)
сметана
биточки мясные
макаронные изделия отв с сыром
чай с лимоном
хлеб пшеничный

УЖИН

сосиска отв
картофельное пюре
чай с/с
хлеб пшеничный



Вітнік

ЗАВТРАК

каша пшённая на
молоке с маслом
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

борщ с капустой и картофелем
сметана
тефтели мясные
соус сметанный с томатом
пюре картоф
чай с лимоном
хлеб пшеничный

УЖИН

котлета рубленая из
курицы
макаронные изделия отв
чай с/с
хлеб крестьянский

КАША ПШЕНАЯ

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. Крупы получается от 4 до 5 кг каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

БОРЩ

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 минут, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 минут до окончания процесса варки добавляют соль, сахар, сметану доводят до кипения.

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ

Котлетную массу дважды пропускают через мясорубку, добавляют измельченный припущенный репчатый лук, перемешивают и формируют в виде шариков по 3-4 шт на порцию. Тефтели панируют в муке, запекают 6-8 минут до полуготовности, заливают соусом сметанным с томатом с добавлением воды (12-16 г на порцию) и тушат еще 10-15 минут до готовности

СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ

Для приготовления соуса в пассированную на масле муку добавляют томатное пюре и продолжают пассирование 7-10 мин. Готовую охлажденную до 70°C пассировку разводят горячей прокипяченной сметаной.

КОТЛЕТЫ ИЗ РУБЛЕННОГО МЯСА ПТИЦЫ

Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо смешивают с замоченным в молоке хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, придавая форму котлет.

Готовые полуфабрикаты укладывают на смазанные маслом противни и запекают в духовке при температуре 250-280° С в течение 20-25 мин.

ОМЛЕТ

Подготовленные в соответствии с санитарными правилами яйца разбивают. В яичную смесь добавляют молоко, соль. Смесь тщательно размешивают до однородной массы, выливают на жарочный лист с растительным маслом слоем не более 2,5-3 см и запекают в духовке течение 8-10 минут при температуре 180-200°C 8-10 мин. до образования легкой румяной корочки.

ЩИ

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 ее закладывают после картофеля.

При отпуске в тарелку кладут прокипяченную сметану.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ

Подготовленное мясо говядины тушат до готовности, затем пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный лук. Протертый вареный картофель делят на две равные части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или сковороду, разравнивают, кладут фарш, а на него оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают маслом сливочным и запекают в духовке при 180-200°C в течении 13-20 мин.

ЛАПШЕВИК

Макаронные изделия варят, не откидывая. Смешивают обработанные яйца с солью и сахаром. Смесь соединяют с отварными изделиями, выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность лапшевника смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-220°C до образования золотистой корочки 15-20 мин. Готовую запеканку через 5-10 минут нарезают на порции. Отпускают с растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом или сладким соусом.

Среда

ЗАВТРАК

Омлет

сыр

чай с/с

хлеб пшеничный

ОБЕД

ЩИ

запеканка картофельная

с мясом

компот из сухофруктов

хлеб ржаной 2 кус

УЖИН

лапшевник

помид св

чай с/с

хлеб пшеничный



Четверг

ЗАВТРАК

каша рисовая на
молоке с маслом
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

суп пюре овощной с гренками
сметана
котлета московская
макаронные изделия отВ
компот из свежих ягод
хлеб пшеничный

УЖИН

сосиски
капуста тушеная
чай с/с
хлеб

СУП-ПЮРЕ С ГРЕНКАМИ

Картофель варят в подсоленной воде до полуготовности, кладут пассированные овощи, варят до готовности, протирают. Соединяют с белым соусом: муку пассеруют (подсушивают в жарочном шкафу до светло-кремового цвета), разводят водой и проваривают соус 7-10 мин. Затем разводят бульоном, проваривают, заправляют горячим молоком с маслом сливочным. Приготовление гренок - пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают кубиками (10*10 мм) и подсушивают до хрустящего состояния в жарочном шкафу.

КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ

Котлетное мясо говядины, нарезают на куски и измельчают через мясорубку с жиром луком, добавляют замоченный в воде хлеб, соль, повторно измельчают через мясорубку и перемешивают. Котлетную массу порционируют и формируют котлеты – овально-продолговатой, панируют в сухарях и запекают в жарочном шкафу при температуре +230-240°C в течении 10-15 минут

КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ

Нарезанную тонкими ломтиками капусту укладывают в котел слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют мучной пассировкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД

В горячей воде растворяют сахар и, доводят до кипения, погружают свежемороженые ягоды и варят при слабом кипении не более 6-8 мин, процеживают, вновь доводят до кипения и охлаждают.

