



## КУРЯЧИЙ ШНІЦЕЛЬ

| Назва сировини                                | Норма вмісту на 1 порцію |           |        |           |        |            |
|-----------------------------------------------|--------------------------|-----------|--------|-----------|--------|------------|
|                                               | брутто                   | нетто     | брутто | нетто     | брутто | нетто      |
| Філе куряче                                   | 69,4                     | 62,5      | 104,2  | 93,8      | 138,9  | 125,0      |
| Сухарі панрувальні                            | 9,0                      | 9,0       | 13,5   | 13,5      | 18,0   | 18,0       |
| Яйця курячі                                   | 1/8 шт                   | 5,0       | 1/5 шт | 7,5       | 1/4 шт | 10,0       |
| Борошно пшеничне                              | 5,1                      | 5,0       | 7,7    | 7,5       | 10,2   | 10,0       |
| Сіль харчова                                  | 1,5                      | 1,5       | 2,3    | 2,3       | 3,0    | 3,0        |
| Лимонний сік                                  | 0,5                      | 0,5       | 0,75   | 0,75      | 1,0    | 1,0        |
| Перець чорний мелений                         | 0,02                     | 0,02      | 0,03   | 0,03      | 0,04   | 0,04       |
| Олія соняшникова рафінована для змащення деко | 3,0                      | 3,0       | 4,5    | 4,5       | 6,0    | 6,0        |
| <b>Вихід страви:</b>                          | -                        | <b>50</b> | -      | <b>75</b> | -      | <b>100</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50             | 15,60    | 1,39    | 3,57         | 89,14                      |
| 75             | 23,40    | 2,08    | 5,36         | 133,70                     |
| 100            | 31,20    | 2,77    | 7,14         | 178,27                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Куряче філе зачистити, відбити, додати сіль, перець.
2. Запанірувати філе в борошні, яйцях і сухарях та запекти в духовій шафі за температури 220-240 °С протягом 15-20 хв. (до готовності). Готову страву збризнути лимонним соком.

### 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 сіра, не допускається рожево-червоне забарвлення.

#### Смак і запах:

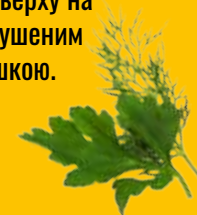
приємні характерні для запеченої птиці та спецій, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

м'яка, соковита, ніжна.

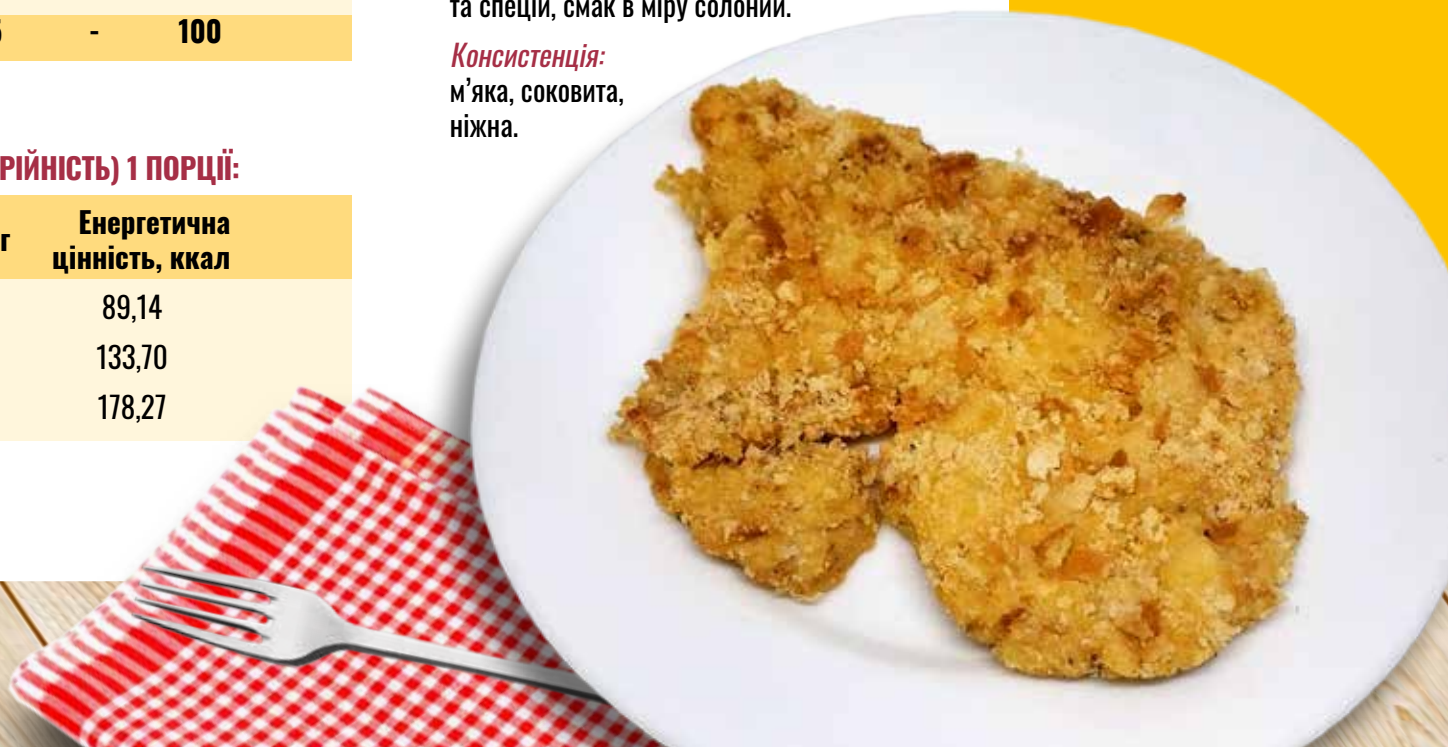
### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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



### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Дуже важливо цю страву подавати з лимонним соком, бо лимонний сік підсилює смак м'яса.
- Курячий шніцель ідеально смакує з цибулевим соусом.





## ЧАХОХБІЛІ З КУРКОЮ

| Назва сировини              | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |            |        |            |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------|--------|------------|--------|------------|
|                             | брутто                      | нетто     | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Куряче філе                 | 63,0                        | 43,5      | 84,0   | 58,0       | 126,0  | 87,0       |
| Олія соняшникова рафінована | 4,5                         | 4,5       | 6,0    | 6,0        | 9,0    | 9,0        |
| Цибуля ріпчаста             | 45,0                        | 37,8      | 60,0   | 50,4       | 90,0   | 75,6       |
| Часник сушений              | 0,2                         | 0,2       | 0,3    | 0,3        | 0,5    | 0,5        |
| Томатне пюре 20 %           | 8,4                         | 8,4       | 11,2   | 11,2       | 16,8   | 16,8       |
| Борошно пшеничне в/г        | 0,6                         | 0,6       | 0,8    | 0,8        | 1,2    | 1,2        |
| Петрушка сушена             | 0,4                         | 0,4       | 0,5    | 0,5        | 0,8    | 0,8        |
| Хмелі-сунелі                | 0,2                         | 0,2       | 0,3    | 0,3        | 0,5    | 0,5        |
| Сіль харчова                | 0,3                         | 0,3       | 0,4    | 0,4        | 0,6    | 0,6        |
| Вода питна                  | 7,5                         | 7,5       | 10,0   | 10,0       | 15,0   | 15,0       |
| <b>Вихід страви:</b>        | -                           | <b>75</b> | -      | <b>100</b> | -      | <b>150</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 75             | 9,21     | 11,73   | 5,73         | 164,10                     |
| 100            | 12,28    | 15,64   | 7,64         | 218,80                     |
| 150            | 18,42    | 23,46   | 11,46        | 328,20                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Куряче філе нарізати шматками по 2-3 см. Цибулю нарізати кільцями.
2. Пасерувати цибулю на олію до розмякшення, додати куряче м'ясо та смажити 2-3 хвилини. Додати томатне пюре.
3. Додати бульйон або воду, сушені петрушку, хмелі-сунелі та часник, тушкувати до готовності. Наприкінці додати борошно.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

підрум'янені шматки м'яса з соусом та цибулею.

#### Консистенція:

м'яка, соковита.

#### Колір:

м'яса на розрізі – сірий, соусу – від червоного до світло-коричневого.

#### Запах та смак:

приємні, властиві, смак в міру солоний.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Замість курячого філе можна використовувати розібрану курячу гомілку.
- Подавайте чахохбілі з гречаною кашею, картоплею або рисом.
- Регулюйте консистенцію страви за допомогою води чи бульйону. Рідка частина страви повинна бути соусоподібною.
- Страва обов'язково повинна бути ароматною. Інакше – це просто підлива.
- Замість хмелі-сунелі можна використовувати коріандр або паприку.
- Смажте курку на пательні невеликими порціями. Якщо смажити одразу багато м'яса, виділятиметься багато рідини, і м'ясо варитиметься. Це критично для смаку.





## ФРИКАДЕЛЬКИ М'ЯСНІ

| Назва сировини               | Норма вмісту на 1 порцію, г |             |        |              |        |              |
|------------------------------|-----------------------------|-------------|--------|--------------|--------|--------------|
|                              | брутто                      | нетто       | брутто | нетто        | брутто | нетто        |
| Яловичина (котлетне м'ясо)   | 77,5                        | 57,0        | 116,2  | 85,5         | 154,9  | 114,0        |
| або свинина (котлетне м'ясо) | 66,9                        | 57,0        | 100,4  | 85,5         | 133,8  | 114,0        |
| Цибуля ріпчаста              | 6,0                         | 5,0         | 8,9    | 7,5          | 11,9   | 10,0         |
| Вода питна                   | 5,0                         | 5,0         | 7,5    | 7,5          | 10,0   | 10,0         |
| Яйце куряче                  | 1/10 шт                     | 4           | 1/7 шт | 6            | 1/5 шт | 8            |
| Сіль харчова                 | 1,0                         | 1,0         | 1,5    | 1,5          | 2,0    | 2,0          |
| Перець чорний мелений        | 0,02                        | 0,02        | 0,03   | 0,03         | 0,04   | 0,04         |
| Мускатний горіх мелений      | 0,25                        | 0,25        | 0,38   | 0,38         | 0,5    | 0,5          |
| <b>Маса напівфабрикату</b>   |                             | <b>72,5</b> |        | <b>108,8</b> |        | <b>145,0</b> |
| <b>Вихід страви:</b>         | -                           | <b>50</b>   | -      | <b>75</b>    | -      | <b>100</b>   |

