

Євген Клопотенко

**ЗБІРНИК РЕЦЕПТУР СТРАВ
ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ
ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ
В ОРГАНІЗОВАНИХ ОСВІТНІХ
ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ**



Львів
Літопис
2020

ВСТУП

Я досі пам'ятаю смак та запах, якими була наповнена шкільна їдальня. Пам'ятаю сіру кашу, бліді макарони, тверду печінку, суп з плямами жиру на поверхні. Це була їжа для того, щоб існувати. Без насолоди. Все, що я хотів, – піти з їдальні та більше ніколи туди не повертатися. Разом з тим, у мене почало з'являтися безмежне бажання змінити цю їжу. Оскільки дитину ніхто слухати не буде, я відклав цю ідею. І от через 10 років я зайшов до шкільної їдальні, а там нічого не змінилося. Ті самі страви, той самий запах. Цей момент став для мене вирішальним. Адже еволюціонувало все, окрім шкільного меню – воно таке саме, як 10, 20, 50 років тому. Страви та рецептури, за якими готують, майже не змінилися. Тому я створив новий збірник рецептур для шкільних їдалень, базуючись на своєму кулінарному досвіді та нових харчових тенденціях. Адже сучасний світ їжі відрізняється від того, що був десятки років тому, і я хочу, щоб діти про це знали.

Завдання цього збірника рецептур – показати, що їжа може бути іншою. Кожна страва – це приклад того, як можна поєднувати та оброблювати різні продукти. Це як гастрономічна енциклопедія, яка підвищує розуміння їжі та вчить харчуватися по-іншому. Бо кожна свідома людина повинна знати про їжу трошки більше, ніж вона знає зараз. І найкраще, що ми можемо зробити – надати їй це знання з дитинства. Щоб людина виросла зі здоровими та харчовими звичками. Адже їжа – це основа нашої життєдіяльності. Цей збірник рецептур відрізняється від інших тим, що у стравах використовуються різні трави та корисні спеції. Окрім того, у рецептах зменшена кількість олії та збільшена кількість овочів. У збірнику наведені найкращі страви з усього світу. Кожна страва, окрім детального рецепту, містить історію про своє походження та невеличкий опис – як готувати, з чим та навіщо. Так кухарям буде легше, а дітям – цікавіше. Бо цей збірник створений для того, щоб діти повернулися у їдальні. Щоб замість швидкого перекусу у них був смачний гарячий обід. Щоб діти виростили із думкою, що м'яту можна додавати до салатів, і це нормально. Можна поєднувати м'ясо із ягідними соусами. Так, людина розвивається за допомогою їжі. Вона з дитинства вчиться їсти смачно, грамотно та різноманітно. Новий збірник рецептур – це перший крок до зміни культури харчування нашої нації. Я впевнений, що разом ми зможемо більше.

РЕЦЕНЗІЯ

Стратегія ВОЗ «збереження здоров'я для здорових» передбачає спрямування зусиль, перш за все на дітей шкільного віку, з одного боку як потенціалу майбутнього здоров'я нації – «здоров'я наступних поколінь» і, з другого боку, в цьому віці ще можна суттєво вплинути на формування здорового способу життя.

Здоров'я дитини формується під впливом багатьох чинників, але головним із них є харчування: достатність, якість, безпечність, збалансованість харчових продуктів, режим харчування тощо.

Харчування дітей шкільного віку заслуговує на особливу увагу, оскільки це один з відповідальних періодів в житті дитини. Це ставить вимогу до розробки науково обґрунтованих рекомендацій і заходів, спрямованих на поліпшення харчування і харчового статусу дітей.

Останнім часом у школярів харчові переваги стають все більше пов'язані з модними серед молоді харчовими продуктами «снекової» групи. Це продукти промислового виробництва, низької цінової категорії, що як правило, містять більше калорій, цукру, солі, твердих жирів. Це так звана «їжа-сміття» («junk-food»). Сюди відносяться *також* солодкі газовані напої, у кращому разі, і в гіршому – слабоалкогольні напої.

На жаль «їжа швидкого приготування» («фаст-фуд») та «їжа-сміття» дуже популярна серед дітей шкільного віку. На сьогодні особливості харчування школярів можна охарактеризувати як – «фаст-фуд», «джанк-фуд» і «стрит-фуд». Біда полягає в тому, що діти і вдома відмовляються від традиційних продуктів харчування – перших і других страв.

Таке харчування сприяє **формуванню у дітей неправильних харчових звичок**, зниженню індексу здоров'я дітей та підвищенню таких факторів ризику розвитку хронічних захворювань, як надлишкова маса тіла та ожиріння.

Не краща ситуація з харчуванням дітей має місце у шкільних їдальнях. Проблема забезпечення високоякісним та безпечним харчуванням дітей у шкільних навчальних закладах залишається однією із актуальних. У дітей існують суттєві та справедливі претензії до асортименту і смакових якостей приготованих в шкільних їдальнях страв. Діти скаржаться, що у шкільних їдальнях готують несмачно і більшість із них відмовляються там харчуватися.

За останні 30 років рецептури страв для шкільних їдалень не змінювались, що створює значні труднощі в організації харчування дітей. Це пов'язано з тим, що до цього часу при розробці картотеки страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих

зкладах користуються збірником рецептур 30-річної давнини, а саме «Сборник рецептур блюд (технологических карт) для питания школьников» (Мінистерство торгівлі УРСР. – К.: Техніка, 1990. – 407 с.). Наведені в Збірнику рецептури відповідають вимогам 1990 року.

Однак за цей час багато що змінилося – від технології приготування страв до нових сучасних видів страв, нових видів інгредієнтів і навіть назв самих страв. Тому не викликає сумніву наскільки актуальною і важливою є поява **нового «Збірника рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах».**

Автором цього Збірника є високо кваліфікований кухар – кулінарний експерт, випускник французької школи кулінарії Le Cordon Bleu та автор проєкту «Нове шкільне харчування» – Євген Клопотенко.

Ідею, яку автор поклав в основу проєкту полягає в тому, **«щоб діти на перервах не бігали у кіоск за чипсами і колою, а з задоволенням харчувались у шкільній їдальні».**

У новому Збірнику рецептур враховані сучасні вимоги щодо здорового харчування. А саме, в стравах зменшено кількість солі та не використовуються продукти, що містять трансжири. До списку інгредієнтів додано сезонні овочі, які раніш не використовувались (наприклад гарбуз), та спеції із сушеної зелені та пряних трав, які не є алергенами. Також до Збірника рецептур додані страви, які містять рослинний білок, наприклад, фалафель з квасолі. Крім того, до рецептур введено ягідні соуси, які зроблять страви не тільки більш корисними, але й більш привабливими.

Поява сучасного збірника рецептур спрямована на формування у школярів культури харчування, правильних харчових звичок, основ здорового харчування та здорового способу життя. І це серйозний крок на шляху до здоров'я майбутніх поколінь.

**Зав. лабораторії профілактики
аліментарно залежних захворювань.
ДУ «Інститут громадського здоров'я
ім. О. М. Марзєєва НАМН України»,
доктор медичних наук, професор Марія Гуліч**

ЗМІСТ

БУТЕРБРОДИ ТА ЗАКУСКИ	11
1. Закриті бутерброди з медом або повидлом, або джемом, або мармеладом	12
2. Бургер	14
3. Булка для бургера	16
САЛАТИ	19
4. Салат з буряком, картоплею та квашеною капустою	20
5. Салат з буряком та сухариками	22
6. Салат з запеченої капусти	24
7. Салат з капусти з ароматною олією	26
8. Салат з капусти з зеленим горошком	28
9. Салат з пастою та буряком	30
10. Салат з червоної капусти з соусом	32
11. Салат картопляний	34
12. Салат з капусти з насінням	36
13. Салат з гарбузом та яблуком	38
14. Салат з буряком та селерою	40
15. Салат з буряком та абрикосовим соусом	42
16. Салат з огірками	44
17. Салат зелений з огірками та помідорами	46
18. Салат зі свіжих помідорів	48
19. Салат зі свіжих помідорів з солодким перцем	50
20. Салат з овочів	52
21. Салат зі свіжих помідорів та хлібу	54
22. Салат з редиски	56
23. Салат з моркви та капусти	58
24. Салат з яблуками та квашеною капустою	60
25. Салат з курячої печінки	62
26. Салат «Табуле» з ячневою кашею	64
27. Салат з морквою та сиром	66
28. Салат з буряком та ячневою кашею	68
ПЕРШІ СТРАВИ	71
29. Суп з гарбузом	72
30. Мінестроне	74
31. Авголемоно	76
32. Борщ з картоплею	78
33. Суп овочевий	80
34. Юшка рибна	82
35. Морквяний крем-суп	84
36. Картопляний крем-суп	86



**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З ПИТАНЬ
БЕЗПЕЧНОСТІ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ ТА ЗАХИСТУ СПОЖИВАЧІВ**
вул. Б. Грінченка, 1, м. Київ, 01001, тел. 279-12-70, 279-75-58, факс 279-48-83,
e-mail: info@consumer.gov.ua

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова Держпродспоживслужби
Лана В.І.
(підпис, ві.к. та печатка)

ВИСНОВОК
державної санітарно-епідеміологічної експертизи

від 20.12 2018 р. № 602-123-20-21/50023

Найменування об'єкта експертизи: Рецептури - РЦ У 3173815872-001-110-19 Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах

Код за ДКПН 10.85.1
Сфера застосування та реалізації об'єкта експертизи: нормативний документ для організованих освітніх та оздоровчих закладів

Розробник: ФОП Клопотенко Євген Вікторович, Україна.
(адреса, місцезнаходження, телефон, факс, e-mail, веб-сайт, код ЄДРПОУ)

Заявник експертизи: ФОП Клопотенко Євген Вікторович, Україна.
(адреса, місцезнаходження, телефон, факс, e-mail, веб-сайт, код ЄДРПОУ)

За результатами державної санітарно-епідеміологічної експертизи Рецептури - РЦ У 3173815872-001-110-19 Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах відповідають вимогам безпеки для здоров'я і життя людини і можуть бути використаними за призначенням та можуть бути погодженими (затвердженіми)

Висновок дійсний до: на термін дії РЦ У 3173815872-001-110-19 Збірник рецептур страв для харчування дітей шкільного віку в організованих освітніх та оздоровчих закладах
При внесенні змін до нормативного документу щодо сфери застосування, умов застосування об'єкту експертизи даний висновок втрачає силу

Комісія з питань державної санітарно-епідеміологічної експертизи ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзева НАМНУ» 02094, м. Київ, вул. Попудренка, 50, тел.: (044) 559-16-81.
(підписання, ві.к. та печатка)

Протокол експертизи № 2043 від 13.12.2018 року
(підписання, ві.к. та печатка)

Голова експертної комісії Полька П.С.
(підпис, ві.к. та печатка)

37. Суп з крупою та томатом	88
38. Полтавський борщ зі сливовим варенням	90
ГАРНІРИ	93
39. Фалафель	94
40. Полента (каша кукурудзяна)	96
41. Пюре морквяне з імбиром	98
42. Ньокі (картопляні галушки)	100
43. Картопляне пюре з соком буряка	102
44. Картопля запечена з куркумою	104
45. Пшоняна каша з квашеною капустою	106
46. Пшоняна каша зі сметаною та картоплею	108
47. Буряк, тушкований з яблуками	110
48. Картопля смажена скибочками (з вареної картоплі)	112
49. Картопля смажена брусочками, або часточками, або кубиками, або скибочками	114
50. Картопляний гратен	116
51. Товчанка	118
52. Мусака	120
ДРУГІ СТРАВИ	123
53. Кебаб з сиром	124
54. Пиріг пастуший	126
55. Болоньезе	130
56. Курка з паприкою	132
57. Нагетси курячі	134
58. Палички курячі	136
59. Ячневі боли (ячнево-печінкові кульки)	138
60. Мак енд чіз	140
61. Курка по-італійськи	143
62. Бігос з гречкою	146
63. Печеня «3 види овочів»	148
64. Курячий шніцель	150
65. Чахохбілі з куркою	152
66. Фрикадельки м'ясні	154
67. Фрикадельки рибні	156
68. Котлети морквяні (варіант 1)	158
69. Котлети морквяні (варіант 2)	160
70. Круп'яна запіканка з сиром	162
71. Запіканка пшоняна з гарбузом	164
72. Риба (філе) припущена	166
73. Бефстроганов з вареної яловичини	168
74. Гуляш з вареної яловичини	170
75. Печеня по-домашньому	172
76. Курка, тушкована в соусі	174

77. Плов фруктовий	176
78. Рагу з карі	178
79. Рис «Паелья»	180
80. Печеня з м'ясом	182
81. Шпундра	184
82. Котлети рибні	186
83. Хек запечений	188
84. Хек смажений	190
СОЛОДКІ СТРАВИ	193
85. Панкейки бурякові	194
86. Бланманже (молочне желе)	196
87. Пан де калатрава (шарлотка з хліба та молока)	198
88. Яблука каркаде	200
89. Манний пудінг	202
90. Оладки кукурудзяні з яблуками	204
СОУСИ ТА ЗАПРАВКИ	207
91. Олія ароматна	208
92. Соус каркаде	210
93. Соус томатно-імбирний	212
94. Соус вінегрет	214
95. Соус «Овочевий деміглас»	216
96. Соус «Кетчуп»	218
97. Соус цибулевий	220
98. Соус ягідний	222
99. Соус Бешамель	224
100. Соус овочевий	226
101. Соус рибний	228
102. Соус «Хек»	230
103. Соус молочний	232
104. Соус червоний основний	234
105. Овочевий бульйон	236
НАПОЇ	239
106. Лимонад	240
107. Чай масала	242
108. Чай каркаде	244
109. Чай з мелісою	246
110. Чай з липою	248
ВИМОГИ ДО СИРОВИНИ	250
СПЕЦІЇ	263
ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО НОВІ СТРАВИ (для вчителів та кухарів)	273
ВІСІМ КРОКІВ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ НОВОГО ШКІЛЬНОГО МЕНЮ	289
ДЖЕРЕЛА НОРМАТИВНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ	293

БУТЕРБРОДИ ТА ЗАКУСКИ

Бутерброди потрібно подавати в холодному або гарячому вигляді. Продукти на бутерброди нарізати не раніше, ніж за 30-40 хвилин до подачі та зберігати в холодильнику.





ЗАКРИТІ БУТЕРБРОДИ З МЕДОМ АБО ПОВИДЛОМ, АБО ДЖЕМОМ, АБО МАРМЕЛАДОМ

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Мед, або джем, або повидло, або мармелад	24,3	24,0	30,3	30,0
Масло вершкове	4,0	4,0	5,0	5,0
Хліб пшеничний або житній	32,0	32,0	40,0	40,0
Вихід страви:	60		75	

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60 г – бутерброд з медом, в т.ч. 32 г хліб пшеничний або	2,73	3,91	35,75	189,13
60 г – бутерброд з медом, в т.ч. 32 г хліб житній	2,99	4,30	35,04	190,79
60 г – бутерброд з джемом, в т.ч. 32 г хліб пшеничний або	2,76	3,94	32,63	176,96
60 г – бутерброд з джемом, в т.ч. 32 г хліб житній	3,01	4,32	31,92	178,62
60 г – бутерброд з повидлом, в т.ч. 32 г хліб пшеничний або	2,76	3,91	31,67	172,90
60 г – бутерброд з повидлом, в т.ч. 32 г хліб житній	3,01	4,30	30,96	174,57
60 г – бутерброд з мармеладом, в т.ч. 32 г хліб пшеничний або	2,68	3,91	30,95	169,74
60 г – бутерброд з мармеладом, в т.ч. 32 г хліб житній	2,94	4,30	30,24	171,40
75 г – бутерброд з медом, в т.ч. 40 г хліб пшеничний або	3,42	4,89	44,69	236,41
75 г – бутерброд з медом, в т.ч. 40 г хліб житній	3,74	5,37	43,81	238,49
75 г – бутерброд з джемом, в т.ч. 40 г хліб пшеничний або	3,45	4,92	40,79	221,20
75 г – бутерброд з джемом, в т.ч. 40 г хліб житній	3,77	5,40	39,91	223,28
75 г – бутерброд з повидлом, в т.ч. 40 г хліб пшеничний або	3,45	4,89	39,59	216,13
75 г – бутерброд з повидлом, в т.ч. 40 г хліб житній	3,77	5,37	38,71	218,21

75 г – бутерброд з мармеладом, в т.ч. 40 г хліб пшеничний або	3,36	4,89	38,69	212,17
75 г – бутерброд з мармеладом, в т.ч. 40 г хліб житній	3,68	5,37	37,81	214,25

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Скибку хліба намазати маслом, потім медом або джемом, або повидлом, або мармеладом та накрити другою скибкою хліба.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овальна або прямокутна форма скибок хліба, між двома скибками хліба рівномірно розподілені масло та мед, або повидло, або джем, або мармелад.

Колір:

хліб світло-жовтого кольору. Мед янтарного кольору. Джем або повидло, або мармелад має колір, властивий фруктам або ягодам після термообробки, з яких він виготовлений. Масло жовтого кольору.

Смак і запах:

приємні без стороннього присмаку, відповідає використаним інгредієнтам.

Консистенція:

масло мастке, мед напівгустий, текучий, джем напівгустий, повидло густе, мармелад дуже густий, драгелеподібний, хліб пружний, добре пропечений.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Джем повинен бути консистенції густої сметани. Якщо він розфасований шматками, то розведіть його з водою до потрібної консистенції.
- Для зменшення собівартості страви, можна не використовувати вершкове масло.





БУРГЕР

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Яловичина	58,3	43,8	105,0	78,8
Перець чорний мелений	0,04	0,04	0,07	0,07
Сіль харчова	1,0	1	1,8	1,8
Олія соняшникова рафінована для смаження	4,0	4,0	5,4	5,4
Яловича відбивна готова		35		63,0
Булка для бургера (РЦ № 3)	1 шт	50	1 шт	90,0
Соус «Кетчуп» (РЦ № 96)	4,0	4,0	7,2	7,2
Капуста пекінська	8,0	8,0	14,4	14,4
Огірок солоний	3,0	3,0	5,4	5,4
Вихід страви:		100		180

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100 г – бургер, в т.ч.	13,03	7,96	30,26	244,77
50 г відбивна з овочами	8,35	7,02	1,08	100,87
50 г булка	4,68	0,94	29,18	143,9
180 – бургер	23,45	14,33	54,46	440,58
90 г відбивна з овочами	15,03	12,63	1,94	181,56
90 г булка	8,42	1,69	52,52	259,02

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Яловичину нарізати тонкими скибочками, відбити, додати сіль та перець.
2. Обсмажити на пательні при температурі 130 °C протягом 7-10 хв.
3. Огірки нарізати кружельцями, капусту – нашинкувати.
4. Булку розрізати навпіл, змастити соусом, викласти відбивну, огірок солоний, капусту.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овальна або прямокутна форма булки, між двома скибками булки розміщене смажене м'ясо та овочі.