КАША ОВСЯНАЯ

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. Крупы получается от 4 до 5 кг каши. Крупу всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ

Очищенные морковь и лук репчатый нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Нарезанный кубиками картофель кладут в кипящую воду, добавляют промытую крупу, доводят до полуготовности, затем добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности, в конце варки добавляют соль. При отпуске в суп можно добавить мелко нарезанную зелень (1-2 г).

БИТОЧКИ МЯСНЫЕ

Мясо измельчают на мясорубке, добавляют хлеб, предварительно замоченный в молоке, соль, перемешивают, пропускают через мясорубку, вымешивают. Из полученной котлетной массы разделяют изделия кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см (биточки). Изделия панируют в сухарях, запекают в духовке при температуре 250-280 град. С в течение 20-25 мин.

КАПУСТА ТУШЕНАЯ

воду (20-30% к массе сырой капусты), и тушат до полуготовности при периодическом помешивании.

Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют мучной пассировкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Пятница

ЗАВТРАК

каша геркулесовая

сыр

чай с молоком

хлеб пшеничный

ОБЕД

суп картофельный с крупой

биточек мясной

картофель отв

компот из с/ф

хлеб 2 кус

УЖИН

огурец св

сосиска отв

капуста туш

чай с/с

хлеб пшеничный

Суббота

ЗАВТРАК

каша геркулесовая
сыр
чай с молоком
хлеб пшеничный

ОБЕД

суп картофельный с крупой
биточек мясной
картофель отв
компот из с/ф
хлеб 2 кус

УЖИН

огурец св
сосиска отв
капуста туш
чай с/с
хлеб пшеничный

КАША МАННАЯ

Крупу просеивают, перебирают, промывают, крупу засыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая до загустения. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите при умеренном нагреве для упревания.

ЩИ

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 ее закладывают после картофеля.

При отпуске в тарелку кладут прокипяченную сметану.

ГОРОШНИЦА

Перед варкой бобовые заливают холодной водой (2,5 л воды на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. Продолжительность 60-90 минут. Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость бобовых.

После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, оставляют их на 15-20 минут, отвар сливают.

Готовые бобовые заправляют растопленным и доведенным до кипения маслом сливочным

РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ

Порционные куски рыбы укладывают в посуду, сверху укладывают нашинкованные соломкой овощи, заливают горячей кипяченой водой, добавляют масло, сок лимона, сахар, соль, закрывают крышкой, тушат до готовности.

Воскресенье

ЗАВТРАК

каша молочная
"дружба" с м/сл
чай с/с
хлеб пшеничный

ОБЕД

салат из св. кап.
суп картофельный с бобовыми
сосиска отВ
пюре картоф
компот из ягод
хлеб чусовской 2 кус

УЖИН

котлета куринная
каша гречневая вязкая
чай с/с
хлеб чусовской

КАША ДРУЖБА

Вязкие каши готовят на молоке с добавлением воды. Из 1 кг. Крупы получается от 4 до 5 кг каши. Подготовленные крупы всыпают в кипящую жидкость, добавляют соль, сахар и варят периодически помешивая до тех пор, пока каша не загустеет. В конце приготовления добавляют сахар, прокипяченное сливочное масло.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

Капусту шинкуют тонкой соломкой, добавляют соль (1,5 г на 100 г), лимонную кислоту и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Прогретую капусту охлаждают. Салат заправляют сахарным сиропом (1:0,5), растительным маслом.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ

Картофель нарезают крупными кубиками, морковь – мелкими кубиками, лук мелко рубят. Горох лущеный 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.

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

Картофель очищают, кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля). Уровень воды должен быть на 1-1,5 см выше уровня картофеля.

Соль используют из расчета 10 г на 1 л воды.

Когда картофель сварится, сливают воду, картофель протирают через протирочную машину. В горячий протертый картофель добавляют, непрерывно помешивая, в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и прокипяченное сливочное масло.

КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ

Мясо птицы нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельченное мясо смешивают с замоченным в молоке хлебом, кладут соль, хорошо перемешивают, пропускают через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу порционируют, панируют в сухарях, придавая форму котлет и выпекают при температуре 250 градусов в течение 20-25 минут.