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

| Маса порції, г          | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|-------------------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| Фрикадельки з яловичини |          |         |              |                            |
| 50                      | 10,73    | 6,15    | 0,43         | 100,10                     |
| 75                      | 16,05    | 9,20    | 0,64         | 149,80                     |
| 100                     | 21,45    | 12,30   | 0,86         | 200,20                     |
| Фрикадельки зі свинини  |          |         |              |                            |
| 50                      | 7,15     | 24,31   | 0,43         | 248,82                     |
| 75                      | 10,70    | 36,38   | 0,64         | 372,36                     |
| 100                     | 14,30    | 48,62   | 0,86         | 497,64                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. М'ясо пропустити через м'ясорубку 2-3 рази. Цибулю дрібно нарізати. Змішати фарш, цибулю, сирі яйця, воду, сіль, мускатний горіх та добре вимішати.
2. Сформувати кульки масою 20 г. Припустити у воді протягом 15 хв. (до готовності).

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

виріб кулеподібної форми, без тріщин.

#### Колір:

поверхня сіра, на зрізі сірий, не допускається рожево-червоне забарвлення.

#### Смак і запах:

приємні характерні для м'яса та спецій, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

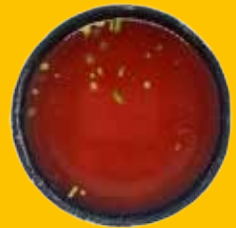
м'яка, соковита, ніжна.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти на гарнір, полити соусом по колу.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Найкраще фрикадельки смакуватимуть з томатно-імбирним соусом, або соусом «кетчуп».





## ФРИКАДЕЛЬКИ РИБНІ

| Назва сировини              | Норма вмісту на 1 порцію, г |             |        |              |        |            |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------|--------|--------------|--------|------------|
|                             | брутто                      | нетто       | брутто | нетто        | брутто | нетто      |
| Хек або мінтай <sup>1</sup> | 67,2                        | 47,0        | 100,7  | 70,5         | 134,3  | 94,0       |
| Цибуля ріпчаста             | 11,9                        | 10,0        | 17,9   | 15,0         | 23,8   | 20,0       |
| Вода питна                  | 4,5                         | 4,5         | 6,8    | 6,8          | 9,0    | 9,0        |
| Яйце куряче                 | 1/10 шт                     | 4           | 1/7 шт | 6            | 1/5 шт | 8          |
| Сіль харчова                | 1,0                         | 1,0         | 1,5    | 1,5          | 2,0    | 2,0        |
| Рибний соус                 | 5,0                         | 5,0         | 7,5    | 7,5          | 10,0   | 10,0       |
| Лимонний сік                | 0,50                        | 0,50        | 0,75   | 0,75         | 1,00   | 1,00       |
| Перець чорний мелений       | 0,02                        | 0,02        | 0,03   | 0,03         | 0,04   | 0,04       |
| <b>Маса напівфабрикату</b>  |                             | <b>66,5</b> |        | <b>99,75</b> |        | <b>133</b> |
| <b>Вихід страви:</b>        | -                           | <b>50</b>   | -      | <b>75</b>    | -      | <b>100</b> |

<sup>1</sup> Норми вмісту надані на хек або мінтай випотрошені, без голови.

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50             | 7,90     | 0,60    | 0,90         | 42,00                      |
| 75             | 11,85    | 0,90    | 1,35         | 63,00                      |
| 100            | 15,80    | 1,20    | 1,80         | 84,00                      |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Рибу зачистити від кісток та пропустити через м'ясорубку 1-2 рази. Цибулю пропустити через м'ясорубку та змішати з рибним фаршем.
2. До рибного фаршу додати сирі яйця, воду, сіль, чорний мелений перець та добре вимішати.
3. Сформувати кульки масою 8-10 г. Припустити у підсоленій воді протягом 15 хв. (до готовності). Полити рибним соусом, збризнути лимонним соком.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

виріб кулеподібної форми, без тріщин.

#### Колір:

поверхня сіра, на зрізі сірий, не допускається рожево-червоне забарвлення.

#### Смак і запах:

приємні характерні для риби та спецій, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

м'яка, соковита, ніжна.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти на гарнір, полити рибним соусом по колу.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Діти не люблять рибні вироби через специфічний аромат. За допомогою соусу можна спробувати його поліпшити. Це може не дати стовідсоткового результату, але прогрес неодмінно буде. Також у цьому допоможе лимонний сік, він дасть свою пікантну нотку.
- Якщо у вас немає лимонного соку, можна замінити його лимонною кислотою, розведеною у воді відповідно до пропорції (1:15).