Колір:

булка світло-жовтого кольору, поверхня коричнювата; м'ясо темно-сіре, капуста світло-зелена, огірок – темно-зелений.

Смак і запах:

приємні без стороннього присмаку, відповідає смаженому м'ясу з соусом.

Консистенція:

м'ясо щільне, м'яке, соковите, булочний виріб пружний, добре пропечений.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Смажте м'ясо з мінімальною кількістю олії. Так воно буде більш соковитим та корисним.
- М'ясо не повинно подаватися холодним – холодну їжу діти не їстимуть.
- М'ясо не повинно бути пересушеним. Якщо у вас товстий шматок м'яса, смажте його 7-10 хвилин, якщо тонкий – менше.
- Смажте м'ясо на пательні невеликими порціями. Якщо смажити одразу багато м'яса, виділятиметься багато рідини, і фактично м'ясо варитиметься. Це критично для смаку.
- Якщо у вас немає змоги смажити м'ясо на пательні, запікайте його у духовці.
- Якщо у вас немає пекінської капусти, можна замінити її на звичайну білокачанну.





БУЛКА ДЛЯ БУРГЕРА

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Борошно пшеничне в/г	38,5	38,5	69,0	69,0
Борошно на підпил	1,5	1,5	2,7	2,7
Дріжджі пресовані	0,5	0,5	0,9	0,9
Молоко	20,0	20,0	36,0	36,0
Сіль харчова	0,5	0,5	0,9	0,9
Олія соняшникова рафінована для змащування деко	2,0	2,0	4,0	4,0
Вихід страви:		50		90

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 БУЛКИ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	4,68	0,94	29,18	143,9
90	8,42	1,69	52,52	259,02



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

Приготування тіста.

Безопарний спосіб. В ємність влити підігріте молоко, розведені дріжджі, сіль, борошно та перемішати 7-8 хвилин, до тих пір, поки тісто не буде відділятися від стінок ємності. Закрити кришкою та лишити на 3-4 години для бродіння в теплому місці. Коли тісто збільшиться в об'ємі в 1,5 рази, обім'яти, залишити для бродіння, обім'яти ще 1-2 рази.

Опарний спосіб. В ємність влити розведені дріжджі, тепле молоко, борошно (молоко 2/3 частини та борошно – 1/2 частину від рецептурної кількості) та перемішати до отримання однорідної маси. Поверхню посипати борошном, накрити кришкою та поставити в тепле місце на 2,5-3 години. При збільшенні об'єму в 2-2,5 рази додати молоко, сіль, борошно, що залишилося, та замісити тісто. За час бродіння обім'яти 2-3 рази. Вологість тіста 40 %.

Тісто поділити на шматки, надати йому овальну форму. Викласти на листи, змащені олією, залишити, щоб підійшло, потім випекти при температурі 200-240 °C протягом 8-10 хвилин.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овальна або прямокутна форма булки.

Колір:

булка світло-жовтого кольору, поверхня коричнювата.

Смак і запах:

приємні без стороннього присмаку.

Консистенція:

булочний виріб пружний, добре пропечений.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Молоко повинно бути трохи теплішим за температуру тіла. Занадто гаряче молоко може зіпсувати дріжджі, холодне – не активує їх.
- Я провів аналіз 30 шкіл. І я знаю, що усі готують дріжджове тісто за різними рецептами. Це непогано, якщо ваш рецепт досконалий. Проте я наполегливо рекомендую спробувати рецепт з мого збірника. Запевняю, ви будете приємно здивовані.
- Тісто не має прилипати до рук.
- Тісто не повинно переброджувати – інакше булочки не вийдуть повітряними та пухкими.



САЛАТИ



Для приготування салатів використовують сирі овочі і фрукти, а також відварні, квашені та мариновані овочі. Салат можна приготувати з одного виду овочів (салат з огірків, томатів, білоголової капусти) або декількох видів.

Велике значення для приготування салатів має спосіб нарізання продуктів. Гарна рівномірна форма нарізання надає стравам привабливого зовнішнього вигляду, збуджує апетит. Звичайно продукти нарізають тоненькими скибочками, кружальцями, маленькими кубиками, деякі шаткують соломкою.

Напівфабрикати для приготування салатів нарізають охолодженими до 8-10°C. Зберігають незаправлені салати у холодильних шафах при температурі 4-8°C не більш, як 6 год. Заправлені салати з відварених овочів підлягають відпуску протягом 30 хв., а із сирих — 15 хв. Щоб краще зберегти смак і зовнішній вигляд, салати рекомендується заправляти безпосередньо перед подачею.

Овочеві салати використовують також як додатковий гарнір до м'ясних і рибних страв.

Для оформлення салатів використовують продукти, що входять до складу страви, а також мають яскраве забарвлення: перець солодкий, томати, огірки, листки салату, зелень петрушки, селери, зелену цибулю, яйця, м'ясні та рибні продукти, фрукти, цитрусові плоди.

Для оформлення салатів охолоджені продукти, що входять до складу салату, перемішують, заправляють соусом і викладають гіркою, прикрашають зеленню.

Продукти, призначені для оформлення, не рекомендується поливати соусом.



САЛАТ З БУРЯКОМ, КАРТОПЛЕЮ ТА КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Буряк								
до 1.01	727,0	570,0	37,0	29,0	56,1	44,0	74,0	58,0
з 1.01	775,5	570,0	39,5	29,0	59,9	44,0	78,9	58,0
Картопля								
до 1.09	252,7	190,0	12,6	9,5	19,3	14,5	25,3	19,0
з 1.09-31.10	261,2	190,0	13,1	9,5	19,9	14,5	26,1	19,0
з 1.11-31.12	279,8	190,0	14,0	9,5	21,4	14,5	28,0	19,0
з 1.01-29.02	301,3	190,0	15,1	9,5	23,0	14,5	30,1	19,0
з 1.03	326,5	190,0	16,3	9,5	24,9	14,5	32,6	19,0
Капуста квашена	271,4	190	13,6	9,5	20,4	14,3	27,1	19,0
Олія соняшникова рафінована	50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль харчова	5	5	0,25	0,25	0,4	0,4		0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,87	2,57	4,58	44,97
75	1,31	3,86	6,87	67,46
100	1,75	5,15	9,16	89,95

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлені овочі відварити у воді до готовності. Охолоджені овочі почистити від шкірки та нарізати: картоплю – кільцями, а потім кільця на четвертини, а буряк – кубиками.
2. Капусту квашену перебрати, віджати вологу, потім нашаткувати.
3. Всі інгредієнти з'єднати, заправити олією та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі відварені, нарізані, заправлені олією.

Консистенція:

овочі в міру пружні, не переварені, капуста квашена в міру хрумка.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві використаним овочам, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо дозволяє технологічний процес, буряк краще запекти у духовці. Так він збереже більше вітамінів та буде соковитішим. Якщо ні – відваріть його у воді.
- Важливо, аби квашена капуста не мала заприлого аромату, інакше діти страву не їстимуть.





САЛАТ З БУРЯКОМ ТА СУХАРИКАМИ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Буряк	до 1.01	1020,4	800,0	51,0	40,0	76,5	60,0	102,0
	з 1.01	1088,4	800,0	54,4	40,0	81,6	60,0	108,8
Хліб пшеничний	220,0	200,0	11,0	10,0	16,5	15,0	22,0	20,0
Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль харчова	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,88	2,68	10,87	75,08
75	2,81	4,02	16,30	112,63
100	3,75	5,36	21,73	150,17



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлені буряки відварити у воді до готовності. Охолоджені буряки почистити та нарізати тонкими брусочками.
2. Хліб нарізати невеличкими кубиками, підсушити у духовці за температури 140-160 °С, дати остигнути та подрібнити.
3. Нарізаний буряк заправити олією та сіллю.
4. Салат викласти на тарілку, посипати подрібненими сухариками з хлібу.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

варений буряк, нарізаний брусочками, заправлений олією, посипаний сухарями.

Консистенція:

в міру пружна, буряк не переварений.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві використаним овочам, зі шматочками сухарів, без стороннього присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я раджу робити сухарі самостійно зі вчорашнього хлібу. Так зменшиться собівартість страви, проте поліпшиться її смак.





САЛАТ З ЗАПЕЧЕНОЇ КАПУСТИ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста білокачанна	1237,5	990,0	61,9	49,5	92,8	74,3	123,8	99,0
Мускатний горіх мелений	2,0	2,0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Сік лимонний зі свіжих лимонів	23,8	10,0	1,2	0,5	1,9	0,8	2,4	1,0
Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль харчова	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50		75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,65	2,55	2,99	37,46
75	0,97	3,82	4,48	56,19
100	1,30	5,10	5,97	74,92

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлену капусту розрізати на чотири частини. Викласти в форму для запікання та полити олією.
2. Капусту запекти у духовій шафі до пом'якшення, але щоб залишилася в міру хрумкою та пружною, приблизно 1,5 години при температурі 200 °С.
3. Запечену капусту перебрати, відділити пригорілі листки. Підготовлену капусту нарізати доволі великими шматками.
4. Шматки капусти полити лимонним соком, заправити сіллю та мускатним горіхом.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

запечена, нарізана капуста, заправлена лимонним соком, з включеннями спецій.

Консистенція:

в міру пружна.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві, з лимонною кислотою, з присмаком мускатного горіху, без стороннього присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо капуста завелика, перед запіканням розріжте її не на 4, а на 5-6 шматків.
- Капуста повинна добре запектися до рум'яного світло-коричневого кольору. Так вона матиме потрібний смак та аромат.
- Запечену капусту наріжте шашками (квадратами).
- Якщо у вас немає лимонного соку, можна замінити його лимонною кислотою, розведеною у воді відповідно до пропорції (1:15).





САЛАТ З КАПУСТИ З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста білокачанна	1181,25	945	59,4	47,5	89,1	71,3	118,8	95,0
Олія соняшникова рафінована	50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Кріп сушений	0,5	0,5	0,025	0,025	0,037	0,037	0,05	0,05
Сіль харчова	10	10	0,5	0,5	0,75	0,75	1,0	1,0
Вихід страви:	-	1000	-	50		75		100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,63	2,55	2,85	36,88
75	0,94	3,83	4,28	55,32
100	1,25	5,10	5,70	73,76



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Налити в сотейник або в каструльку з товстим дном олію, додати сушений кріп та прогріти її на слабкому вогні протягом 5 хвилин.
2. Підготовлену капусту нашинкувати.
3. Нашатковану капусту заправити ароматною олією та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

нашаткована, заправлена капуста.

Консистенція:

в міру хрумка.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві свіжій капусті в поєднанні з легким ароматом кропу.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я розумію, що нарізати капусту на велику кількість дітей доволі важко, проте чим тонше нарізка, тим ніжнішим та смачнішим буде салат.





САЛАТ З КАПУСТИ З ЗЕЛЕНИМ ГОРОШКОМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста білокачанна	1037,5	830	51,9	41,5	77,8	62,3	103,75	83
Горошок зелений свіжоморожений	91,8	90	4,6	4,5	6,9	6,8	9,2	9
Олія ароматна (РЦ № 91)	50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5	5
Насіння соняшника чищене	35,4	35	1,8	1,8	2,7	2,6	3,5	3,5
Сіль харчова	5	5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,13	3,47	3,05	47,96
75	1,69	5,21	4,57	71,94
100	2,25	6,95	6,09	95,92

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлену капусту нашинкувати.
2. Горошок розморозити при кімнатній температурі. Пробланшувати у киплячій воді протягом 5 хвилин. Воду злити. Горошок охолодити.
3. До капусти додати зелений горошок, перемішати. Салат заправити ароматною олією та сіллю.
4. Насіння соняшникове прогріти в духовій шафі за температури 80 °С протягом 15 хвилин, охолодити.
5. Салат викласти на тарілку, посипати насінням.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

нашинкована, заправлена капуста з горошком, посипана зернятками соняшnikового насіння.

Консистенція:

в міру хрумка, горошок цілий, м'який в середині.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві свіжій капусті та горошку в поєднанні з легким ароматом м'яти та присмаком орегано.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом, петрушкою, м'ятою чи орегано по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я розумію, що нарізати капусту на велику кількість дітей доволі важко, проте чим тонше нарізка, тим ніжнішим та смачнішим буде салат.
- Зелений горошок повинен бути повністю розмороженим та цілим.
- Не можна замінити свіжоморожений горошок на консервований. За відсутності свіжомороженого, краще взагалі відмовитися від використання горошку.
- Якщо у духовці не регулюється температура, пильно слідкуйте за тим, аби насіння соняшника не підгоріло.





САЛАТ З ПАСТОЮ ТА БУРЯКОМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г						
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	
Буряк	до 1.01	599,5	470,0	30,0	23,5	45,0	35,3	59,9	47,0
	з 1.01	639,5	470,0	32,0	23,5	48,0	35,3	63,9	47,0
Паста (макаронні вироби)		167,9	167,9	8,4	8,4	12,6	12,6	16,8	16,8
Паста відварена		470		23,5		35,3		47	
Горошок зелений свіжоморожений		31,6	31	1,6	1,6	2,3	2,3	3,1	3,1
Олія соняшникова рафінована		50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5	5
Сіль харчова		5	5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви:		-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,35	2,62	7,13	57,48
75	2,02	3,93	10,70	86,21
100	2,69	5,24	14,26	114,95

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлені буряки відварити у воді до готовності.
2. Пасту відварити протягом 3 хвилин у киплячій воді (співвідношення паста та води 1:5). Паста повинна бути не переварена. Злити воду. Охолодити.
3. Горошок розморозити при кімнатній температурі. Пробланшувати у киплячій воді протягом 5 хвилин. Воду злити. Горошок охолодити.
4. Охолоджені буряки почистити на натерти на тертці. У окремій ємності змішати пасту і буряк, додати олію, перемішати, посипати горошком.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

відварений натертий буряк, відварена паста, заправлені олією, посипані зеленим горошком.

Консистенція:

в міру пружна, буряк та паста не переварені.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві використаним овочам, з зернами горошку зеленого, без стороннього присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо дозволяє технологічний процес, буряк краще запекти у духовці. Так він збереже більше вітамінів та буде соковитішим. Якщо ні – відваріть його у воді.
- З натертого буряку злийте рідину (сік), щоб вона не псувала смак салату.
- Під час приготування паста важлива правильна кількість солі. Оптимальна пропорція – 10 г солі на 1 л води. Якщо ви побоюєтеся додавати одразу стільки солі, то покладіть менше, а в кінці приготування скуштуйте та у разі потреби досоліть.
- Якщо у вас паста не цільнозернова, що зазвичай так і є, то варіть її не більше 3 хвилин у киплячій воді.
- Після приготування паста важливо одразу злити з неї воду та промити. Якщо паста проведе у окропі ще 2-3 хвилини, вона доготується і втратить смак та пружну структуру.
- Для ідеальної паста під час варіння варто додати 15 мл олії на 1 л води. Це збільшить собівартість страви, проте значно поліпшить її смак.
- Зелений горошок повинен бути повністю розмороженим та цілим.
- Не можна замінити свіжоморожений горошок на консервований. За відсутності свіжомороженого, краще взагалі відмовитися від використання горошку.





САЛАТ З ЧЕРВОНОЇ КАПУСТИ З СОУСОМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста червонокочанна	343,8	275,0	17,2	13,8	25,8	20,6	34,4	27,5
Капуста білокачанна	843,8	675,0	42,2	33,8	63,3	50,6	84,4	67,5
Олія соняшникова рафінована	47,3	47,3	2,37	2,37	3,54	3,54	4,73	4,73
Оцет 6 %	2,8	2,8	0,14	0,14	0,21	0,21	0,28	0,28
Сіль харчова	0,4	0,4	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
Соус «Вінегрет» (РЦ № 94)	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль харчова	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,53	2,45	2,78	35,23
75	0,79	3,67	4,16	52,84
100	1,05	4,90	5,55	70,46

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлену капусту нашинкувати на дрібну шинковку.
2. Приготувати соус «Вінегрет»: в ємності змішати олію, оцет та сіль.
3. З'єднати у великій ємності для салату два види капусти, заправити соусом та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
нашаткована, заправлена капуста.

Консистенція:
в міру хрумка.

Колір:
властивий використаним компонентам.

Запах та смак:
властиві свіжій капусті в поєднанні з пікантним присмаком та кислинкою.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо червона капуста жорстка, нашинкуйте її, перекладіть на лист, додайте води та запечіть у духовці 15 хвилин. Так вона стане м'якшою. Головне, щоб під час запікання капуста не втратила колір.
- Дітям подобається кольорова червонокочанна капуста у салатах. Це викликає у них інтерес. Проте їм не подобається, коли вона жорстка. Тому ви повинні зробити усе, аби капуста не була жорсткою, але при цьому зберегти її колір.





САЛАТ КАРТОПЛЯНИЙ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля	1000,0	800	50,0	40,0	75,0	60,0	100,0	80,0
Огірки солоні	222,2	200	11,1	10,0	16,7	15,0	22,2	20,0
Олія соняшникова рафінована	50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль харчова	5	5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Часник сушений мелений	3	3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
Кріп сушений	2	2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,91	2,67	6,81	54,88
75	1,36	4,00	10,21	82,31
100	1,82	5,34	13,61	109,75

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Картоплю ретельно помити, **не чистити**. Запекти в духовій шафі до готовності. Охолоджену картоплю почистити та нарізати напівкільцями.
2. Солоні огірки промити кип'яченою водою, зачистити краї та нарізати на тонкі пластинки (кільця).
3. Овочі з'єднати, заправити олією, кропом, часником та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

запечена картопля, нарізана півкружальцями з солоними огірками, заправлені олією.

Консистенція:

картопля в міру м'яка, не переварена, огірки хрумкі, пружні.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві використаним овочам, з присмаком часнику та кропу.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат меленою паприкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо ви категорично проти запікання картоплі у шкірці, то можна почистити її. Але у шкірці картопля зберігає більше вітамінів та не розварюється.
- У різних сортах картоплі – різна кількість крохмалю, що впливає на її соковитість. Якщо картопля занадто суха, додайте до неї більше олії та огірків.





САЛАТ З КАПУСТИ З НАСІННЯМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста білокачанна	1125	900	56,3	45,0	84,4	67,5	112,5	90,0
Олія соняшникова рафінована	50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Насіння соняшникове чищене	51,0	50	2,6	2,5	3,9	3,8	5,1	5,0
Сіль харчова	5	5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,10	3,87	2,96	51,05
75	1,65	5,80	4,44	76,57
100	2,21	7,73	5,93	102,09

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлену капусту нашинкувати.
2. Насіння соняшникове прогріти в духовій шафі при температурі 80 °С протягом 15 хвилин.
3. Салат заправити олією та сіллю, посипати насінням.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

нашатована, заправлена капуста, посипана насінням.