## КОТЛЕТИ МОРКВЯНІ (ВАРІАНТ 1)

| Назва сировини                          | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |            |        |            |
|-----------------------------------------|-----------------------------|-----------|--------|------------|--------|------------|
|                                         | брутто                      | нетто     | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Морква                                  | 100,0                       | 80,0      | 133,3  | 106,7      | 200,0  | 160,0      |
| Масло вершкове                          | 2,5                         | 2,5       | 3,3    | 3,3        | 5,0    | 5,0        |
| Яйця курячі                             | 1/7 шт                      | 6         | 1/5 шт | 8          | 1/3 шт | 12         |
| Вода питна                              | 17,5                        | 17,5      | 23,3   | 23,3       | 35,0   | 35,0       |
| Крупа манна                             | 9,0                         | 9,0       | 12,0   | 12,0       | 18,0   | 18,0       |
| Сухарі пшеничні<br>або борошно пшеничне | 15                          | 15        | 20     | 20         | 30     | 30         |
| Імбир сушений                           | 0,3                         | 0,3       | 0,35   | 0,35       | 0,5    | 0,5        |
| Сіль харчова                            | 0,38                        | 0,38      | 0,5    | 0,5        | 0,75   | 0,75       |
| <b>Маса напівфабрикату</b>              | -                           | <b>90</b> | -      | <b>120</b> | -      | <b>180</b> |
| Олія соняшникова рафінована             | 5,0                         | 5,0       | 6,7    | 6,7        | 10,0   | 10,0       |
| <b>Вихід страви:</b>                    | -                           | <b>75</b> | -      | <b>100</b> | -      | <b>150</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична<br>цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|-------------------------------|
| 75             | 5,07     | 8,04    | 25,35        | 194,05                        |
| 100            | 6,76     | 10,72   | 33,80        | 258,73                        |
| 150            | 10,15    | 16,08   | 50,71        | 388,10                        |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Моркву натерти на тертці або пропустити через овочерізку. Потім припустити моркву з маслом та додаванням води. Коли морква буде готовою, всипати манну крупу, ретельно перемішати, та варити до готовності.
2. Отриману масу охолодити до 40-50 °С, додати сіль, яйце, перемішати, сформувати котлети по 2 шт. на одну порцію, запанірувати в сухарях або в борошні та обсмажити з двох сторін. Після смаження котлети поставити на 5-10 хвилин в духову шафу за температури 180 °С.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

морквяні котлети овальної, приплюснutoї форми, маса та форма рівномірні.

#### Колір:

від помаранчевого до світло-коричневого.

#### Запах та смак:

приємні, характерні для тушкованої моркви, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

м'яка, соковита, пухка.



### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти у центр тарілки, полити соусом.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо у вас бракує часу, щоб зробити котлети, можна зробити морквяну запіканку. Рецепт при цьому лишається тим самим, тільки масу потрібно викласти у деко та запекти. Готову запіканку наріжте квадратами.
- Дітям дуже подобається ця страва. Головне, щоб вона не була пересмаженою і лишалася помаранчевого кольору.
- Поєднання моркви та імбиру – одне з найвдаліших у світі поєднань смаків, ароматів та користі.
- Якщо котлети вийшли сухими, обов'язково подавайте їх із соусом.
- Якщо хочете зробити солодкі котлети, додайте до них цукор та корицю замість імбиру.
- Якщо ви робите солодкі котлети, то до них ідеально смакуватиме молочний соус з ваніллю або варення.



## КОТЛЕТИ МОРКВЯНІ (ВАРІАНТ 2)

| Назва сировини              | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |            |        |            |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------|--------|------------|--------|------------|
|                             | брутто                      | нетто     | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Морква                      |                             |           |        |            |        |            |
| до 01.01                    | 84,6                        | 65,0      | 112,7  | 86,6       | 169,3  | 130,0      |
| з 01.01                     | 90,3                        | 65,0      | 120,3  | 86,6       | 180,6  | 130,0      |
| Сухарі панірувальні         | 5,0                         | 5,0       | 6,7    | 6,7        | 10,0   | 10,0       |
| Яйця курячі                 | 1/8 шт                      | 6,0       | 1/6 шт | 8,0        | 1/4 шт | 12,0       |
| Імбир сушений               | 0,2                         | 0,2       | 0,2    | 0,2        | 0,3    | 0,3        |
| Борошно пшеничне            | 10,0                        | 10,0      | 13,3   | 13,3       | 20,0   | 20,0       |
| Олія соняшникова рафінована | 1,0                         | 1,0       | 1,3    | 1,3        | 2,0    | 2,0        |
| Сіль харчова                | 0,4                         | 0,4       | 0,5    | 0,5        | 0,8    | 0,8        |
| <b>Вихід страви:</b>        | -                           | <b>75</b> | -      | <b>100</b> | -      | <b>150</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 75             | 2,40     | 1,23    | 15,46        | 82,55                      |
| 100            | 3,21     | 1,64    | 20,61        | 110,06                     |
| 150            | 4,81     | 2,47    | 30,91        | 165,09                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Моркву почистити, нарізати нашматочки та відварити у підсоленій воді до готовності. Злити воду та пропустити моркву через м'ясорубку.
2. Додати яйце, борошно, сіль та імбир, перемішати.
3. Формувати котлети, паніруючи в сухарях, та обсмажити на пательні до золотавої скоринки.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

морквяні котлети овальної, приплюснутої форми, маса та форма рівномірні.

#### Колір:

від помаранчевого до світло-коричневого.

#### Запах та смак:

приємні, характерні для тушкованої моркви, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

м'яка, соковита, пухка.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти у центр тарілки, полити соусом.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Ці котлетки повинні бути круглими, як шайба.
- Важливо, щоб під час обсмажування сухарі не підгоріли. Котлети повинні бути рум'яними.
- Дітям дуже подобається ця страва. Головне, щоб вона не була пересмаженою і лишалася помаранчевого кольору.
- Поєднання моркви та імбиру – одне з найвдаліших у світі поєднань смаків, ароматів та користі.
- Якщо котлети вийшли сухими, обов'язково подавайте їх із соусом.





## КРУП'ЯНА ЗАПІКАНКА З СИРОМ

| Назва сировини              | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |            |          |            |          |            |
|-----------------------------|---------|-------------|-----------------------------|------------|----------|------------|----------|------------|
|                             | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто      | брутто   | нетто      | брутто   | нетто      |
| Крупа гречана               | 320,2   | 320,2       | 64,0                        | 64,0       | 48,0     | 48,0       | 32,0     | 32,0       |
| Вода питна                  | 533,6   | 533,6       | 106,7                       | 106,7      | 80,0     | 80,0       | 53,4     | 53,4       |
| або крупа пшенична          | 266,8   | 266,8       | 53,4                        | 53,4       | 40,0     | 40,0       | 26,7     | 26,7       |
| Вода питна                  | 600,3   | 600,3       | 120,1                       | 120,1      | 90,0     | 90,0       | 60,0     | 60,0       |
| <b>Маса вареної крупи</b>   | -       | <b>800</b>  | -                           | <b>160</b> | -        | <b>120</b> | -        | <b>80</b>  |
| Сир кисломолочний           | 306,8   | 300,2       | 61,4                        | 60,0       | 46,0     | 45,0       | 30,7     | 30,0       |
| Цукор білий                 | 40,0    | 40,0        | 8,0                         | 8,0        | 6,0      | 6,0        | 4,0      | 4,0        |
| Яйця курячі                 | 1/2 шт. | 20,0        | 1/10 шт.                    | 4,0        | 1/13 шт. | 3          | 1/20 шт. | 2,0        |
| Сухарі пшеничні             | 20,0    | 20,0        | 4,0                         | 4,0        | 3,0      | 3,0        | 2,0      | 2,0        |
| Олія соняшникова рафінована | 20,0    | 20,0        | 4,0                         | 4,0        | 3,0      | 3,0        | 2,0      | 2,0        |
| Сметана                     | 30      | 30          | 6                           | 6          | 4,5      | 4,5        | 3        | 3          |
| Сіль харчова                | 5,0     | 5,0         | 1,0                         | 1,0        | 0,75     | 0,75       | 0,5      | 0,5        |
| <b>Маса напів-фабрикату</b> | -       | <b>1200</b> | -                           | <b>240</b> | -        | <b>180</b> | -        | <b>120</b> |
| <b>Вихід страви:</b>        | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>200</b> | -        | <b>150</b> | -        | <b>100</b> |

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

| Маса порції, г             | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| Крупеник з гречаної крупи  |          |         |              |                            |
| 100                        | 9,60     | 10,50   | 26,80        | 243,00                     |
| 150                        | 14,40    | 15,75   | 40,20        | 364,50                     |
| 200                        | 19,20    | 21,00   | 53,60        | 486,00                     |
| Крупеник з пшеничної крупи |          |         |              |                            |
| 100                        | 8,90     | 9,70    | 24,70        | 224,00                     |
| 150                        | 13,35    | 14,55   | 37,05        | 336,00                     |
| 200                        | 17,80    | 19,40   | 49,40        | 448,00                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Готову розсипчасту кашу (гречана – з приваром 150 %, пшенична – з приваром 200 %) охолодити до 60-70 °С, додати перетертий сир, цукор, сирі яйця, сіль та перемішати.
2. Підготовлену масу викласти на змащене олією та присипане сухарями деко, поверхню змастити сумішшю яйця з сметаною та запекти в духовій шафі при температурі 180-200 °С протягом 30-40 хвилин (до готовності).

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

запіканка, нарізана рівними шматочками, поверхня золотиста, без тріщин, рівна по товщині, на зрізі фарш з каші та сиру.

#### Колір:

скоринка золотиста, на зрізі коричневий або жовтий з включеннями білого кольору.