Консистенція:

в міру хрумка.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві свіжій капусті в поєднанні з соняшковим насінням.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Насіння соняшника повністю змінює смак цього салату.
- Якщо у духовці не регулюється температура, пильно слідкуйте за тим, аби насіння соняшника не підгоріло.





САЛАТ З ГАРБУЗОМ ТА ЯБЛУКОМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Гарбуз свіжий	929,0	650,0	46,5	32,5	69,7	48,8	92,9	65,0
Яблука свіжі	397,7	350,0	19,9	17,5	29,8	26,3	39,8	35,0
Пудра цукрова	150,0	150,0	7,5	7,5	11,3	11,3	15,0	15,0
Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль харчова	15,0	15,0	0,8	0,8	1,1	1,1	1,5	1,5
Лимонний сік зі свіжих лимонів	23,8	10,0	1,2	0,5	1,9	0,8	2,4	1,0
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,38	2,57	12,23	73,50
75	0,57	3,85	18,34	110,24
100	0,76	5,13	24,45	146,99

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлений чищений гарбуз розрізати на частини, почистити, натерти на тертці.
2. Яблука помити, видалити серцевину, подрібнити на терці.
3. З'єднати компоненти салату. Додати лимонний сік, перемішати. Салат заправити олією та сіллю, посипати цукровою пудрою.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

подрібнені на терці та заправлені олією і лимонним соком, гарбуз з яблуком, посипані цукровою пудрою.

Консистенція:

в міру хрумка.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві свіжому гарбузу та яблуку з олією, з легкою кислотою і солодким присмаком цукрової пудри.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Цей салат був лідером у багатьох школах.
- Гарбуз краще використовувати з жовтня по березень. Пізніше він втрачає свої властивості.
- Яблука натирайте та змішуйте з гарбузом перед видачею салату, аби вони не потекли та не потемніли.
- Правильну кількість лимонного соку ви зможете визначити, коли скуштуєте салат. Якщо він занадто солодкий, збризніть його лимонним соком, і смак одразу зміниться.





САЛАТ З БУРЯКОМ ТА СЕЛЕРОЮ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г						
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	
Буряк	до 1.01	1084,2	850,0	54,2	42,5	81,3	63,8	108,4	85,0
	з 1.01	1156,5	850,0	57,8	42,5	86,7	63,8	115,6	85,0
Селера корінь	147,1	100,0	7,4	5,0	11,0	7,5	14,7	10,0	
Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0	
Сіль харчова	10	10	0,5	0,5	0,75	0,75	1,0	1,0	
Лимонний сік зі свіжих лимонів	47,6	20	2,4	1,0	3,6	1,5	4,8	2,0	
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100	

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,83	2,56	4,49	44,28
75	1,25	3,83	6,74	66,41
100	1,66	5,11	8,98	88,55

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлені буряки відварити у воді до готовності. Охолоджені буряки почистити та натерти на терці.
2. Підготовлений чищений корінь селери натерти на тертці.
3. З'єднати компоненти салату. Салат заправити олією, сіллю та вичавити сік лимону.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
подрібнені на тертці буряк та селера, заправлені олією.

Консистенція:
селера – в міру хрумка,
буряк – в міру пружний.

Колір:
властивий використаним компонентам.

Запах та смак:
властиві вареному буряку та свіжому кореню селери з олією.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Для цього салату важлива хрумкість, проте у ньому не повинно бути забагато селери, аби вона не перебила смак буряку.
- Якщо дозволяє технологічний процес, буряк краще запекти у духовці. Так він збереже більше вітамінів та буде соковитішим. Якщо ні – відваріть його у воді.
- З натертого буряку злийте рідину (сік), щоб вона не псувала смак салату.





САЛАТ З БУРЯКОМ ТА АБРИКОВОСИМ СОУСОМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г						
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	
Буряк	до 1.01	1135,2	890,0	56,8	44,5	85,1	66,8	113,5	89,0
	з 1.01	1210,9	890,0	60,5	44,5	90,8	66,8	121,1	89,0
Варення абрикосове		40	40	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0
Олія соняшникова рафінована		50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль харчова		5	5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Лимонний сік зі свіжих лимонів		47,6	20	2,4	1,0	3,6	1,5	4,8	2,0
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100	

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,84	2,55	4,56	44,54
75	1,26	3,83	6,83	66,81
100	1,68	5,10	9,11	89,09

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлені буряки відварити у воді до готовності. Охолоджені буряки почистити та натерти на терці.
2. Олію соняшкову з'єднати з абрикосовим варенням, ретельно перемішати.
3. З'єднати компоненти салату. Додати лимонний сік, перемішати. Салат заправити абрикосовим соусом та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

подрібнений на терці та заправлений соусом буряк.

Консистенція:

в міру пружна, буряк не розварений.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві, з солодким присмаком абрикосового варення.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПІТЕНКА:

- «Буряк з абрикосовим варенням» – звучить доволі дивно, проте таке сполучення має неперевершений та новий смак. Ніжний солодкий буряк чудово поєднується з солодким абрикосовим варенням.
- Якщо дозволяє технологічний процес, буряк краще запекти у духовці. Так він збереже більше вітамінів та буде соковитішим. Якщо ні – відваріть його у воді.
- З натертого буряку злийте рідину (сік), щоб він не псував смак салату.
- Замість абрикосового варення, можна використовувати полуничне чи сливове. Головне, щоб воно не було занадто рідким. Консистенція повинна бути подібна густій сметані.





САЛАТ З ОГІРКАМИ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Огірки свіжі	935,0	850,0	46,8	42,5	70,1	63,8	93,5	85,0
Молоко	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сметана	100,0	100,0	5,0	5,0	7,5	7,5	10,0	10,0
Майоран сушений	2	2	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2
Сіль харчова	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,57	1,07	1,48	17,77
75	0,85	1,60	2,21	26,65
100	1,13	2,14	2,95	35,54



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлені огірки нарізати півкільцями.
2. Сметану змішати з молоком, довести до кипіння, додати сіль та майоран, перемішати, дати остигнути.
3. Заправити салат.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

огірки, заправлені білим соусом.

Консистенція:

овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним майораном по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Додавайте молоко до сметани, аби соус був ніжнішим.
- Якщо у вас сметана рідка, додавайте менше молока, аби соус не тік.
- Додавайте спеції у молоко зі сметаною при нагріванні, аби вони краще розкрили свій аромат.
- Використовуйте свіжі огірки перші 2 місяці осені, так собівартість салату буде менше, аніж взимку, та й користі більше.





САЛАТ ЗЕЛЕНИЙ З ОГІРКАМИ ТА ПОМІДОРАМИ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Салат зелений	417,0	300,0	20,9	15,0	31,3	22,5	41,7	30,0
Огірки свіжі	450,0	360,0	22,5	18,0	33,8	27,0	45,0	36,0
Помідори свіжі	341,0	290,0	17,1	14,5	25,6	21,8	34,1	29,0
Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль харчова	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,50	3,00	1,30	35,00
75	0,80	4,50	1,90	52,00
100	1,10	6,00	2,50	69,00

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлений салат нарізати великими шматками, помідори та огірки – скибочками.
2. Всі інгредієнти з'єднати, заправити олією та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані, заправлені олією.

Консистенція:

овочі пружні, свіжі, салат хрумкий.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві використаним овочам, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним орегано по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Використовуйте свіжі огірки та помідори перші 2 місяці осені, так собівартість салату буде менше, аніж взимку, та й користі більше.
- Наріжайте помідори перед видачею салату, аби вони не потекли.





САЛАТ ЗІ СВІЖИХ ПОМІДОРІВ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Помідори свіжі	847,0	720,0	42,35	36,00	63,53	54,00	84,70	72,00
Цибуля ріпчаста	274,0	230,0	13,70	11,50	20,55	17,25	27,40	23,00
Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	2,50	2,50	3,75	3,75	5,00	5,00
Кріп сушений	1	1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Сіль харчова	5	5	0,25	0,25	0,38	0,38	0,5	0,5
Вода питна для маринаду	1000	1000	50	50	75	75	100	100
Цукор для маринаду	10	10	0,5	0,5	0,75	0,75	1	1
Оцет 6 % для маринаду	50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль харчова для маринаду	5	5	0,25	0,25	0,38	0,38	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,50	3,00	1,80	37,00
75	0,80	4,50	2,70	55,00
100	1,10	6,00	3,50	74,00

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготувати маринад. Змішати охолоджену кип'ячену воду з сіллю, цукром та оцтом.
2. Підготовлені помідори нарізати тонкими скибками. Ріпчасту цибулю нарізати півкільцями та замаринувати на 1 годину в маринаді. Зцідити маринад.
3. Помідори та цибулю розкласти на порції, полити олією, посипати сушеним кропом та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані, политі олією.

Консистенція:

овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Використовуйте свіжі помідори перші 2 місяці осені, так собівартість салату буде менше, ніж взимку, та й користі більше.
- Нарізайте помідори перед видачею салату, щоб вони не потекли.





САЛАТ ЗІ СВІЖИХ ПОМІДОРІВ З СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Помідори свіжі	741	630	37,05	31,5	55,6	47,3	74,1	63
Цибуля зелена свіжа	112,5	90	5,65	4,5	8,5	6,8	11,3	9
Перець солодкий свіжий	307,0	230,0	15,4	11,5	23,0	17,3	30,7	23,0
Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Майоран сушений	1,0	1,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Сіль харчова	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,60	3,00	1,90	38,00
75	0,80	4,50	2,90	56,00
100	1,10	6,00	3,90	75,00

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлені помідори нарізати тонкими скибками, перець – соломкою, цибулю нашинкувати.
2. Овочі змішати, полити олією, посипати майораном та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
овочі нарізані, политі олією.

Консистенція:
овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:
властивий використаним компонентам.

Запах та смак:
властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Використовуйте свіжі помідори та перець перші 2 місяці осені, так собівартість салату буде менше, ніж взимку, та й користі більше.
- Нарізайте помідори перед видачею салату, щоб вони не потекли.





САЛАТ З ОВОЧІВ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста білокачанна	514	370	25,7	18,5	38,55	27,75	51,4	37
Помідори свіжі	271	230	13,55	11,5	20,325	17,25	27,1	23
Огірки свіжі	288	230	14,4	11,5	21,6	17,25	28,8	23
Яйця курячі	3 шт	120	1/6 шт	6	1/4 шт	9	1/3 шт	12
Олія соняшникова рафінована	50	50	2,5	2,5	3,75	3,75	5	5
Чебрець сушений	1	1	0,05	0,05	0,075	0,075	0,1	0,1
Сіль харчова	5	5	0,25	0,25	0,375	0,375	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,40	0,80	3,10	46,00
75	2,10	1,10	4,60	70,00
100	2,80	1,50	6,10	93,00

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Яйця зварити, почистити, нарізати кубиками.
2. Підготовлену капусту нашаткувати.
3. Підготовлені помідори та огірки нарізати скибками.
4. Всі компоненти змішати, полити олією, посипати чебрецем та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
овочі нарізані, политі олією.

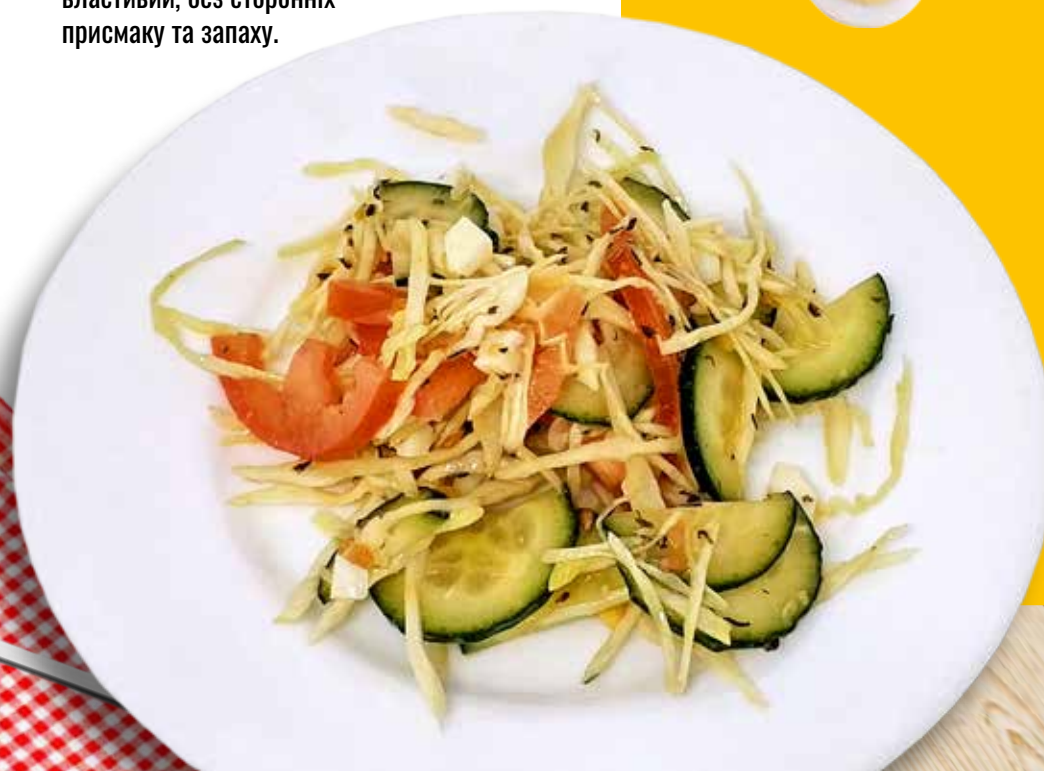
Консистенція:
овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:
властивий використаним компонентам.

Запах та смак:
властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Використовуйте свіжі помідори та огірки перші 2 місяці осені, так собівартість салату буде менше, ніж взимку, та й користі більше.
- Нарізайте помідори перед видачею салату, аби вони не потекли.
- Не переваріть яйця, щоб вони не посиніли. Діти не довіряють синім яйцям. Оптимальний час для варки яєць – 10 хвилин.





САЛАТ ЗІ СВІЖИХ ПОМІДОРІВ ТА ХЛІБУ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Помідори свіжі	888	740	44,4	37	66,6	55,5	88,8	74
Цибуля зелена свіжа	75	60	3,8	3,0	5,6	4,5	7,5	6,0
або								
Помідори свіжі	720	600	36	30	54	45	72	60
Цибуля ріпчаста	240	200	12	10	18	15	24	20
Сметана	100	100	5	5	7,5	7,5	10	10
Молоко	50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5	5
Хліб житній	50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5	5
Часник сушений мелений	1	1	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1
Орегано сушений	1	1	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1
Сіль харчова	5	5	0,25	0,25	0,38	0,38	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,88	1,22	3,49	28,39
75	1,31	1,82	5,23	42,58
100	1,75	2,43	6,98	56,77

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлені помідори нарізати тонкими скибками, цибулю нашинкувати.
2. Хліб нарізати кубиками 1,5-2 см.
3. Сметану змішати з молоком, довести до кипіння, додати сіль, сушений часник та орегано, перемішати, дати остигнути.
4. Помідори та цибулю розкласти на порції, полити соусом, викласти хліб.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані, политі сметаною.

Консистенція:

овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:

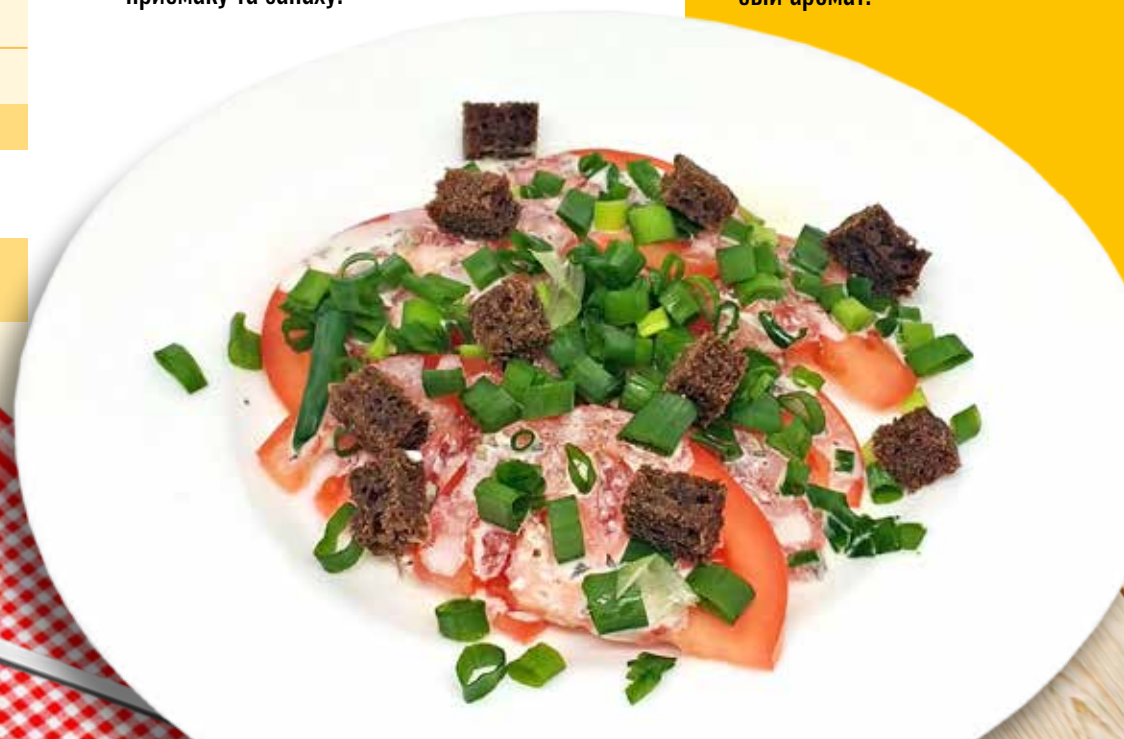
властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Використовуйте свіжі помідори перші 2 місяці осені, так собівартість салату буде менше, аніж взимку, та й користі більше.
- Нарізайте помідори перед видачею салату, аби вони не потекли.
- Замість житнього хліб, використовуйте будь-який білий хліб.
- Додавайте молоко до сметани, аби соус був ніжнішим.
- Якщо у вас рідка сметана, додавайте менше молока, аби соус не тік.
- Додавайте спеції у молоко зі сметаною при нагріванні, аби вони краще розкрили свій аромат.





САЛАТ З РЕДИСКИ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Редиска	1034,9	640	51,8	32,0	77,6	48,0	103,5	64
Цибуля зелена свіжа	780	60	3,9	3,0	5,9	4,5	7,8	6
Сметана	125	125	6,25	6,25	9,375	9,375	12,5	12,5
Молоко	75	75	3,75	3,75	5,625	5,625	7,5	7,5
Яйце куряче	2,5 шт	100	1/8 шт	5	1/6 шт	7,5	1/4 шт	10
Сіль харчова	7	7	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,34	1,96	1,89	30,53
75	2,01	2,94	2,83	45,80
100	2,68	3,92	3,77	61,07

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. З редиски зрізати зелень, ретельно помити, нарізати тонкими шматочками.
2. Зварені на круто яйця нарізати напівкільцями.
3. Сметану змішати з молоком, довести до кипіння, додати сіль, перемішати, дати остигнути.
4. Салат заправити соусом, присипати подрібненою зеленою цибулею.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

редиска нарізана, цибуля нашинкована, заправлені сметаною, зверху шматочки яйця та зелена цибуля.