#### Смак і запах:

приємні, характерні для запеченої каші та сиру, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

м'яка, соковита, пухка.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Нарізати прямокутниками, викласти у центр тарілки.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо суміш для запіканки вийшла не дуже рідкою, сухарі можна не додавати. Їх варто додавати, коли маса занадто водяниста.
- Якщо запіканка не соковита, обов'язково подавайте її з соусом.





## ЗАПІКАНКА ПШОНЯНА З ГАРБУЗОМ

| Назва сировини              | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |            |         |            |          |            |
|-----------------------------|---------|-------------|-----------------------------|------------|---------|------------|----------|------------|
|                             | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто      | брутто  | нетто      | брутто   | нетто      |
| Крупа пшоняна               | 273,5   | 273,5       | 54,7                        | 54,7       | 41,0    | 41,0       | 27,3     | 27,3       |
| Вода питна                  | 540,3   | 540,3       | 108,1                       | 108,1      | 81,0    | 81,0       | 54,0     | 54,0       |
| Гарбуз                      | 400,2   | 280,1       | 80,0                        | 56,0       | 60,0    | 42,0       | 40,0     | 28,0       |
| Цукор білий                 | 40,0    | 40,0        | 8,0                         | 8,0        | 6,0     | 6,0        | 4,0      | 4,0        |
| Яйця курячі                 | 4/5 шт. | 33,4        | 1/6 шт.                     | 6,7        | 1/8 шт. | 5          | 1/10 шт. | 3,3        |
| Олія соняшникова рафінована | 20,0    | 20,0        | 4,0                         | 4,0        | 3,0     | 3,0        | 2,0      | 2,0        |
| Сухарі пшеничні             | 20,0    | 20,0        | 4,0                         | 4,0        | 3,0     | 3,0        | 2,0      | 2,0        |
| Сметана                     | 20,0    | 20,0        | 4,0                         | 4,0        | 3,0     | 3,0        | 2,0      | 2,0        |
| Мелена кориця               | 1,0     | 1,0         | 0,20                        | 0,20       | 0,15    | 0,15       | 0,10     | 0,10       |
| Сіль харчова                | 3,0     | 3,0         | 0,60                        | 0,60       | 0,45    | 0,45       | 0,30     | 0,30       |
| <b>Маса напів-фабрикату</b> | -       | <b>1121</b> | -                           | <b>224</b> | -       | <b>168</b> | -        | <b>112</b> |
| <b>Вихід страви:</b>        | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>200</b> | -       | <b>150</b> | -        | <b>100</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 100            | 2,70     | 7,10    | 25,10        | 175,00                     |
| 150            | 4,05     | 10,65   | 37,65        | 262,50                     |
| 200            | 5,40     | 14,20   | 50,20        | 350,00                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Гарбуз почистити від шкірки, видалити насіння та насінневу м'якоть, нарізати дрібними кубиками, закласти в киплячу воду, додати сіль, цукор та нагріти до кипіння.
2. Потім засипати підготовлену крупу та зварити кашу до готовності при слабкому кипінні.
3. В готову в'язку кашу, охолоджену до 60-70 °С, додати яйця збиті цукром, корицею та перемішати.
4. Підготовлену масу викласти на змащене олією та посипане сухарями деко, поверхню змастити сумішшю яйця з сметаною та запекти в духовій шафі при температурі 180-200 °С.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

запіканка, нарізана рівними шматочками, поверхня золотиста, без тріщин, рівна по товщині, на зрізі фарш з каші та гарбуза.

#### Колір:

скоринка золотиста, на зрізі білуватий або жовтий з помаранчевим.

#### Смак і запах:

приємні, характерні для запеченої каші та гарбуза, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

м'яка, соковита, пухка.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Нарізати прямокутниками, викласти у центр тарілки, по колу посипати сушеною паприкою.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Багато дітей не полюбляють пшоно та гарбуз. Проте коли я зібрав ці інгредієнти в одну солодку страву з додаванням кориці, мені вдалося зацікавити нею дітей, і вони із задоволенням їли цю запіканку.
- У цій страві ви можете експериментувати та додавати ванільний цукор за смаком.





## РИБА (ФІЛЕ) ПРИПУЩЕНА

| Назва сировини       | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |           |        |            |
|----------------------|-----------------------------|-----------|--------|-----------|--------|------------|
|                      | брутто                      | нетто     | брутто | нетто     | брутто | нетто      |
| Хек                  | 78,5                        | 60,5      | 118    | 91        | 156,9  | 121        |
| Морква <sup>1</sup>  | 0,74                        | 0,5       | 11,1   | 7,5       | 14,8   | 10         |
| Цибуля ріпчаста      | 0,6                         | 0,5       | 9,2    | 7,5       | 12,2   | 10         |
| Петрушка (корінь)    | 0,4                         | 0,3       | 5,8    | 3,8       | 7,7    | 5          |
| Лавровий лист        | 0,05                        | 0,05      | 0,075  | 0,075     | 0,1    | 0,1        |
| Сіль харчова         | 0,3                         | 0,3       | 0,4    | 0,4       | 0,5    | 0,5        |
| Лимонний сік         | 0,2                         | 0,2       | 2,3    | 2,3       | 3      | 3          |
| <b>Вихід страви:</b> | -                           | <b>50</b> | -      | <b>75</b> | -      | <b>100</b> |

<sup>1</sup> рибу можна варити без додавання моркви.