Консистенція:

овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Замість редиски взимку та восени можна використовувати білу, чорну, зелену чи японську (дайкон) редьку. Вони схожі за смаком, і ціна однакова.
- Замість сметани цей салат можна заправити олією.
- Замість зеленої цибулі для презентації можна використовувати зелень петрушки.
- Якщо редька гіркувата, можна замаринувати її на 1 годину у суміші солі, цукру, оцту та олії.
- Додавайте молоко до сметани, аби соус був ніжнішим.
- Якщо у вас сметана рідка, додавайте менше молока, аби соус не тік.





САЛАТ З МОРКВИ ТА КАПУСТИ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морква	754,2	600	37,7	30	56,55	45	75,4	60
Капуста білокачанна	250	200	12,5	10	18,8	15,0	25	20
Сметана	150	150	7,5	7,5	11,3	11,3	15	15
Хрін свіжий	5	5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Сіль харчова	5	5	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Лимонний сік зі свіжих лимонів	83,3	35	4,3	1,8	6,2	2,6	8,3	3,5
Цукор	10	10	0,5	0,5	0,8	0,8	1,0	1,0
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,73	1,05	3,18	25,01
75	1,09	1,57	4,76	37,51
100	1,45	2,09	6,35	50,01

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Сиру моркву натерти на крупну терку. Капусту нашинкувати, посипати сіллю і перемішати, через 10-15 хвилин перетерти до появи соку. Додати цукор та лимонний сік.
2. Хрін натерти на тертці, змішати зі сметаною. Сметану попередньо довести до кипіння, охолодити.
3. Моркву і капусту змішати, заправити соусом.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані, заправлені соусом.

Консистенція:

овочі в міру пружні та хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо овочі виділили сік, злийте його. Дуже важливо, щоб салат не потік, інакше він втратить смак.





САЛАТ З ЯБЛУКАМИ ТА КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г						
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	
Буряк	до 1.01	510,2	400,0	25,5	20,0	38,3	30,0	51,0	40,0
	з 1.01	544,2	400,0	27,2	20,0	40,8	30,0	54,4	40,0
Капуста квашена	430,0	300,0	21,5	15,0	32,3	22,5	43,0	30,0	
Яблука свіжі	300,0	250,0	15,0	12,5	22,5	18,8	30,0	25,0	
Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0	
Сіль харчова	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100	

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,70	2,70	4,00	39,50
75	1,05	4,05	6,00	59,25
100	1,40	5,40	8,00	79,00

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Буряк зварити, почистити, натерти на крупній тертці.
2. Яблука почистити від насінневої камери та натерти на крупній тертці.
3. Квашену капусту промити охолодженою кип'яченою водою, перебрати.
4. Всі інгредієнти змішати, заправити олією.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані, заправлені олією.

Консистенція:

овочі в міру пружні та хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Ані капуста, ані яблука не повинні бути кислими. Якщо вони все ж таки кислі, додайте цукор за смаком.
- Якщо дозволяє технологічний процес, буряк краще запекти у духовці. Так він збереже більше вітамінів та буде соковитішим. Якщо ні – відваріть його у воді.
- Важливо, аби квашена капуста не мала загірлого аромату – інакше діти страву не їстимуть.
- З натертого буряку злийте рідину (сік), щоб він не псував смак салату.
- Яблука натирайте та змішуйте з іншими інгредієнтами перед видачею салату, аби вони не потекли та не потемніли.





САЛАТ З КУРЯЧОЇ ПЕЧІНКИ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Печінка куряча варена	560,0	400,0	28,0	20,0	42,0	30,0	56,0	40,0
Картопля								
до 1.09	398,9	300,0	19,9	15,0	29,9	22,5	39,9	30,0
з 1.09-31.10	412,4	300,0	20,6	15,0	30,9	22,5	41,2	30,0
з 1.11-31.12	441,8	300,0	22,1	15,0	33,1	22,5	44,2	30,0
з 1.01-29.02	475,8	300,0	23,8	15,0	35,7	22,5	47,6	30,0
з 1.03	515,5	300,0	25,8	15,0	38,7	22,5	51,6	30,0
Яблука свіжі	250,0	200,0	12,5	10,0	18,8	15,0	25,0	20,0
Цукор білий	15,0	15,0	0,8	0,8	1,1	1,1	1,5	1,5
Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Петрушка зелень	40,0	30,0	2,0	1,5	3,0	2,3	4,0	3,0
Сіль харчова	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Лимонний сік зі свіжих лимонів	83,3	35	4,3	1,8	6,2	2,6	8,3	3,5
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	3,91	3,32	5,58	67,82
75	5,87	4,98	8,37	101,73
100	7,82	6,64	11,16	135,64

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Печінку відварити у підсоленій воді до готовності, нарізати кубиками.
2. Картоплю відварити, почистити, нарізати дрібними кубиками.
3. Яблука почистити від насінневої камери, нарізати скибками, протушити з цукром на пательні.
4. Змішати разом картоплю, печінку та яблука, додати лимонний сік, заправити олією, посипати сіллю та подрібненою петрушкою. Можна додатково або замість петрушки салат посипати зернятами насіння соняшника.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

печінка та картопля нарізані, зі скибками тушених яблук, заправлені олією.

Консистенція:

печінка м'яка, картопля та яблука в міру пружні.

Колір:

властивий використаним компонентам, печінка на зрізі сірого кольору.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Нарізаєте печінку дрібними шматками. Діти звикли до великих шматків (часто у їдальнях курячу печінку взагалі не нарізають), тому маленькі шматки для них – нове. А нове – значить цікаво.
- Печінка та яблука – традиційне смакове поєднання у всьому світі. Мені б хотілося, щоб така смакова традиція була і в Україні.
- Якщо під час тушкування яблук з цукром утворилося багато соку, то можна додати до салату менше олії. Але салат не повинен бути сухим!





САЛАТ «ТАБУЛЕ» З ЯЧНЕВОЮ КАШЕЮ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа ячнева	204,1	200,0	10,2	10,0	15,3	15,0	20,4	20,0
Сіль харчова	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вода питна	400,0	400,0	20,0	20,0	30,0	30,0	40,0	40,0
Маса ячневої каші		430,0	0,0	21,5	0,0	32,3	0,0	43,0
Огірки солоні	268,4	255,0	13,4	12,8	20,1	19,1	26,8	25,5
Горошок зелений свіжоморожений	68,4	65,0	3,4	3,3	5,1	4,9	6,8	6,5
Селера корінь	26,7	20,0	1,3	1,0	2,0	1,5	2,7	2,0
Морква	162,5	130,0	8,1	6,5	12,2	9,8	16,3	13,0
Лимонний сік зі свіжих лимонів	102,3	43,0	5,2	2,2	7,6	3,2	10,2	4,3
Олія соняшникова рафінована	35,0	35,0	1,8	1,8	2,6	2,6	3,5	3,5
Петрушка зелень	18,6	13,0	0,9	0,7	1,4	1,0	1,9	1,3
Куркума мелена	1,7	1,7	0,09	0,09	0,13	0,13	0,17	0,17
Сіль харчова	8,0	8,0	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	0,78	1,85	4,47	37,67
75	1,17	2,78	6,70	56,51
100	1,56	3,71	8,93	75,34

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Зварити ячневу кашу. Залишок води злити.
2. Зелений горошок розморозити при кімнатній температурі. Пробланшувати у киплячій воді протягом 5 хвилин, воду злити, горошок охолодити.
3. Огірки нарізати кубиками.
4. Моркву та селеру натерти на найдрібнішу тертку.
5. З'єднати всі компоненти салату.
6. Салат заправити олією та сіллю, посипати дрібнонарізаною зеленню петрушки, додати сік лимона.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

маса з ячневої каші, шматочків огірків, моркви, селери, зеленого горошку.

Консистенція:

каша не переварена, огірки та свіжі овочі хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти салат у центр тарілки, по колу присипати сушеним кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Традиційно салат «Табуле» готується з булгуру чи кус-кусу. Для зменшення собівартості я рекомендую використовувати ячневу крупу.
- В ідеалі салат «Табуле» готується з великою кількістю зелені. Для більш цікавого смаку можна додати апельсин. Якщо не можливо використати ці інгредієнти можна обійтися і без них.
- Для табуле важливо правильно зварити ячневу кашу. Вона не повинна бути переварена. Для приготування ячневої каші потрібно усього лише 3 хвилини.
- Слідкуйте за консистенцією, коли заливаєте кашу узваром, аби вона не була сухою та зарідкою. Проте повинен яскраво відчуватися смак узвару.
- Під час варіння узвару не варто додавати до нього цукор, аби він не змінив та не «забив» смак салату.





САЛАТ З МОРКВОЮ ТА СИРОМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морква	903,8	723,0	45,2	36,2	67,8	54,2	90,4	72,3
Сир твердий	120,0	120,0	6,0	6,0	9,0	9,0	12,0	12,0
Сметана	120,0	120,0	6,0	6,0	9,0	9,0	12,0	12,0
Сіль харчова	12,0	12,0	0,6	0,6	0,9	0,9	1,2	1,2
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	2,08	4,25	2,70	57,45
75	3,13	6,38	4,06	86,17
100	4,17	8,51	5,41	114,89

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлену, чищену моркву та сир натерти на крупну тертку. Сметану довести до кипіння, охолодити.
2. Змішати компоненти салату. Заправити салат сметаною, додати сіль.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

подрібнені морква та сир, заправлені сметаною.

Консистенція:

морква хрумка, сир пружний.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти салат у центр тарілки, по колу присипати сушеним кропом чи петрушкою.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я раджу не піддавати моркву термальній обробці, але якщо ви вважаєте це потрібним, то запечіть натерту моркву у духовці 1-2 хвилини з невеликою кількістю води.





САЛАТ З БУРЯКОМ ТА ЯЧНЕВОЮ КАШЕЮ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Буряк варений	546,7	410,0	27,3	20,5	41,0	30,8	54,7	41,0
Ячнева крупа	234,7	230,0	11,7	11,5	17,6	17,3	23,5	23,0
Вода питна	400,0	400,0	20,0	20,0	30,0	30,0	40,0	40,0
Маса ячневої каші		450,0		22,5		33,8		45,0
Сухарі хлібні	40,0	40,0	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0
Петрушка зелень	50,0	35,0	2,5	1,8	3,8	2,6	5,0	3,5
Олія соняшникова рафінована	45,0	45,0	2,3	2,3	3,4	3,4	4,5	4,5
Сіль харчова	20,0	20,0	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	2,0
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	1,20	2,38	6,94	53,99
75	1,80	3,57	10,42	80,99
100	2,39	4,76	13,89	107,99

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Зварити ячневу кашу. Залишок води злити.
2. Буряк зварити до готовності, охолодити та почистити. Натерти на крупну тертку.
3. Кашу з'єднати з буряком, додати нарізану зелень петрушки.
4. Салат заправити олією та сіллю, посипати сухарями.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

маса з ячневої каші, подрібненого буряку, шматочків зелені.

Консистенція:

каша не переварена, пружна, соковита.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти салат у центр тарілки, по колу присипати сушеним кропом чи петрушкою.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Важливо правильно зварити ячневу кашу. Вона не повинна бути переварена. Для приготування ячневої каші потрібно усього лише 3 хвилини.



ПЕРШІ СТРАВИ



Бульйон

Смакові якості бульйону залежать від співвідношення в ньому води та сировини, ступеню подрібнення сировини, тривалості варіння. Бульйони варять на слабкому вогні, не допускаючи інтенсивного кипіння.

Перші страви

При приготуванні перших страв дотримуватися певних правил:

1. Підготовлені продукти закладати тільки в киплячий бульйон в певній послідовності, в залежності від тривалості варіння так, щоб вони були доведені до готовності одночасно.
2. Продукти, що містять кислоту (огірки солоні, капуста квашена, томатна паста, оцет, тощо), закладати в суп тільки після того, як зварилася картопля.
3. Варити супи при слабкому кипінні.
4. Пасеровані овочі додавати за 12-15 хвилин до кінця варіння.
5. Спеції додавати в суп за 5-7 хвилин до кінця варіння. Після приготування страви лавровий лист бажано видалити зі страви.
6. Готові перші страви залишити без кипіння на 10-15 хвилин для того, щоб настоялися.

Гарячі супи подають при температурі 75-85 °C.



СУП З ГАРБУЗОМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста білокачанна	75,0	60,0	15,1	12,1	18,7	14,9	22,5	18,0
Гарбуз	71,4	50,0	14,4	10,1	17,8	12,5	21,4	15,0
Морква до 1.01 з 1.01	44,6	35,0	9,0	7,0	11,1	8,7	13,4	10,5
	47,6	35,0	9,6	7,0	11,9	8,7	14,3	10,5
Селера корінь	29,4	20,0	5,9	4,0	7,3	5,0	8,8	6,0
Цибуля ріпчаста	59,5	50,0	12,0	10,1	14,8	12,5	17,9	15,0
Крупа перлова	71,4	70,0	14,4	14,1	17,8	17,4	21,4	21,0
Вода питна для крупи		170,0		34,2		42,3		51,0
Часник	25,6	20,0	5,2	4,0	6,4	5,0	7,7	6,0
Лист лавровий	0,04	0,04	0,01	0,008	0,01	0,010	0,01	0,012
Перець духмянний	0,04	0,04	0,01	0,008	0,01	0,010	0,01	0,012
Сіль харчова	6,0	6,0	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
Вода питна		600,0		120,6		149,4		180,0
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	250	-	300

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
200	0,84	0,24	13,18	58,24
250	1,04	0,30	16,48	72,80
300	1,25	0,36	19,77	87,36

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Приготувати овочевий бульйон. Невеликим кубиком нарізати попередньо підготовлені селеру та моркву. Підготовлену цибулю розрізати навпіл. Додати овочі в киплячу воду. Варити 20 хвилин, додати часник, лавровий лист, духмянний перець. Цибулю вийняти через 30 хвилин кипіння бульйону. Додати сіль.
2. Окремо зварити перлову крупу. На 1 кг перловки 5 л води. Тривалість варки 20 хвилин, до напівготовності. Готову крупу промити холодною водою.
3. Гарбуз очистити, нарізати кубиком. Капусту нашаткувати. До бульйону додати капусту та гарбуз. Проварити ще 10 хв. Наприкінці варки додати перлову крупу.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі в рідині, що зберегли форму нарізання, або частково розварені.

Консистенція:

овочів – м'яка, капусти та гарбуза – пружна.

Колір:

властивий вареним овочам.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо селеру, цибулю та моркву підсмажити на пательні без олії, вони трішки пригорять і бульйон буде більш ароматним.
- Дістаньте цибулю з бульйону, бо вона розвариться і буде псувати зовнішній вигляд та смак супу.
- Перлову крупу краще відварити окремо, інакше суп не буде прозорим, він стане мутним і неапетитним.
- Важливо зберегти смак капусти і гарбуза та не переварити їх. Овочі повинні бути трішки хрумкими. Тому чим пізніше ви їх додасте до супу, тим краще.
- Я додаю до бульйону часник. Так він стає більш ароматним.
- Особливість цього супу у тому, що тут немає засмажки. Це корисний овочевий суп.





МІНЕСТРОНЕ

Овочевий бульйон

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морква до 1.01	62,5	49,0	12,6	9,8	15,6	12,2	18,8	14,7
з 1.01	66,7	49,0	13,4	9,8	16,6	12,2	20,0	14,7
Селера корінь	61,8	42,0	12,4	8,4	15,4	10,5	18,5	12,6
Цибуля ріпчаста	25,0	21,0	5,0	4,2	6,2	5,2	7,5	6,3
Часник	17,9	14,0	3,6	2,8	4,5	3,5	5,4	4,2
Лист лавровий	0,04	0,04	0,080	0,008	0,010	0,010	0,012	0,012
Перець духмянний	0,04	0,04	0,008	0,008	0,010	0,010	0,012	0,012
Перець чорний мелений	0,04	0,04	0,008	0,008	0,010	0,010	0,012	0,012
Вода питна		800,0	160,8	160,8	200,0	199,2	240,0	240,0
Кількість:	-	700	-	141		175		210
Для порції:		1000		200		250		300

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля до 1.09	186,2	140,0	37,4	28,1	46,4	34,9	55,9	42,0
з 1.09-1.10	192,4	140,0	38,7	28,1	47,9	34,9	57,7	42,0
з 1.11-31.12	206,2	140,0	41,4	28,1	51,3	34,9	61,9	42,0
з 1.01-29.02	222,0	140,0	44,6	28,1	55,3	34,9	66,6	42,0
з 1.03	240,5	140,0	48,4	28,1	59,9	34,9	72,2	42,0
Морква до 1.01	63,8	50,0	12,8	10,1	15,9	12,5	19,1	15,0
з 1.01	68,0	50,0	13,7	10,1	16,9	12,5	20,4	15,0
Кабачки свіжі	44,8	30,0	9,0	6,0	11,1	7,5	13,4	9,0
Перець солодкий свіжий	40,0	30,0	8,0	6,0	10,0	7,5	12,0	9,0
Томати свіжі	35,3	30,0	7,1	6,0	8,8	7,5	10,6	9,0
Куркума мелена	2	2	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Сіль харчова	6,0	6,0	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
Овочевий бульйон		700,0		140,7		174,3		210,0
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	250	-	300

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
200	0,91	0,15	5,85	28,38
250	1,13	0,19	7,31	35,47
300	1,36	0,23	8,77	42,56

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Приготувати овочевий бульйон. Великими шматками нарізати попередньо підготовлені овочі: селеру, моркву та цибулю. Додати в киплячу воду. Варити 20 хвилин, додати часник, лавровий лист, духмянний перець, чорний мелений перець. Цибулю вийняти через 30 хвилин кипіння бульйону. Додати сіль.
2. Чищену картоплю нарізати кубиками середнього розміру, додати до бульйону. Варити 10 хвилин. Вийняти великі шматки овочів. Додати моркву, нарізану дрібними кубиками.
3. Свіжі овочі нарізати кубиками або соломкою, додати до страви за три хвилини до готовності. Замість свіжих овочів можна використовувати різні овочі, що є на момент приготування страви. Важливо ці овочі зварити так, щоб вони не втратили своєї форми та мали в міру пружну та злегка хрумку консистенцію.
4. Наприкінці варки додати куркуму.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі, що зберегли форму нарізання або частково розварені.

Консистенція:

овочів – в міру пружна та злегка хрумка.

Колір:

властивий використаним овочам після термічної обробки.