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50             | 11,48    | 3,70    | 0,33         | 80,52                      |
| 75             | 17,40    | 5,60    | 0,50         | 122,00                     |
| 100            | 23,14    | 7,45    | 0,67         | 162,26                     |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Рибу нарізати на шматочки або розібрати на філе зі шкірою.
2. На поверхні шкіри кожного шматка зробити два-три надрізи, щоб під час варіння шматки риби не деформувалися.
3. Потім викласти їх в один ряд в посуду шкірою догори, залити гарячою водою з лимонним соком, рівень якої повинен бути на 3-5 см вище поверхні риби, додати цибулю, моркву, петрушку, лавровий лист, сіль. Коли рідина закипить, зібрати піну та зварити рибу до готовності без кипіння при температурі 85-90 °C протягом 5-7 хв., рахуючи з моменту закипання води.
4. Зберігають рибу в гарячому бульйоні не більше ніж 30-40 хв.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
шматочки риби.

**Колір:**  
м'яса – світло-сірий.

**Смак і запах:**  
характерні для вареної риби з ароматом та присмаком використаних спецій.

**Консистенція:**  
м'яка, соковита.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти рибу збоку від гарніру, полити рибним соусом.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Ми з вами знаємо, що якість продукції має великий вплив на смак майбутньої страви. Я розумію, що риба часто буває не дуже високої якості, тому у цьому збірнику я намагаюся її врятувати. У цій страві риба матиме кислинку. Відварювання риби у кислому бульйоні – один з класичних прийомів французької кухні, який я використовую тут.
- Якщо у вас немає свіжого кореню петрушки, використовуйте сушений у вигляді пластівців.





## БЕФСТРОГАНОВ З ВАРЕНОЇ ЯЛОВИЧИНИ

| Назва сировини             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |             |        |            |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|--------|-------------|--------|------------|
|                            | брутто                      | нетто     | брутто | нетто       | брутто | нетто      |
| Яловичина                  | 55                          | 40,5      | 82,5   | 60,8        | 110    | 81         |
| Морква                     | 1,3                         | 1         | 1,9    | 1,5         | 2,5    | 2          |
| Цибуля ріпчаста            | 1,3                         | 1         | 1,9    | 1,5         | 2,5    | 2          |
| Борошно пшеничне в/г       | 0,5                         | 0,5       | 0,75   | 0,75        | 1,0    | 1,0        |
| Лавровий лист              | 0,02                        | 0,02      | 0,03   | 0,03        | 0,04   | 0,04       |
| Перець духмянний горошком  | 0,04                        | 0,04      | 0,06   | 0,06        | 0,08   | 0,08       |
| Гвоздика                   | 0,02                        | 0,02      | 0,03   | 0,03        | 0,04   | 0,04       |
| Перець чорний мелений      | 0,05                        | 0,05      | 0,075  | 0,075       | 0,1    | 0,1        |
| Сіль харчова               | 0,25                        | 0,25      | 0,38   | 0,38        | 0,5    | 0,5        |
| <b>Маса вареного м'яса</b> | -                           | <b>25</b> | -      | <b>37,5</b> | -      | <b>50</b>  |
| Морква                     | 6,3                         | 5         | 9,4    | 7,5         | 12,5   | 10         |
| <b>Соус сметанный</b>      | -                           | <b>25</b> | -      | <b>37,5</b> | -      | <b>50</b>  |
| <b>Вихід страви:</b>       | -                           | <b>50</b> | -      | <b>75</b>   | -      | <b>100</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50             | 8,55     | 2,20    | 2,00         | 62,50                      |
| 75             | 12,83    | 3,30    | 3,00         | 93,75                      |
| 100            | 17,10    | 4,40    | 4,00         | 125,00                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Яловичину зварити з морквою, цибулею, духмяним перцем, гвоздикою та лавровим листом.
2. Варене м'ясо нарізати брусочками довжиною 30-40 мм, масою 5-7 г та з'єднати з перетертою вареною морквою.
3. Потім м'ясо залити сметанним соусом, додати борошно, чорний мелений перець та варити на слабкому вогні 5-10 хв. В посудині з закритою кришкою.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

шматочки м'яса в соусі.

#### Колір:

м'яса – світло-сірий, соусу – жовто-гарячий.

#### Смак і запах:

характерні для тушкованого з ароматом та присмаком використаних спецій.

#### Консистенція:

м'яка, соковита.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти зверху на гарнір, присипати свіжим або сушеним кропом чи петрушкою.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Яловичина може бути жорсткою, тому я раджу попередньо її відварити, щоб вона стала м'якішою. Так, я розумію, що вона може втратити у смаку, проте стане ніжнішою. Також у цьому допоможе тривале тушкування м'яса у сметанному соусі.
- Замість яловичини, можна використовувати свинину.
- Традиційно бефстроганов подається з картопляним пюре.