Запах та смак:

в міру солоний.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Додавайте до мінестро́не куркуму, вона забарвить суп апетитним привабливим помаранчевим кольором.
- Головне у цьому супі, щоб овочі не були перевареними. Їм достатньо 5 хвилин, аби бути готовими. Як я виявив, найбільший страх дітей у супі – переварені овочі, коли вони не бачать з чого він зварений. Таким супам діти не довіряють і не їдять їх. Тому слідкуйте, аби овочі зберігали свою форму після приготування. Цілісність овочів має велике значення і для їх корисності: чим вони пружніші, тим більше вітамінів зберегли.





АВГОЛЕМОНО

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля								
до 1.09	106,4	80	21,3	16,0	26,6	20,0	31,9	24,0
з 1.09-31.10	110,0	80	22,0	16,0	27,5	20,0	33,0	24,0
з 1.11-31.12	117,8	80	23,6	16,0	29,5	20,0	35,4	24,0
з 1.01-29.02	126,9	80	25,4	16,0	31,7	20,0	38,1	24,0
з 1.03	137,5	80	27,5	16,0	34,4	20,0	41,3	24,0
Морква								
до 1.01	114,8	90	23,0	18,0	28,7	22,5	34,5	27,0
з 1.01	122,4	90	24,5	18,0	30,6	22,5	36,8	27,0
Селера корінь	147,1	100	29,4	20,0	36,8	25,0	44,2	30,0
Цибуля ріпчаста	17,9	15	3,6	3,0	4,5	3,8	5,4	4,5
Масло вершкове	20	20	0,01	4,0	0,01	5,0	0,01	6,0
Сіль харчова	5	5	1,2	1,0	1,5	1,3	1,8	1,5
Вода питна	530	530	106,0	106,0	132,5	132,5	159,2	159,2
Заправка		160		32,0		40,0		48,0
Жовток яєчний	1 шт	20	4,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0
Лимонна кислота	1	1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
Вода питна	140	140	28,0	28,0	35,0	35,0	42,0	42,0
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	250	-	300

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
200	0,90	3,37	5,55	56,07
250	1,13	4,21	6,93	70,09
300	1,35	5,05	8,32	84,10

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлені моркву та селеру подрібнити на крупній терці. Цибулю розрізати навпіл. Додати в киплячу воду. Через 15 хвилин варіння вийняти цибулю, додати сіль.
2. Почищену картоплю нарізати кубиками середнього розміру, додати в суп. Варити ще 10 хвилин та додати вершкове масло.
3. Окремо приготувати заправку. Для цього в окремій посудині жовтки змішати з водою, в якій попередньо розчинена лимонна кислота.
4. За 5 хвилин до кінця варки додати заправку, інтенсивно перемішуючи суп.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі, що зберегли форму нарізання або частково розварені.

Консистенція:

овочів – м'яка.

Колір:

рідини – світло-жовтий, овочів – властивий використаним овочам після термічної обробки.

Запах та смак:

в міру солоний, з легкою кислинкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Варити бульйон потрібно до появи овочевого смаку. Проте чим більший об'єм, тим довше потрібно готувати бульйон.
- Додавати заправку до супу потрібно за 5 хвилин до видачі страви, а не до кінця варіння.





БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ

Назва сировини		Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Буряк	до 1.01	204,1	160,0 ¹	40,8	32,0 ¹	51,0	40,0 ¹	61,2	48,0 ¹
	з 1.01	217,7	160,0 ¹	43,5	32,0 ¹	54,4	40,0 ¹	65,3	48,0 ¹
Картопля	до 1.09	266,0	200,0	53,2	40,0	66,5	50,0	79,8	60,0
	з 1.09 до 1.10	274,9	200,0	55,0	40,0	68,7	50,0	82,5	60,0
	з 1.11 до 31.12	294,6	200,0	58,9	40,0	73,7	50,0	88,4	60,0
	з 1.01 до 29.02	317,2	200,0	63,4	40,0	79,3	50,0	95,2	60,0
	з 1.03	343,6	200,0	68,7	40,0	85,9	50,0	103,1	60,0
Морква	до 1.01	51,0	40,0	10,2	8,0	12,8	10,0	15,3	12,0
	з 1.01	54,4	40,0	10,9	8,0	13,6	10,0	16,3	12,0
Петрушка корінь		13,0	10,0	2,6	2,0	3,3	2,5	3,9	3,0
Цибуля ріпчаста		48,0	40,0	9,6	8,0	12,0	10,0	14,4	12,0
Томатне пюре		46,0	46,0	9,2	9,2	11,5	11,5	13,8	13,8
Чорнослив		20,0	20,0	4,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0
Масло вершкове		10,0	10,0	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0
Олія соняшникова рафінована		10,0	10,0	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0
Цукор білий		6,0	6,0	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
Лист лавровий		0,0	0,0	0,008	0,008	0,010	0,010	0,012	0,012
Перець духмянний		0,0	0,0	0,008	0,008	0,010	0,010	0,012	0,012
Хмелі-сунелі		2,0	2,0	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Сіль харчова		6,0	6,0	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
Вода питна		700,0	700,0	140,0	140,0	175,0	175,0	210,0	210,0
Вихід страви:		-	1000	-	200	-	250	-	300

¹ Маса вареного чищеного буряка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
200	2,00	4,30	14,00	103,00
250	2,50	5,30	17,50	129,00
300	3,00	6,40	21,00	155,00

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Приготувати овочевий бульйон. Великими шматками нарізати попередньо підготовлені овочі: корінь петрушки (свіжий корінь можна замінити сушеним у співвідношенні 10:1), половину моркви та цибулі. Додати в киплячу воду. Варити 20 хвилин, додати лавровий лист, духмянний перець, хмелі-сунелі. Шматки овочів вийняти через 30 хвилин кипіння бульйону. Додати сіль.
2. Підготовлену картоплю нарізати кубиками, покласти в бульйон та варити 10-15 хвилин.
3. Потім покласти підготовлений варений буряк, пасеровані на вершковому маслі з олією овочі (половина моркви та цибули, нарізані кубиком) та томатне пюре з цукром. Додати чорнослив. Варити ще 5 хвилин.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі в рідині, що зберегли форму нарізання, або частково розварені.

Консистенція:

овочів – м'яка.

Колір:

рідина темно-червоного кольору, овочів – властивий після термообробки.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Замість чорносливу можна додати копчену грушу.
- Засмажку робіть на вершковому маслі, аби борщ мав насичений смак. Ненасичений борщ діти не їстимуть.





СУП ОВОЧЕВИЙ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Капуста білокачанна	100,0	80,0	20,0	16,0	25,0	20,0	30,0	24,0
Картопля до 1.09	266,0	200,0	53,2	40,0	66,5	50,0	79,8	60,0
з 1.09 до 1.10	274,9	200,0	55,0	40,0	68,7	50,0	82,5	60,0
з 1.11 до 31.12	294,6	200,0	58,9	40,0	73,7	50,0	88,4	60,0
з 1.01 до 29.02	317,2	200,0	63,4	40,0	79,3	50,0	95,2	60,0
з 1.03	343,6	200,0	68,7	40,0	85,9	50,0	103,1	60,0
Морква до 1.01	51,0	40,0	10,2	8,0	12,8	10,0	15,3	12,0
з 1.01	54,4	40,0	10,9	8,0	13,6	10,0	16,3	12,0
Цибуля ріпчаста	48,0	40,0	9,6	8,0	12,0	10,0	14,4	12,0
Квасоля овочева (стручкова) свіжа	33,0	30,0	6,6	6,0	8,3	7,5	9,9	9,0
або квасоля продовольча	15,0	30,0	3,0	6,0	3,8	7,5	4,5	9,0
Олія соняшникова рафінована	10,0	10,0	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0
Сіль харчова	6,0	6,0	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
Вода питна	750,0	750,0	150,0	150,0	187,5	187,5	225,0	225,0
Паприка мелена	1,0	1,0	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
Перець чорний мелений	0,5	0,5	0,10	0,10	0,13	0,13	0,15	0,15
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	250	-	300

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
200	1,60	4,30	9,50	84,00
250	2,00	5,40	11,90	105,00
300	2,30	6,50	14,30	125,00

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Квасолі продовольчу замочити на ніч у прохолодній воді з температурою не вище 15 °С. Співвідношення квасолі та води 1:2,5. Коли маса квасолі збільшиться у два рази, залишок води злити. Квасолі відварити до готовності (співвідношення квасолі та води 1:2,5). Зварену квасолі розчавити пресом для картопляного пюре. Стручкову квасолі попередньо не замочувати, зварити та додати в суп цілі шматочки.
2. Підготовлену цибулю порізати кубиком. Обсмажити на олії цибулю. У каструлю викласти смажену цибулю, додати квасолі, воду, підготовлену натерту на крупну тертку моркву, нарізану картоплю. Варити 30 хвилин після закипання.
3. Додати нашатковану капусту, паприку, сіль, чорний мелений перець. Варити 5 хвилин.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі в рідині, що зберегли форму нарізання, або частково розварені.

Консистенція:

овочів – м'яка.

Колір:

колір овочів – властивий, після термообробки.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Цей суп – варіація на класичний сочевичний. Але з квасолею він виходить дешевшим та зрозумілішим для нашого регіону.
- Квасоля повинна бути розм'якшеною, щоб діти не зрозуміли, що вона там є. Бо, як я дізнався, діти не люблять квасолі.





ЮШКА РИБНА

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Хек	263	250	52,6	50	65,75	62,5	78,9	75
Маса вареної риби	-	200		40		50		60
Риб'ячий суповий набір (плавники, хвости)	200	200	40	40	50	50	60	60
Картопля до 1.09	398,9	300,0	79,8	60,0	99,7	75,0	119,7	90,0
з 1.09 до 1.10	412,3	300,0	82,5	60,0	103,1	75,0	123,7	90,0
з 1.11 до 31.12	441,8	300,0	88,4	60,0	110,5	75,0	132,5	90,0
з 1.01 до 29.02	475,8	300,0	95,2	60,0	119,0	75,0	142,7	90,0
з 1.03	515,4	300,0	103,1	60,0	128,9	75,0	154,6	90,0
Цибуля ріпчаста	59,5	50,0	11,9	10,0	14,9	12,5	17,9	15,0
Томати свіжі	200,0	170,0	40,0	34,0	50,0	42,5	60,0	51,0
Масло вершкове	20	20	4	4	5	5	6	6
Лист лавровий	0,04	0,04	0,008	0,008	0,01	0,01	0,012	0,012
Перець духмяний горошок	0,04	0,04	0,008	0,008	0,01	0,01	0,012	0,012
Часник	15,3	12	3,1	2,4	3,8	3	4,6	3,6
Сіль харчова	10	10	2	2	2,5	2,5	3	3
Вода питна	1100	1100	220	220	275	275	330	330
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	250	-	300

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
200	12,05	4,30	14,40	130,50
250	15,06	5,38	18,00	163,13
300	18,08	6,45	21,60	195,75

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Риб'ячий суповий набір (голови, хвости, плавники, реберні кістки) скласти у марлю, зварити бульйон. Дістати марлю з рибою.
2. У киплячий бульйон покласти картоплю, часник та овочі, нарізані шматками. За 10-15 хв. до закінчення варіння покласти філе хека зі шкірою і реберними кістками (по 1-2 шматки на порцію), потім помідори, нарізані шматками і спеції.
3. По закінченню варіння покласти вершкове масло. Юшку можна готувати без масла.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

шматки риби та овочів в рідині, що зберегли форму нарізання, або частково розварені.

Консистенція:

овочів та риби – м'яка, не переварена.

Колір:

рідина жовтуватого кольору, овочів та риби – властивий після термообробки.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Помідори у рибній юшці можна замінити томатною пастою. А також за сезоном можна додати свіжі овочі: болгарський перець і кабачки. Але головна умова – овочі повинні лишатися хрумкими.
- Рибна юшка смакуватиме краще, якщо перед подачею посипати її сушеним кропом та збризнути лимонним соком.





МОРКВЯНИЙ КРЕМ-СУП

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морква до 01.01	651,0	500,0	130,2	100,0	162,8	125,0	195,3	150,0
з 01.01	694,4	500,0	138,9	100,0	173,6	125,0	208,3	150,0
Картопля до 1.09	332,4	250,0	66,5	50,0	83,1	62,5	99,7	75,0
з 1.09 до 1.10	343,6	250,0	68,7	50,0	85,9	62,5	103,1	75,0
з 1.11 до 31.12	368,2	250,0	73,6	50,0	92,0	62,5	110,5	75,0
з 1.01 до 29.02	396,5	250,0	79,3	50,0	99,1	62,5	119,0	75,0
з 1.03	429,6	250,0	85,9	50,0	107,4	62,5	128,9	75,0
Соус Бешамель (РЦ № 99)	160,0	160,0	32,0	32,0	40,0	40,0	48,0	48,0
Бульйон овочевий (РЦ № 105)	160,0	160,0	32,0	32,0	40,0	40,0	48,0	48,0
Імбир сушений	3,0	3,0	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	250	-	300

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
200	12,03	9,48	27,24	242,39
250	15,04	11,85	34,05	302,99
300	18,05	14,22	40,87	363,59

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Овочі відварити, подрібнити на м'ясорубці.
2. Додати соус, сушений імбир та бульйон, ретельно подрібнити блендером, довести до кипіння.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
крем-суп.

Колір:
від помаранчевого до світло-коричневого.

Запах та смак:
приємні, характерні для тушкованих овочів, смак в міру солоний.

Консистенція:
однорідна, пюреподібна.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте крем-суп меленою паприкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Замість блендера зварені овочі можна подрібнити за допомогою машинки для пюре. Потім так само змішати з соусом, бульйоном та меленим імбиром і нагріти перед подачею.





КАРТОПЛЯНИЙ КРЕМ-СУП

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морква до 01.01	186,2	143,0	37,2	28,6	46,5	35,8	55,9	42,9
з 01.01	198,6	143,0	39,7	28,6	49,7	35,8	59,6	42,9
Картопля до 1.09	665,6	500,5	133,1	100,1	166,4	125,1	199,7	150,2
з 1.09 до 1.10	688,0	500,5	137,6	100,1	172,0	125,1	206,4	150,2
з 1.11 до 31.12	737,1	500,5	147,4	100,1	184,3	125,1	221,1	150,2
з 1.01 до 29.02	793,8	500,5	158,8	100,1	198,5	125,1	238,1	150,2
з 1.03	860,0	500,5	172,0	100,1	215,0	125,1	258,0	150,2
Цибуля ріпчаста	134,1	107,3	26,8	21,5	33,5	26,8	40,2	32,2
Соус Бешамель (РЦ № 99)	128,7	128,7	25,7	25,7	32,2	32,2	38,6	38,6
Бульйон овочевий (РЦ № 105)	128,7	128,7	25,7	25,7	32,2	32,2	38,6	38,6
Мускатний горіх мелений	4,3	4,3	0,9	0,9	1,1	1,1	1,3	1,3
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	250	-	300

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
200	7,95	5,81	26,44	189,81
250	9,94	7,26	33,04	237,26
300	11,93	8,71	39,65	284,71

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Овочі відварити в підсоленій воді, подрібнити на м'ясорубці.
2. Додати соус та бульйон, ретельно перемішати, подрібнити блендером, додати мелений мускатний горіх, довести до кипіння.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
крем-суп.

Колір:
від помаранчевого до світло-коричневого.

Запах та смак:
приємні, характерні для тушкованих овочів, смак в міру солоний.

Консистенція:
однорідна, пюреподібна.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте крем-суп меленою паприкою або сушеним кропом.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Замість блендера зварені овочі можна подрібнити за допомогою машинки для пюре. Потім так само змішати з соусом, бульйоном та меленим мускатним горіхом та нагріти перед подачею.





СУП З КРУПОЮ ТА ТОМАТОМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа: рисова або перлова	80,0	80,0	16,0	16,0	20,0	20,0	24,0	24,0
Цибуля ріпчаста	48,0	40,0	9,6	8,0	12,0	10,0	14,4	12,0
Картопля	53,3	40,0	10,7	8,0	13,3	10,0	16,0	12,0
Томатне пюре	30,0	30,0	6,0	6,0	7,5	7,5	9,0	9,0
Масло вершкове або олія соняшникова рафінована	20,0	20,0	4,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0
Сіль харчова	6,0	6,0	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
Орегано сушений	3,0	3,0	0,6	0,6	0,8	0,8	0,9	0,9
Вода питна	1000,0	1000,0	200,0	200,0	250,0	250,0	300,0	300,0
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	250	-	300

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
Суп з рисовою крупою та томатом				
200	1,50	3,40	13,40	91,00
250	1,80	4,20	16,80	113,00
300	2,20	5,10	20,20	136,00
Суп з перловою крупою та томатом				
200	2,40	4,80	12,20	101,60
250	3,00	6,00	15,25	127,00
300	3,60	7,20	18,30	152,40

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Відварити крупу у воді, рис – 10 хв., перлову крупу – 25 хв. Промити крупу тричі. Перекласти у каструлю, залити водою, довести до кипіння.
2. Картоплю почистити та нарізати кубиком.
3. В суп додати картоплю, томатну пасту, вершкове масло, сіль та сушений орегано. Додати цибулю, розрізану на 2 частини.
4. Зварити суп до готовності. Дістати з супу цибулю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

крупа та овочі в рідині. Крупа частково розварена, зерна розділяються.

Консистенція:

овочів – м'яка, крупа не переварена.

Колір:

колір овочів – властивий, після термообробки, крупи рисової – молочний, пшеничної – світло-жовтий, вівсяної – сіруватий.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Рис повинен бути не розвареним, перлова крупа – пружною. Чим менше ви варитимете суп, тим краще. Так він буде прозорим, апетитним на вигляд та корисним.
- Перлову крупу та рис краще відварити окремо, інакше суп не буде прозорим, він стане мутним і неапетитним.





ПОЛТАВСЬКИЙ БОРЩ ЗІ СЛИВОВИМ ВАРЕННЯМ

Назва сировини		Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Буряк	до 1.01	204,1	160,0 ¹	40,8	32,0 ¹	51,0	40,0 ¹	61,2	48,0 ¹
	з 1.01	217,7	160,0 ¹	43,5	32,0 ¹	54,4	40,0 ¹	65,3	48,0 ¹
Картопля	до 1.09	266,0	200,0	53,2	40,0	66,5	50,0	79,8	60,0
	з 1.09 до 1.10	274,9	200,0	55,0	40,0	68,7	50,0	82,5	60,0
	з 1.11 до 31.12	294,6	200,0	58,9	40,0	73,7	50,0	88,4	60,0
	з 1.01 до 29.02	317,2	200,0	63,4	40,0	79,3	50,0	95,2	60,0
	з 1.03	343,6	200,0	68,7	40,0	85,9	50,0	103,1	60,0
Морква	до 1.01	51,0	40,0	10,2	8,0	12,8	10,0	15,3	12,0
	з 1.01	54,4	40,0	10,9	8,0	13,6	10,0	16,3	12,0
Петрушка корінь		13,0	10,0	2,6	2,0	3,3	2,5	3,9	3,0
Цибуля ріпчаста		48,0	40,0	9,6	8,0	12,0	10,0	14,4	12,0
Томатне пюре		46,0	46,0	9,2	9,2	11,5	11,5	13,8	13,8
Сливе варення		40	40	8	8	10	10	12	12
Масло вершкове		10,0	10,0	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0
Олія соняшникова рафінована		10,0	10,0	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0
Цукор білий		6,0	6,0	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
Лист лавровий		0,0	0,0	0,008	0,008	0,010	0,010	0,012	0,012
Перець духмянний горошок		0,0	0,0	0,008	0,008	0,010	0,010	0,012	0,012
Хмелі-сунелі		2,0	2,0	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Сіль харчова		6,0	6,0	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
Вода питна		700,0	700,0	140,0	140,0	175,0	175,0	210,0	210,0
Вихід страви:		-	1000	-	200	-	250	-	300

¹ Маса вареного чищеного буряка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
200	1,66	3,79	14,56	99,02
250	2,08	4,74	18,20	123,78
300	2,49	5,69	21,84	148,54

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Приготувати овочевий бульйон. Великими шматками нарізати попередньо підготовлені овочі: корінь петрушки, половину моркви та цибулі. Додати в киплячу воду. Варити 20 хвилин, додати лавровий лист, перець духмянний, хмелі-сунелі. Шматки овочів вийняти через 30 хвилин кипіння бульйону. Додати сіль.
2. Підготовлену картоплю нарізати кусочками, покласти в бульйон та варити 10-15 хвилин.
3. Потім покласти підготовлений варений буряк, пасеровані на вершковому маслі з олією овочі (половина моркви та цибули, нарізані кубиком) та томатне пюре з цукром. Додати сливе варення. Варити ще 5 хвилин.



ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі в рідині, що зберегли форму нарізання, або частково розварені.

Консистенція:

овочів – м'яка.

Колір:

рідина темно-червоного кольору, овочів – властивий після термообробки.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Насипати у глибоку тарілку, присипати сушеним або свіжим подрібненим кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я завжди рекомендую додавати до борщу трішки цукру. До полтавського ж борщу замість цукру додається варення. Воно надає страві пікантної фруктової нотки. Борщ з варенням – звучить доволі дивно, проте це традиційний полтавський рецепт, відомий не одне століття і шанований не одним поколінням. Тож, не бійтеся експериментувати! Головне, не перетворити борщ на десерт, додавши забагато варення. Пам'ятайте про баланс смаку!



ГАРНІРИ



Для зменшення втрат вітамінів в овочевих та круп'яних стравах необхідно:

- не допускати тривалого зберігання чищених нарізаних овочів;
- використовувати посуд з нержавіючої сталі та не корозійних металів;
- готувати страви під закритою кришкою;
- не допускати довготривалого зберігання страв у гарячому стані.

Підготовка круп до варіння

Перед варінням каші крупу просіюють, перебирають і промивають. Рис, перлову крупу і пшоно спочатку промивають теплою водою, а потім гарячою, ячмінну – тільки теплою. Особливо ретельно промивають пшоно для видалення з нього жиру, який надає крупі гіркого смаку. Крупу миють 2-3 рази в такій кількості води, щоб сторонні домішки вільно спливали на поверхню. При промиванні в крупі залишається вода (10-30 % води від маси сухої крупи), що слід урахувати при дозуванні рідини.

Сиру крупу попередньо обсмажують, щоб прискорити варіння. На лист насипають підготовлену крупу шаром не більш як 4 см і обсмажують у жаровій шафі при температурі 110-120 °С до світло-коричневого кольору, періодично помішуючи. Каші з підсмаженої крупи більш ароматні та смачні. Манну крупу для розсипчастих каш підсушують до світло-жовтого кольору на листі у жаровій шафі.



ФАЛАФЕЛЬ

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Квасоля	38,9	38,1	53,4	52,4	77,7	76,2
Вода питна для варки квасолі		100,0		150,0		200,0
Маса вареної квасолі		80,0		110,0		160,0
Борошно пшеничне	7,7	7,5	10,2	10,0	15,3	15,0
Яйця курячі	1/13 шт	3,0	1/10 шт	4,0	1/7 шт	6,0
Перець чорний мелений	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Сіль харчова	1,5	1,5	2,0	2,0	3,0	3,0
Маса напівфабрикату		85		115		170
Олія соняшникова рафінована для змащення деко	3,0	3,0	4,0	4,0	6,0	6,0
Вихід страви:	-	75	-	100	-	150

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
75	7,58	0,83	23,48	131,63
100	10,10	1,10	31,30	175,50
150	15,15	1,65	46,95	263,25

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Замочити квасолю у воді на 20 хв. Відварити до готовності.
2. Відварену квасолю перетерти за допомогою м'ясорубки. Додати до квасолевої маси яйце, борошно, перець та перемішати.
3. Сформувати кульки. Запекати у духовій шафі при температурі 180 °C протягом 10 хв.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

квасолеві кульки, маса та форма рівномірні.

Колір:

світло-коричневий.

Запах та смак:

приємні, характерні для вареної квасолі, смак в міру солоний.

Консистенція:

м'яка, соковита, пухка.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти фалафель збоку від салату, полити соусом.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Ця страва сама по собі не є соковитою. Тому я раджу подавати її з соусом. Фалафель ідеально підходить для подачі з салатом.
- Якщо перетримати фалафель у духовці, він буде сухим. Також імовірною причиною сухого фалафелю може бути надлишок борошна у ньому.





ПОЛЕНТА (КАША КУКУРУДЗЯНА)

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа кукурудзяна	235	230	35,6	34,8	46,9	46	58,7	57,5
Молоко	310	310	46,5	46,5	62	62	77,5	77,5
Масло вершкове	20	20	3	3	4	4	5	5
Вода питна	400	400	60	60	80	80	100	100
Часник	25,6	20	3,9	3	5,1	4	6,4	5
Сіль харчова	20	20	3	3	4	4	5	5
Вихід страви:	-	1000		150		200		250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	4,38	4,07	27,60	164,51
200	5,83	5,42	36,80	219,34
250	7,29	6,78	46,00	274,18

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Молоко та воду змішати з крупою в глибокому деко.
2. Зубчики часнику притиснути ножем або рукою. Викласти зверху на крупу разом з шматочками масла. За необхідності додати трохи води.
3. Поставити деко у духову шафу з температурою 180-200 °C.
4. Запекти до отримання м'якої та одночасно пружної текстури поленти. Вийняти з страви часник.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

каша однорідна, зберігає форму, зерна крупи частково розварені, не розділяються.

Колір:

світло-жовтий.

Смак і запах:

характерні для кукурудзяної каші, не допускається запаху підгорілого молока.

Консистенція:

в'язка.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Нарізати поленту трикутниками. Викласти шматок у центр тарілки.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо страва почне підгорати, поставте на низ духовки каміння, а на нього – деко.
- Традиційно ця страва вживається холодною, але діти холодну страву не їстимуть, тому подавайте поленту теплою.





ПЮРЕ МОРКВЯНЕ З ІМБИРОМ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля								
до 1.09	625	500	94,7	75,8	125,0	100,0	156,3	125,0
з 1.09-31.10	667	500	101,0	75,8	133,3	100,0	166,7	125,0
з 1.11-31.12	714	500	108,2	75,8	142,9	100,0	178,6	125,0
з 1.01-29.02	769	500	116,6	75,8	153,8	100,0	192,3	125,0
з 1.03	833	500	126,3	75,8	166,7	100,0	208,3	125,0
Морква								
до 1.01	609	487	92,3	73,9	121,9	97,5	152,3	121,9
з 1.01	650	487	98,5	73,9	130,0	97,5	162,5	121,9
Маса варених овочів		966		145,0		194,0		242,0
Масло вершкове	20	20	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0
Імбир мелений	2	2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Сіль харчова	12	12	1,8	1,8	2,4	2,4	3,0	3,0
Вихід страви:	1000	-	150	-	200	-	250	-

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	2,53	0,38	17,80	84,75
200	3,37	0,51	23,73	113,01
250	4,21	0,64	29,66	141,26

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Моркву помити, почистити та нарізати середніми шматочками.
2. Моркву зварити в підсоленій воді до напівготовності. Додати картоплю та варити до повної готовності моркви та картоплі. Морква має бути повністю розварена.
3. Воду злити, додати вершкове масло, сушений імбир та перетерти до пюреподібного стану.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

протерта однорідна маса пюре.

Колір:

від жовтого до помаранчевого.

Смак і запах:

характерні для вареної моркви з картоплею в поєднанні з вершковим маслом.

Консистенція:

однорідна.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Морква повинна бути сильно розвареною, аби у пюре не траплялися шматочки, і воно було однорідним.
- Перетріть картоплю з морквою на пюре за допомогою машинки для пюре чи пресу для картоплі.
- Я розумію, що радянські машинки для пюре не працюватимуть без рідини, проте варто намагатися зробити пюре якомога менш водянистим.
- Поєднання моркви та імбиру – одне з найвдаліших у світі поєднань смаків, ароматів та користі.





НЬОКІ (КАРТОПЛЯНІ ГАЛУШКИ)

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля								
до 1.09	773	619	117,2	93,7	154,6	123,7	193,3	154,6
з 1.09-31.10	825	619	125,0	93,7	164,9	123,7	206,2	154,6
з 1.11-31.12	884	619	133,9	93,7	176,7	123,7	220,9	154,6
з 1.01-29.02	952	619	144,2	93,7	190,3	123,7	237,9	154,6
з 1.03	1031	619	156,2	93,7	206,2	123,7	257,7	154,6
Маса вареної картоплі		600		90,0		120,0		150,0
Борошно пшеничне в/г	306	300	46,4	45,5	61,2	60,0	76,5	75,0
Яйця курячі	2 шт	80	1/3 шт	12,1	1/4 шт	16,0	1/2 шт	20,0
Вода питна	50	50	7,6	7,6	10,0	10,0	12,5	12,5
Сіль харчова	12	12	1,8	1,8	2,4	2,4	3,0	3,0
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	2,32	0,42	18,31	86,32
200	3,09	0,56	24,42	115,09
250	3,87	0,70	30,52	143,86

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Картоплю почистити та відварити в підсоленій воді. Перетерти до пюреподібного стану.
2. Додати до товченої картоплі борошно, яйця та добре перемішати.
3. Сформувати невеличкі кульки діаметром 2 см, викласти їх на поверхню, присипану борошном, та злегка притиснути зверху виделкою.
4. Відварити у кип'ячій воді протягом 2 хв.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

кульки, що зберегли або злегка втратили свою форму.

Колір:

світло-кремовий.

Смак і запах:

характерний для вареної картоплі та вареного тіста.

Консистенція:

м'яка, однорідна.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Ньокі не повинні бути розварені або зроблені з рідкого картопляного пюре, інакше вони втратять форму і розпадуться на шматки.
- За технологією приготування ньокі дуже схожі на лінійні вареники.
- У цій страві можна використовувати холодне картопляне пюре.





КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ З СОКОМ БУРЯКА

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля								
до 1.09	1237	990	187,4	150,0	247,4	197,9	309,3	247,4
з 1.09-31.10	1320	990	199,9	150,0	263,9	197,9	329,9	247,4
з 1.11-31.12	1414	990	214,2	150,0	282,8	197,9	353,5	247,4
з 1.01-29.02	1523	990	230,7	150,0	304,5	197,9	380,7	247,4
з 1.03	1649	990	249,9	150,0	329,9	197,9	412,4	247,4
Маса вареної картоплі		960		145,0		192,0		240,0
Буряк								
до 1.01	462,5	370,0	69,4	55,5	92,5	74,0	115,6	92,5
з 1.01	493,3	370,0	74,0	55,5	98,7	74,0	123,3	92,5
Сік буряковий		44		6,6		8,8		11,0
Сіль харчова	12	12	1,8	1,8	2,4	2,4	3,0	3,0
Вихід страви:	1000		-	150	-	200	-	250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	2,97	0,59	24,21	114,05
200	3,96	0,79	32,27	152,06
250	4,95	0,99	40,34	190,08

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Картоплю почистити та відварити у воді з додаванням солі.
2. Відварити буряк. Потерти його на дрібній терці. Вичавити сік з натертої маси.
3. Буряковий сік довести до кипіння, гарячим додати до картоплі. Варену картоплю перетерти з буряковим соком до пюреподібного стану. В результаті повинні отримати рожеве пюре.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

пухка, однорідна, пюреподібна маса.

Колір:

рожевий.

Смак і запах:

злегка солоний, ніжний.

Консистенція:

густа, пухка, однорідна, без шматочків неперетертої картоплі.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я раджу додавати до звичайного картопляного пюре буряковий сік, аби воно мало привабливий рожевий колір – така страва значно цікавіша для дітей.
- У цій страві можна використовувати сік, що лишився після приготування бурякового салату. При цьому буряковий сік після приготування салату можна зберігати у холодильнику не більше доби.





КАРТОПЛЯ ЗАПЕЧЕНА З КУРКУМОЮ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля								
до 1.09	1289	1031	195,3	156,2	257,7	206,2	322,2	257,7
з 1.09-31.10	1375	1031	208,3	156,2	274,9	206,2	343,6	257,7
з 1.11-31.12	1473	1031	223,1	156,2	294,6	206,2	368,2	257,7
з 1.01-29.02	1586	1031	240,3	156,2	317,2	206,2	396,5	257,7
з 1.03	1718	1031	260,3	156,2	343,6	206,2	429,6	257,7
Олія соняшникова рафінована	50	50	7,6	7,6	10,0	10,0	12,5	12,5
Куркума мелена	10	10	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	2,5
Кріп сушений	2,5	2,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Часник сушений	2,5	2,5	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Лимонна кислота	1	1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
Вода питна	20	20	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0
Сіль харчова	12	12	1,8	1,8	2,4	2,4	3,0	3,0
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	3,09	8,11	25,21	186,20
200	4,12	10,81	33,61	248,27
250	5,16	13,52	42,01	310,34

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Картоплю середнього розміру помити, розрізати на 4 частини. Викласти на деко для запікання.
2. Розчинити лимонну кислоту у воді.
3. Додати куркуму, сухий кріп, сушений часник, розчин до картоплі. Посолити. Запекти все в духовій шафі за температури 180-200 °C до готовності.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
картопля, нарізана скибками.

Колір:
світло-жовтий.

Смак і запах:
характерні для тушкованої картоплі з ароматом приправ.

Консистенція:
картоплі – м'яка, соковита.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Ця страва дуже подобається дітям, бо вони обожають запечену картоплю. А куркума робить цю страву апетитнішою та кориснішою.





ПШОНЯНА КАША З КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа пшоняна	316	310	47,9	47,0	63,3	62,0	79,1	77,5
Вода питна	560	560	85,0	85,0	115,0	115,0	140,0	140,0
Маса готової пшоняної каші		770		116,0		154,0		192,5
Масло вершкове	20	20	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0
Сіль харчова	5,0	5,0	0,8	0,8	1,0	1,0	1,3	1,3
Капуста квашена	292,9	205	44,0	30,8	58,6	41,0	73,2	51,3
Імбир сушений	20	20	3	3	4	4	5	5
Перець чорний мелений	2	2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід страви:	-	1000		150		200		250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	5,92	4,04	31,87	187,50
200	7,89	5,39	42,49	250,00
250	9,86	6,73	53,12	312,50

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Зварити пшоняну кашу на воді, додати сушений імбир, сіль, перець та вершкове масло.
2. Квашену капусту нагріти до температури 70-80 °С.
3. Готову кашу змішати з квашеною капустою.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

каша однорідна, зерна крупи частково розварені, змішана з квашеною капустою.

Колір:

світло-жовтий.

Смак і запах:

властиві для пшоняної каші з квашеною капустою.

Консистенція:

каші – розсипчаста, м'яка, однорідна, капусти – хрумка, соковита.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо зварити кашу з додаванням часнику, селери чи цибулі, вона буде значно ароматніша та смачніша.
- Важливо, аби квашена капуста не мала заприлого аромату – інакше діти страву не їстимуть.





ПШОНЯНА КАША ЗІ СМЕТАНОЮ ТА КАРТОПЛЕЮ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа пшонайна	306	300	46,4	45,5	61,2	60,0	76,5	75,0
Молоко	290	270		40,9		54,0		67,5
Вода питна	290	270	85,0	40,9	115,0	54,0	140,0	67,5
Масло вершкове	20	20	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0
Сіль харчова	5,0	5,0	0,8	0,8	1,0	1,0	1,3	1,3
Маса готової пшонайної каші		760		115,0		152,0		190,0
Картопля								
до 1.09	206	165	31,2	25,0	41,2	33,0	51,5	41,2
з 1.09-31.10	220	165	33,3	25,0	44,0	33,0	55,0	41,2
з 1.11-31.12	236	165	35,7	25,0	47,1	33,0	58,9	41,2
з 1.01-29.02	254	165	38,4	25,0	50,8	33,0	63,4	41,2
з 1.03	275	165	41,7	25,0	55,0	33,0	68,7	41,2
Сіль харчова	1,0	1,0	0,3	0,3	0,2	0,2	0,25	0,25
Маса вареної картоплі		160		24,0		32,0		40,0
Сметана	80	80	11,0	11,0	16,0	16,0	20,0	20,0
Вихід страви:	-	1000		150		200		250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	6,82	5,07	35,89	216,47
200	9,09	6,76	47,85	288,62
250	11,37	8,45	59,81	360,78

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Зварити пшонайну кашу з молоком, додати сіль та вершкове масло.
2. Окремо зварити картоплю та потовкти її на пюре з додаванням масла.
3. Сметану нагріти до кипіння.
4. З'єднати пшонайну кашу, картопляне пюре та сметану. Ретельно перемішати.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

однорідна маса, зерна крупи частково розварені, не розділяються.

Колір:

світло-жовтий.

Смак і запах:

характерні для пшонайної каші в поєднанні з картоплею.

Консистенція:

в'язка.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Цей рецепт – з давньоукраїнської кухні. Страва дуже смачна, хоча, на перший погляд, поєднання інгредієнтів доволі дивне.
- Якщо варити кашу на молоці дуже затратно, варіть її на воді чи бульйоні, але з молоком каша виходить смачнішою та ніжнішою.





БУРЯК, ТУШКОВАННИЙ З ЯБЛУКАМИ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Буряк	892,4	699,3 ¹	134,0	105,0 ¹	178,5	139,9 ¹	223,1	174,8 ¹
Яблука	286,4	199,8 ²	43,0	30,0 ²	57,3	40,0 ²	71,6	50,0 ²
Масло вершкове	40,0	40,0	6,0	6,0	8,0	8,0	10,0	10,0
Цукор білий	20,0	20,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0 (12,0)
Соус молочний (РЦ № 103)		199,8		30,0		40,0		50,0
Маса тушкованого буряка	-	966,0	-	145,0	-	193,2	-	241,5
Масло вершкове	33,3	34,0	5,0	5,0	6,7	6,8	8,3	8,5
Вихід страви:	-	1000		150		200		250

¹ Маса вареного чищеного буряка.

² Маса яблук без шкірки, без насіннєвої камери.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	2,42	6,99	15,68	135,31
200	3,23	9,32	20,91	180,41
250	4,04	11,65	26,14	225,52

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Варений, чищений буряк та чищені, без насіннєвої камери, яблука нарізають скибочками, змішують, заправляють маслом, цукром, сметаним соусом та тушують 10-15 хвилин.
2. Перед відпусканням поливають маслом вершковим розтопленим.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

подрібнений тушкований буряк з яблуками, з вершковим маслом.

Колір:

темно-червоний, буряковий.

Смак і запах:

характерні тушкованим овочам, з вершковим присмаком.

Консистенція:

буряк не розварений, злегка пружний.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Цю страву можна подавати і як гарнір, і як салат.
- Яблука не повинні бути розвареними, аби вони не втратили свою структуру. Їх потрібно злегка припустити, щоб вони лишилися пружними.





КАРТОПЛЯ СМАЖЕНА СКИБОЧКАМИ (З ВАРЕНОЇ КАРТОПЛІ)

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля	1651,7	1205,5	248,0	181,0	330,3	241,1	412,9	301,4
Олія соняшникова рафінована	80	80	12	12	16	16	20	20
Сіль харчова	8,0	8,0	1,2	1,2	1,6	1,6	2,0	2,0
Кріп сушений	2,0	2,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Маса смаженої картоплі		966,0		145,0		193,0		240,0
Цибуля зелена		34,0		5,0		7,0		10,0
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	2,41	12,17	10,96	163,04
200	3,21	16,23	14,62	217,38
250	4,01	20,29	18,27	271,73

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Картоплю відварити в шкірці, охолодити, почистити, нарізати тонкими скибками, посолити.
2. Обсмажити картоплю з олією на пательні, періодично перемішуючи.
3. Нарізати цибулю.
4. Картоплю перед подачею посипати зеленою цибулею.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

скибочки картоплі, що зберегли форму нарізання, або частково розварені.

Консистенція:

злегка пружна, не переварена.

Колір:

жовтуватий або світло-коричневий.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти картоплю у центр тарілки. Довкола присипати сушеним або свіжим кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Діти дуже люблять смажену картоплю. Це не найкорисніша страва, але діти точно її їстимуть.
- Якщо у вас немає зеленої цибулі, можна замінити її обсмаженою ріпчастою цибулею.
- Також у цій страві добре смакуватиме сушений часник.





КАРТОПЛЯ СМАЖЕНА БРУСОЧКАМИ, АБО ЧАСТОЧКАМИ, АБО КУБИКАМИ, АБО СКИБОЧКАМИ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля	1418,6	1445,2	213,0	217,0	283,7	289,0	354,6	361,3
Олія соняшникова рафінована	100,0	100,0	15,0	15,0	20,0	20,0	25,0	25,0
Сіль харчова	8,0	8,0	1,2	1,2	1,6	1,6	2,0	2,0
Імбир сушений	3,2	3,2	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8
Маса смаженої картоплі	0,0	966,0		145,0		193,0		240,0
Цибуля зелена	0,0	34,0		5,0		7,0		10,0
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	4,30	15,90	37,50	311,00
200	5,72	21,15	49,88	413,63
250	7,14	26,39	62,25	516,26

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Нарізати сиру чищену картоплю. Промити в холодній воді. Обсушити. Посипати сіллю.
2. Викласти шаром не більше 5 см на пательню або деко з розігрітою олією та обсмажити 15-20 хвилин, періодично перемішуючи, до утворення підсмаженої скоринки.
3. Картоплю перед подачею посипати зеленою цибулею.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

скибочки картоплі, що зберегли форму нарізання, або частково розварені.

Консистенція:

злегка пружна, не переварена.

Колір:

жовтуватий або світло-коричневий.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти картоплю у центр тарілки. Довкола присипати сушеним або свіжим кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Діти дуже люблять смажену картоплю. Це не найкорисніша страва, але діти точно її їстимуть.
- Якщо у вас немає зеленої цибулі, можна замінити її обсмаженою цибулею.
- Також у цій страві добре смакуватиме сушений часник.
- Не додавайте забагато олії для смаження, щоб картопля не була жирною.





КАРТОПЛЯНИЙ ГРАТЕН

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля								
до 1.09	1100,0	880,0	165,0	132,0	220,0	176,0	275,0	220,0
з 1.09 до 1.10	1173,3	880,0	176,0	132,0	234,7	176,0	293,3	220,0
з 1.11 до 31.12	1257,1	880,0	188,6	132,0	251,4	176,0	314,3	220,0
з 1.01 до 29.02	1353,8	880,0	203,1	132,0	270,8	176,0	338,5	220,0
з 1.03	1466,7	880,0	220,0	132,0	293,3	176,0	366,7	220,0
Сіль харчова	5,0	5,0	0,8	0,8	1,0	1,0	1,3	1,3
Соус Бешамель (РЦ № 99)	650	650	97,5	97,5	130	130	162,5	162,5
Олія соняшникова рафінована для змащування	60	60	9	9	12	12	15	15
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	6,39	7,16	31,25	214,99
200	8,52	9,55	41,66	286,66
250	10,65	11,94	52,08	358,32

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Картоплю почистити, нарізати скибочками, посолити, викласти в форму для запікання або деко, змащене олією.
2. Картоплю залити соусом.
3. Запекти картоплю в духовій шафі при температурі 200 °С протягом 45 хв.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

запечена картопля, що зберегла форму нарізання, або частково розварена, з запеченою скоринкою на поверхні.

Консистенція:

м'яка, не переварена.

Колір:

скоринка золотава, картопля жовта.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Нарізати гратен квадратами, викласти у центр тарілки, присипати по колу сушеним або свіжим кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я розумію, що нарізати картоплю слайсами – дуже довга та кропітка робота. Але так гратен вийде набато ніжнішим та смачнішим. Діти це оцінять.





ТОВЧАНКА

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля	706,9	494,8	106,0	74,2	141,4	99,0	176,7	123,7
Маса вареної картоплі		480,0		72,0		96,0		120,0
Квасоля	40,8	40,0	6,1	6,0	8,2	8,0	10,2	10,0
Вода питна для варки квасолі	120,0	120,0	18,0	18,0	24,0	24,0	30,0	30,0
Маса вареної квасолі		160,0		24,0		32,0		40,0
Горох	40,8	40,0	6,1	6,0	8,2	8,0	10,2	10,0
Вода питна для варки гороху	120,0	120,0	18,0	18,0	24,0	24,0	30,0	30,0
Маса вареного гороху		160,0		24,0		32,0		40,0
Цибуля ріпчаста	250,0	200,0	37,5	30,0	50,0	40,0	62,5	50,0
Олія соняшникова рафінована	20,0	20,0	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0
Зелень сушена	2,0	2,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Сіль харчова	8,0	8,0	1,2	1,2	1,6	1,6	2,0	2,0
Вихід страви:	-	1000		150		200		250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	6,97	4,07	23,58	158,79
200	9,30	5,42	31,44	211,72
250	11,62	6,78	39,30	264,66

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Горох та квасолі замочити на ніч у воді.
2. Цибулю нарізати дрібними кубиками, обсмажити на олії.
3. Картоплю, квасолі та горох відварити та потовкти на пюре разом зі смаженою цибулею.
4. Перед подачею прикрасити сушеною зеленню.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

однорідна маса, з частками смаженої цибулі.

Консистенція:

пюреподібна.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Подавати як звичайне картопляне пюре. Викласти в центр тарілки, розрівняти.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Маса не повинна бути однорідною. Структура буде цікавішою, якщо лишаться невеличкі шматочки квасолі.





МУСАКА

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Кабачки свіжі	527,8	475,0	79,2	71,3	105,6	95,0	131,9	118,8
Фарш яловичий	343,8	275,0	51,6	41,3	68,8	55,0	85,9	68,8
Цибуля	66,3	63,0	9,9	9,5	13,3	12,6	16,6	15,8
Томатна паста	88,0	88,0	13,2	13,2	17,6	17,6	22,0	22,0
Часник	27,5	22,0	4,1	3,3	5,5	4,4	6,9	5,5
Олія соняшникова рафінована	25,0	25,0	3,8	3,8	5,0	5,0	6,3	6,3
Соус Бешамель (РЦ № 99)	300,0	300,0	45,0	45,0	60,0	60,0	75,0	75,0
Сіль харчова	8,0	8,0	1,2	1,2	1,6	1,6	2,0	2,0
Вихід страви:	-	1000		150		200		250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	10,72	11,70	11,46	194,01
200	14,30	15,60	15,28	258,68
250	17,87	19,49	19,10	323,36

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Часник та цибулю почистити та дрібно нарізати.
2. Яловичий фарш обсмажити на пательні з часником та цибулею. Наприкінці додати томатну пасту та сіль.
3. Кабачки нарізати кружальцями.
4. Деко для випікання змастити олією, викласти шар нарізаних кабачків, потім шар фаршу, потім знову шар кабачків, залити все соусом «Бешамель».
5. Запікати при температурі 180-200 °C протягом 20 хвилин.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

запечені фарш з кабачками, залиті соусом.

Консистенція:

соковита, пружна.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Розрізати на квадрати, викласти у центр тарілки, присипати навколо сушеним кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Традиційно мусаку готують з баклажанами, але з кабачками страва виходить більш ніжною, та й нижче за собівартістю.
- Готувати мусаку ідеально восени, коли сезон для кабачків.
- Кабачки мають дуже ніжну структуру, тому вони дуже швидко готуються. Важливо не переготувати кабачки, щоб мусака не перетворилася на рагу.



ДРУГІ СТРАВИ



1. Тушковані страви готувати при слабкому кипінні під кришкою.
2. Запечені страви:
 - з м'яса та риби готувати при температурі 250-260 °C протягом 30-60 хвилин залежно від розміру шматочків до утворення рум'яної скоринки;
 - з овочів та круп – при температурі 180-200 °C протягом 30-60 хвилин залежно від компонентів страви.

Зовнішні ознаки готовності запеченої страви – підсмажена скоринка на поверхні, температура страви в товщі не менше 80-85 °C.

Тривале зберігання запечених страв не рекомендується, так як вони швидко втрачають органолептичні властивості. Готувати такі страви потрібно безпосередньо перед подачею. Строк зберігання запечених страв – не більше 2 год.

При запіканні страв в духових шафах з конвекцією або паро-конвекційних печах змащувати деко олією не потрібно.



КЕБАБ З СИРОМ

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яловичина (котлетне м'ясо)	73,1	54,8	109,6	82,2	146,2	109,6
Яйця курячі	1/10 шт	4,0		6,0	1/5 шт	8,0
Хмелі-сунелі	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
Сіль харчова	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	2,0
Сир кисломолочний	4,0	4,0	6,0	6,0	8,0	8,0
Маса напівфабрикату		60		90		120
Кріп сушений		0,25		0,3		0,5
Олія соняшникова рафінована для змащення деко	3,0	3,0	4,5	4,5	6,0	6,0
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	11,58	9,25	0,16	130,25
75	17,37	13,88	0,24	195,38
100	23,16	18,50	0,32	260,46



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Нарізане на шматки котлетне м'ясо подрібнити на м'ясорубці. Додати яйце, хмелі-сунелі та сіль. Змішати фарш.
2. Сир розім'яти до однорідного стану.
3. Котлетну масу розділити на порції, округлити та приплюснути, всередину вкласти кисломолочний сир та сформувати напівфабрикати овальної форми.
4. Вкласти на деко, змащене олією.
5. Запекти в духовій шафі за температури 220-240 °С протягом 20 хвилин. Посипати сушеним кропом.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

виріб овально-приплюснutoї форми, зверху вкритий рум'яною скоринкою, посипаний сушеним кропом. Начинка повністю закрита оболонкою м'ясного фаршу.

Колір:

поверхня золотаво, на зрізі – сіра, з включенням кисломолочного сиру; не допускається рожево-червоне забарвлення.

Запах та смак:

характерні для запеченого м'яса та кисломолочного сиру, спецій, смак в міру солоний.

Консистенція:

м'яка, соковита, пухка.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти кебаб на гарнір, полити соусом.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Головне, не перетримати кебаби у духовці, бо вони вийдуть сухими та несмачними.
- Я раджу подавати кебаби з соусом каркаде, цибулевим, томатним з імбиром або соусом «кетчуп».





ПИРІГ ПАСТУШИЙ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля								
до 1.09	644,3	515,5	128,9	103,1	96,6	77,3	64,4	51,5
з 1.09-31.10	687,3	515,5	137,5	103,1	103,1	77,3	68,7	51,5
з 1.11-31.12	736,4	515,5	147,3	103,1	110,5	77,3	73,6	51,5
з 1.01-29.02	793,0	515,5	158,6	103,1	119,0	77,3	79,3	51,5
з 1.03	859,1	515,5	171,8	103,1	128,9	77,3	85,9	51,5
Часник	2,6	2,00	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2
Лавровий лист	0,2	0,2	0,04	0,04	0,03	0,03	0,02	0,02
Перець духмяний горошок	0,2	0,2	0,04	0,04	0,03	0,03	0,02	0,02
Розмарин сушений	2,0	2,0	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
Сіль харчова	15,0	15,0	3,0	3,0	2,3	2,3	1,5	1,5
Маса вареної картоплі		500,0		100,0	50,0	75,0	50,0	50,0
Масло вершкове	20,0	20,0	4,0	4,0	3,0	3,0	2,0	2,0
Яйця курячі	1 шт	30,0	1/5 шт	6,0	1/7 шт	4,5	1/10 шт	3,0
Маса основи для пирога		550,0		110,0		82,5		55,0
Фарш котлетний	427,5	320,6	85,5	64,1	64,1	48,1	42,8	32,1
Морква								
до 1.01	149,5	119,6	30,5	23,9	22,4	17,9	14,9	12,0
з 1.01	159,4	119,6	32,5	23,9	23,9	17,9	15,9	12,0

Цибуля ріпчаста	77,6	65,2	15,5	13,0	11,6	9,8	7,8	6,5
Часник	12,8	10,0	2,6	2,0	1,9	1,5	1,3	1,0
Олія соняшникова рафінована	7,5	7,5	1,5	1,5	1,1	1,1	0,8	0,8
Паста томатна	50,0	50,0	10,0	10,0	7,5	7,5	5,0	5,0
Борошно пшеничне в/г	13,0	13,0	2,6	2,6	2,0	2,0	1,3	1,3
Перець чорний мелений	0,5	0,5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Сіль харчова	2,5	2,5	0,5	0,5	0,4	0,4	0,3	0,3
Маса начинки для пирога		450,0		90,0		67,5		45,0
Олія соняшникова рафінована для змащення деко	40,0	40,0	8,0	8,0	6,0	6,0	4,0	4,0
Вихід страви:		1000	-	200		150		100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	8,76	10,01	5,10	145,56
150	13,15	15,02	7,64	218,33
200	17,53	20,03	10,19	291,11



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлену картоплю нарізати великими шматками.
2. Перекласти картоплю до каструлі з водою, додати сіль, лавровий лист, духмяний перець та часник. Варити за слабкого кипіння 20 хв.
3. З картоплі злити воду та зробити пюре. Додати вершкове масло, яйця та добре перемішати.
4. Цибулю почистити та подрібнити на терці.
5. Моркву помити, почистити, натерти та додати до фаршу.
6. До фарша додати перець, розмарин, сіль, олію, цибулю і дрібно нарізаний часник.
7. Смажити фарш на середньому вогні при температурі 130-150 °C протягом 10 хв. До напівготовності.
8. Змішати томатну пасту з водою та додати до напівготового фаршу.
9. Смажити фарш до повної готовності.
10. До готового фаршу додати борошно та перемішати.
11. У форму для запікання викласти шар пюре, потім фаршу і зверху – знову пюре. Зверху змастити яйцем.
12. Запекати у духовій шафі при температурі 180 °C протягом 15-20 хвилин.

** воду, що залишилася після варіння картоплі, можна додавати в картопляне пюре.*

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

запіканка, нарізана рівними шматочками, поверхня золотиста, без тріщин, рівна по товщині, на зрізі фарш з овочів та м'яса.

Колір:

скоринка золотиста, на зрізі світло-рожевий.

Смак і запах:

приємні, характерні для запеченої картоплі та пасерованих овочів з томатом, смак в міру солоний.

Консистенція:

основи – м'яка, пухка, фаршу – соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Нарізати пиріг на квадрати.

Викласти шматок пирога в центрі тарілки, довкола посипати сушеним кропом.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- За рецептом до пастушого пирога можна додавати борошно, але у тому випадку, коли фарш зарідкий – це може негативно вплинути на структуру пирога. Але якщо у фарші рідини не багато, борошно додавати не треба.
- Під час змащування пирога яйцем, зробіть на поверхні проколи виделкою, щоб пиріг виглядав красивіше.
- Щоб правильно розділити пиріг на порції, зважте загальну кількість фаршу та пюре, викладену на деко. Потім поділіть цю вагу на вагу однієї порції. Так ви отримаєте загальну кількість порцій з цієї маси пирога. При подачі розріжте пиріг на отриману кількість порцій.
- Якщо страва почне підгорати, поставте на низ духовки каміння, а на нього – деко.





БОЛОНЬЄЗЕ

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Яловичина (фарш)	78,6	71,5	59,0	53,6	39,3	35,8
Цибуля ріпчаста	83,3	16,7	62,5	12,5	41,7	8,3
Часник	6,7	1,7	5,0	1,3	3,3	0,8
Олія соняшникова рафінована	4,0	4,0	3,0	3,0	2,0	2,0
Паста томатна 25 %	20,0	20,0	15,0	15,0	10,0	10,0
Бульйон овочевий (РЦ № 105)	66,7	66,7	50,0	50,0	33,3	33,3
Перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Сіль харчова	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
Цукор	3,3	3,3	2,5	2,5	1,7	1,7
Вихід страви:	-	100		75	-	50

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	5,72	4,67	4,49	82,86
75	8,58	7,01	6,73	124,29
100	11,43	9,34	8,98	165,72

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Яловичину пропусти через м'ясорубку 2-3 рази.
 2. Подрібнити цибулю та часник. На соняшниковій олії обсмажити цибулю, часник та фарш протягом 5-7 хв.
 3. Додати до фарша томатну пасту, овочевий бульйон, сіль та перець. Тушкувати на середньому вогні до готовності (10-15 хв.).
- Страву подають з гарніром.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

м'ясний фарш з овочами та соусом.

Колір:

м'яса – світло-коричневий, соус червоний.

Смак і запах:

характерні для тушкованого м'яса, з ароматом соусу, спецій, смак в міру гострий.

Консистенція:

м'яка, соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти зверху на гарнір, присипати сушеним кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо томатна паста густа, розведіть її водою.
- Якщо соус вийшов рідкий, додайте до нього борошна.
- Часник нарізайте дуже дрібно, аби майже не було його смаку, проте яскраво відчувався аромат.
- Класично цей соус подається з вермішеллю чи макаронами. Але він також добре смакуватиме з гречаною кашею, картоплею та, особливо, з рисом.
- Болоньєзе з макаронами, майже те ж саме, що усім відомі макарони по-флотські, але з соусом, який робить страву більш соковитою.





КУРКА З ПАПРИКОЮ

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Філе куряче	69,4	62,5	104,2	93,8	138,9	125,0
Паприка мелена	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3
Олія соняшникова рафінована	3,0	3,0	4,5	4,5	6,0	6,0
Перець чорний мелений	0,07	0,07	0,1	0,1	0,15	0,15
Сіль харчова	1,0	1,0	2,0	2,0	3,0	3,0
Олія соняшникова рафінована для змащення деко	2,0	2,0	3,0	3,0	4,0	4,0
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	15,06	4,93	1,16	109,25
75	22,59	7,40	1,74	163,87
100	30,12	9,86	2,32	218,49

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Куряче філе зачистити, нарізати на тонкі шматочки та відбити. Змішати з паприкою, сіллю, перцем та соняшниковою олією.
2. Змастити деко олією. Запекти філе в духовій шафі за температури 220-240 °C до готовності (15-20 хв.).

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

виріб овально-приплюснутої форми, зверху вкритий рум'яною скоринкою.

Колір:

поверхня золотава, на зрізі сіра.

Смак і запах:

приємні характерні для запеченої птиці та спецій. Смак в міру солоний.

Консистенція:

м'яка, соковита, ніжна.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Головне, не перетримати курку у духовці, щоб вона не вийшла сухою.
- Якщо курка буде суховатою, при запіканні налейте на лист трохи води. Курка стане соковитішою та м'якішою.
- Я раджу подавати страву з цибулевим соусом.





НАГЕТСИ КУРЯЧІ

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Філе куряче	44,4	40,0	66,7	60,0	88,9	80,0
Перець чорний мелений	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2
Сіль харчова	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	2,0
Хліб пшеничний	10,0	10,0	15,0	15,0	20,0	20,0
Маса фаршу		50		75		100
Борошно пшеничне	5	5	7,5	7,5	10	10
Яйця курячі	1/10 шт	4	1/7 шт	6	1/5 шт	8
Сухарі панірувальні	5	5	7,5	7,5	10	10
Маса напівфабрикату		60		90		120
Олія соняшникова рафінована для змащення деко	3,0	3,0	4,5	4,5	6,0	6,0
Вихід страви:	-	50 (2 шт)	-	75 (3 шт)	-	100 (4 шт)

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	11,66	1,32	12,35	107,90
75	17,49	1,98	18,52	161,86
100	23,32	2,64	24,70	215,81

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Замочити хліб у воді.
2. Філе подрібнити за допомогою м'ясорубки, щоб отримати фарш. Додати хліб, замочений у воді та ретельно перемішати.
3. Сформувати невеличкі приплюснуті прямокутники, вагою у 25 г/шт.
4. Обваляти в борошні, збитому яйці та панірувальних сухарях.
5. Викласти у деко, змащене олією, та запекти у духовій шафі при температурі 220-240 °C протягом 20-25 хв.

На 1 порцію: нагетси (2 шт, по 25 г кожний)

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

вибір прямокутної форми, рівномірно панірований, без тріщин, зверху вкритий рум'яною скоринкою.

Колір:

поверхня золотаво, на зрізі біла.

Смак і запах:

приємні, характерні для запеченої птиці, смак в міру солоний.

Консистенція:

однорідна, пухка, соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти зверху на гарнір, присипати сушеним кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Головне, не перетримати нагетси у духовці, щоб вони не були сухими.
- Для нагетсів головне – їхня форма, вона повинна бути прямокутною. Це відрізняє їх від котлет. Овальна форма асоціюється у дітей з котлетами, це може відлякнати їх.
- Я розумію, що коли дітей багато, то можна не встигнути зробити по 2 нагетси (по 25 г) на порцію. У такому випадку можна робити 1 нагетс, вагою 50 г, але обов'язково прямокутної форми.
- Нагетси найкраще смакуватимуть з соусом каркаде.





ПАЛИЧКИ КУРЯЧІ

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Філе куряче	69,4	62,5	104,2	93,8	138,9	125,0
Паприка мелена	0,15	0,15	0,23	0,23	0,3	0,3
Сухарі панірувальні	6,0	6,0	4,5	4,5	12,0	12,0
Яйця курячі	1/8 шт	5,0	1/6 шт	7,5	1/4 шт	10,0
Борошно пшеничне в/г	5,1	5,0	7,7	7,5	10,2	10,0
Сіль харчова	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	2,0
Олія соняшникова рафінована для змащення деко	3,0	3,0	4,5	4,5	6,0	6,0
Вихід страви:		50		75		100

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	16,79	2,68	8,55	125,63
75	25,18	4,02	12,83	188,44
100	33,57	5,36	17,10	251,25

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Куряче філе нарізати на продовгуваті смужки. Посипати паприкою та сіллю.
2. Окремо збити яйця.
3. Спочатку обваляти шматки курячого м'яса у борошні, потім у яйці і наприкінці – у панірувальних сухарях.
4. Викласти на деко, змащене олією та запікати у духовій шафі за температури 220-240 °C протягом 20 хв.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

виріб овально-приплюснутої форми, рівномірно панірований, без тріщин, зверху покритий рум'яною скоринкою.

Колір:

поверхня золотава, на зрізі біла.

Смак і запах:

приємні характерні для запеченої птиці, смак в міру солоний.

Консистенція:

однорідна, пухка, соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти збоку від гарніру.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Головне, не перетримати курку у духовці, щоб вона не вийшла сухою.
- Якщо курка буде суховатою, при запіканні налийте на лист трохи води. Курка стане соковитішою та м'якішою.
- Якщо страва по собівартості виходить дуже дорогою, то можна зробити паличок менше та подавати їх у поєднанні з фалафелем. Кількість білку лишиться тією ж, проте собівартість зменшиться. Таким чином ми сповідуємо ідею: краще – менше, але краще.
- Палички матимуть оригінальніший вигляд, якщо запанірувати їх у насінні кунжуту.





ЯЧНЕВІ БОЛИ (ЯЧНЕВО-ПЕЧІНКОВІ КУЛЬКИ)

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Крупа ячнева	30,6	30	40,8	40	61,2	60
Сіль харчова	0,25	0,25	0,38	0,38	0,5	0,5
Вода питна	72	72	108	108	144	144
Маса ячневої каші		60		80		120
Печінка	16,15	15	21,5	20,0	32,3	30
Борошно пшеничне в/г	20,4	20	27,2	26,7	40,8	40
Яйця курячі	1/ шт	10	1/10 шт	15	0,5 шт	20
Перець чорний мелений	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Хмелі-сунелі	0,25	0,25	0,3	0,3	0,5	0,5
Сіль харчова	1,5	1,5	2	2	3	3
Маса напівфабрикату		105		140		210
Олія соняшникова рафінована для змащення деко	3,0	3,0	4,0	4,0	6,0	6,0
Вихід страви:	-	75	-	100	-	150

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
75	7,52	2,16	24,28	146,56
100	10,02	2,87	32,37	195,41
150	15,03	4,31	48,55	293,11

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Зварити ячневу кашу протягом 10-15 хв.
2. Зачищену печінку подрібнити за допомогою м'ясорубки. Поєднати з відвареною ячневою кашею, борошном, яйцем, сіллю, хмелі-сунелі та перцем.
3. Сформувати кульки. Викласти на деко, змащене олією.
4. Запекти у духовій шафі за температури 180-200 °С протягом 20 хв.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

печінково-ячневі кульки, маса та форма рівномірні.

Колір:

світло-коричневий.

Смак і запах:

приємні, характерні для свіжоприготованого виробу з печінкового фаршу з ячневою крупою, смак в міру солоний.

Консистенція:

щільна, пухка, однорідна, без грубої сполучної тканини та жил.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти в центр тарілки разом з салатом або поверх салату.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Ячневі боли – це одночасно і друга і основна страва.
- Ця страва дає змогу нагодувати дітей печінкою, яку вони не завжди їдять. Тому ідеальне рішення – заховати печінку у кашу, аби вона не відчувалася.
- Я раджу подавати ячневі боли з цибулевим, томатно-імбирним соусом чи соусом «кетчуп».





МАК ЕНД ЧІЗ

Назва сировини	Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Макаронні вироби	19,6	19,2	23,3	22,9	31,0	30,4
Маса варених макарон		53,8		69,4		85,2
Масло вершкове	8,5	8,5	10,9	10,9	13,4	13,4
Борошно пшеничне	8,6	8,5	11,1	10,9	13,7	13,4
Молоко	85,4	85,4	110,1	110,1	135,0	135,0
Соус бешамель		93,8		121,0		148,4
Сир твердий	21,5	21,5	27,8	27,8	34,1	34,1
Сіль харчова	0,8	0,8	1,1	1,1	1,3	1,3
Маса напівфабрикату		170		220		270,0
Вихід страви:	-	150	-	200	-	250
За бажанням можна додати мускатний горіх						
Мускатний горіх мелений	0,7	0,7	0,90	0,9	1,1	1,1

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	11,11	14,41	24,11	270,61
200	14,82	19,22	32,15	360,81
250	18,52	24,02	40,19	451,02

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Відварити макарони до напівготовності у киплячій підсоленій воді протягом 10 хв.
2. Готові макарони промити великою кількістю холодної питної води.

Для приготування мак енд чіз:

1. Натерти твердий сир на крупній терці.
2. Поєднати з соусом бешамель та половиною рецептурної кількості сиру.
3. Запекти у духовій шафі за температури 200 °C протягом 5-10 хв. до розтоплення сиру.
4. Перед подачею посипати страву сиром, що залишився, та поставити у духову шафу з температурою 200 °C на 2 хв.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

запіканка нарізана рівними шматочками, поверхня золотава.

Колір:

скоринка золотава, на зрізі світло-жовтий.

Смак і запах:

приємні характерні для запечених макаронів і молочного соусу, запанірованого в білій паніровці, смак в міру солоний.

Консистенція:

м'яка, пухка.



ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Розрізати на квадрати, викласти у центр тарілки, присипати навколо сушеним кропом чи петрушкою.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Під час приготування макаронних виробів важлива правильна кількість солі. Оптимальна пропорція – 10 г солі на 1 л води. Якщо ви побоюєтеся додавати одразу стільки солі, то покладіть менше, а в кінці приготування спробуйте та у разі потреби досоліть.
- Якщо у вас макаронні вироби не цільнозернові, що зазвичай так і є, то варіть їх не більше 3 хвилин у киплячій воді.
- Після приготування макаронних виробів важливо одразу злити з них воду та промити. Якщо вони проведуть у окропі ще 2-3 хвилини, то доготуються і втратять смак.
- Під час варіння макаронних виробів, для ідеального смаку варто додати 15 мл олії на 1 л води. Це збільшить собівартість страви, проте значно поліпшить її смак.
- При подачі страва повинна бути теплою, а сир розплавленим та м'яким. Холодна страва не має сенсу – діти її не їстимуть. Тому я готую мак енд чіз заздалегідь і розігріваю у духовці приблизно за 5 хвилин до видачі.
- Якщо маса для мак енд чіз виходить сухою, додайте більше соусу бешамель.
- Якщо бешамель вийшов густим, розбавте його молоком, а для зменшення собівартості – водою.
- Якщо страва почне підгорати, поставте на низ духовки каміння, а на нього – деко.



КУРКА ПО-ІТАЛІЙСЬКИ



61

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Філе куряче	222,2	200,0	33,5	30,1	44,4	40,0	55,6	50,0
Маса вареного курячого філе		160,0		24,1		32,0		40,0
Томатна паста	33,5	32,0	5,0	4,8	6,7	6,4	8,3	8,0
Цибуля	16,7	14,0	2,5	2,1	3,3	2,8	4,2	3,5
Олія соняшникова рафінована	2,8	2,8	0,4	0,4	0,6	0,6	0,7	0,7
Часник сухий	1,0	1,0	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
Цукор	7,0	7,0	1,1	1,1	1,4	1,4	1,8	1,8
Сіль харчова	0,8	0,8	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Перець чорний мелений	0,15	0,15	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
Орегано сушений	0,45	0,45	0,07	0,10	0,10	0,10	0,11	0,11
Вода питна	250	250	40	40	50	50	65	65
Вихід страви:		200,0		30,0		40,0		50,0

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
30	6,86	0,77	1,54	40,49
40	9,14	1,02	2,05	53,99
50	11,43	1,28	2,56	67,49

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти страву на гарнір, посипати сушеним кропом або петрушкою. Якщо ви зрозумієте, що така подача дітям не подобається, перемішайте курку по-італійськи з гарніром.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Регулюйте консистенцію страви за допомогою води. Рідка частина страви повинна бути соусоподібною.
- Ця страва подається тільки гарячою. Тому якщо гарнір вже трохи охолов, курка по-італійськи нагріє його, і вийде ідеальна страва.

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

- Філе відварити.
- Варене філе перемолоти на м'ясорубці.
- Цибулю дрібно нарізати та обсмажити на пательні, додати мелене м'ясо.
- До м'яса додати воду, томатну пасту, сушений часник та перемішати.
- Додати сіль та орегано. Перемішати. Довести до кипіння, витримати на вогні 7-10 хвилин.

Куряче м'ясо з овочами подати з гарніром: відварні макарони, гречка, рис, картопляне пюре.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
мелене м'ясо з овочами.

Колір:
світло-рожевий.

Смак і запах:
приємні, характерні пасерованим овочам з м'ясом та томатом, смак в міру солоний.

Консистенція:
соковита.



ПРИКЛАД СТРАВИ З ГАРНІРОМ: МАКАРОНИ ТА КУРКА З ОВОЧАМИ

Назва	Маса, г	Норма вмісту на 1 порцію		
		нетто	нетто	нетто
Маса готового курячого м'яса з овочами	200,0	30,0	40,0	50,0
Маса варених макарон	800,0	120,0	160,0	200,0
Вихід страви:	1000	150	200	250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	11,91	0,92	32,39	185,52
200	15,88	1,23	43,19	247,36
250	19,86	1,54	53,99	309,20





БІГОС З ГРЕЧКОЮ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Філе куряче	133	120	20,2	18,2	26,7	24,0	33,3	30,0
Крупа гречана	235	230	35,6	34,8	46,9	46,0	58,7	57,5
Капуста квашена	328,6	230	49,8	34,8	65,7	46,0	82,1	57,5
Масло вершкове	20	20	3,0	3,0	4,0	4,0	5,0	5,0
Вода питна	460	460	69,7	69,7	92,0	92,0	115,0	115,0
Сіль харчова	5,0	5,0	0,8	0,8	1,0	1,0	1,3	1,3
Вихід страви:	-	1000		150		200		250

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	25,64	23,06	69,54	588,31
200	34,18	30,75	92,73	784,42
250	42,73	38,44	115,91	980,52

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Куряче філе зачистити та нарізати на шматки.
2. Всі інгредієнти поєднати у деко, що змащене маслом. Додати воду, сіль та вершкове масло, що залишилося. Запекти у духовій шафі за температури 220-240 °С до готовності гречаної крупи (до повного поглинання крупою води). Перемішати.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

шматочки м'яса з капустою та гречкою.

Колір:

м'яса – світло-сірий капусти та гречки світло-коричневий.

Смак і запах:

характерні для запеченого м'яса птиці, квашеної капусти та гречаної крупи.

Консистенція:

м'яса – м'яка, соковита, капусти – з легка хрумка, соковита.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Бігос – це самостійна страва, до якої не потрібно нічого додавати, – це 3 в 1: салат, гарнір та основна страва.
- Для приготування найкраще підходять листи з високими бортами. Якщо таких немає, то робіть на плоских, але враховуйте, що гречана крупа розбухне під час приготування. У крайньому випадку можете запікати бігос у каструлі. Але тоді важливо, щоб страва не варилася, а запікалася.
- Головна задача цієї страви – зменшити навантаження на кухарів. Лишивши цю страву запікатися у духовці без вашої допомоги, ви можете звільнити собі час та руки для інших справ на кухні.
- Замість курячого філе, можна використовувати розібрані курячі гомілки або ж свинину чи яловичину.
- Для покращення смаку додайте до страви мелений коріандр.





ПЕЧЕННЯ «З ВИДИ ОВОЧІВ»

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля								
до 1.09	419	315	62,9	47,3	83,8	63,0	104,7	78,8
з 1.09-31.10	433	315	65,0	47,3	86,6	63,0	108,2	78,8
з 1.11-31.12	464	315	69,7	47,3	92,8	63,0	116,0	78,8
з 1.01-29.02	500	315	75,0	47,3	99,9	63,0	124,9	78,8
з 1.03	541	315	81,3	47,3	108,2	63,0	135,3	78,8
Морква								
до 1.01	402	315	60,3	47,3	80,4	63,0	100,4	78,8
з 1.01	429	315	64,4	47,3	85,7	63,0	107,1	78,8
Селера корінь	463	315	69,6	47,3	92,6	63,0	115,8	78,8
Цибуля ріпчаста	86	72	12,9	10,8	17,1	14,4	21,4	18,0
Сіль харчова	18	18	2,7	2,7	3,6	3,6	4,5	4,5
Овочевий бульйон (РЦ № 105)	180	180	27,0	27,0	36,0	36,0	45,0	45,0
Вихід страви:	1000	-	150	-	200	-	250	-

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	1,56	0,24	10,96	52,21
200	2,08	0,32	14,62	69,62
250	2,60	0,39	18,27	87,02

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Картоплю почистити, нарізати скибочками, посолити, викласти у форму для запікання або деко, змащене олією.
2. Нарізати селеру середнім кубиком.
3. Додати овочевий бульйон, сіль, перець.
4. Цибулю розрізати навпіл. Додати до овочів.
5. Всі інгредієнти викласти до картоплі. Запекти у духовій шафі за температури 180-200 °С до готовності селери.
6. Цибулю вийняти з готової страви.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані середнім кубиком, запечені в бульйоні.

Колір:

властивий компонентам страви.

Смак і запах:

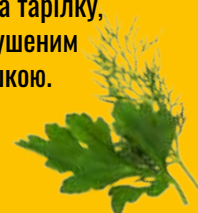
приємні, характерні для запеченої картоплі і овочів, смак в міру солоний.

Консистенція:

м'яка, ніжна, соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти страву на тарілку, зверху посипати сушеним кропом або петрушкою.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Головний секрет страви – в ароматі селери та цибулі. Це дуже корисна та вітамінна страву.
- Якщо собівартість страви висока, то замініть половину селери морквою.
- Замість моркви можна використовувати гарбуз.