## гуляш з вареної яловичини

| Назва сировини             | Норма вмісту на 1 порцію, г |             |        |            |        |            |
|----------------------------|-----------------------------|-------------|--------|------------|--------|------------|
|                            | брутто                      | нетто       | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Яловичина                  | 82,5                        | 60,8        | 110    | 81         | 165    | 121,5      |
| Морква                     | 25                          | 25          | 35     | 35         | 50     | 50         |
| Цибуля ріпчаста            | 25                          | 25          | 35     | 35         | 50     | 50         |
| Паприка мелена             | 0,15                        | 0,15        | 0,2    | 0,2        | 0,3    | 0,3        |
| Гвоздика                   | 0,02                        | 0,02        | 0,02   | 0,02       | 0,03   | 0,03       |
| Перець духмянний горошком  | 0,02                        | 0,02        | 0,03   | 0,03       | 0,05   | 0,05       |
| Лавровий лист              | 0,02                        | 0,02        | 0,02   | 0,02       | 0,03   | 0,03       |
| Сіль харчова               | 0,19                        | 0,19        | 0,25   | 0,25       | 0,38   | 0,38       |
| Вода питна                 | 100                         | 100         | 135    | 135        | 200    | 200        |
| <b>Маса вареного м'яса</b> | -                           | <b>37,5</b> | -      | <b>50</b>  | -      | <b>75</b>  |
| Морква                     | 14                          | 11,3        | 18,7   | 15         | 28,1   | 22,5       |
| Масло вершкове             | 3,8                         | 3,8         | 5      | 5          | 7,5    | 7,5        |
| Цибуля ріпчаста            | 11,8                        | 9,8         | 15,7   | 13         | 23,6   | 19,5       |
| Борошно пшеничне           | 1,5                         | 1,5         | 2      | 2          | 3      | 3          |
| Помідори                   | 9                           | 11,3        | 12     | 15         | 18     | 22,5       |
| <b>Маса соусу</b>          | -                           | <b>37,5</b> | -      | <b>50</b>  | -      | <b>75</b>  |
| <b>Вихід страви:</b>       | -                           | <b>75</b>   | -      | <b>100</b> | -      | <b>150</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 75             | 12,68    | 4,50    | 2,78         | 102,75                     |
| 100            | 16,90    | 6,00    | 3,70         | 137,00                     |
| 150            | 25,35    | 9,00    | 5,55         | 205,50                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Яловичину зварити з морквою, цибулею та спеціями 1 годину до пом'якшення волокон.
2. Цибулю нашаткувати, моркву та помідори нарізати. Моркву та цибулю обсмажити на маслі. Додати варене м'ясо, нарізане кубиком, томати.
3. Все залити киплячою водою, варити на слабкому вогні 15-20 хв., після чого злити бульйон та приготувати з нього соус з додаванням борошна та паприки. Соусом залити м'ясо та довести до кипіння.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
шматочки м'яса в соусі.

**Колір:**  
м'ясо – світло-сірий, соусу – червоний.

**Смак і запах:**  
характерні для тушкованого з ароматом та присмаком використаних спецій.

**Консистенція:**  
м'яка, соковита.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти зверху на гарнір, присипати свіжим або сушеним кропом чи петрушкою.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Класичний гуляш готується з великою кількістю паприки. Головне правило: чим більше паприки, тим краще. Використовуйте тільки солодку паприку.
- Яловичина може бути жорсткою, тому я раджу попередньо її відварити, щоб вона стала м'якішою. Так, я розумію, що вона може втратити у смаку, проте стане ніжнішою. Також у цьому допоможе тривале тушкування м'яса.
- Замість яловичини, можна використовувати свинину.





## ПЕЧЕННЯ ПО-ДОМАШНЬОМУ

| Назва сировини              | Маса, г  |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |            |          |            |          |            |
|-----------------------------|----------|-------------|-----------------------------|------------|----------|------------|----------|------------|
|                             | брутто   | нетто       | брутто                      | нетто      | брутто   | нетто      | брутто   | нетто      |
| Яловичина                   | 285,7    | 200,0       | 42,9                        | 30,0       | 57,1     | 40,0       | 71,4     | 50,0       |
| або свинина                 | 271,4    | 190,0       | 40,7                        | 28,5       | 54,3     | 38,0       | 67,9     | 47,5       |
| Картопля                    | 1666,7   | 1000,0      | 250,0                       | 150,0      | 333,3    | 200,0      | 416,7    | 250,0      |
| Цибуля ріпчаста             | 241      | 201         | 36,15                       | 30,15      | 48,2     | 40,2       | 60,25    | 50,25      |
| Олія соняшникова рафінована | 34,3     | 34,3        | 5,145                       | 5,145      | 6,86     | 6,86       | 8,575    | 8,575      |
| Томатне пюре                | 34,3     | 34,3        | 5,145                       | 5,145      | 6,86     | 6,86       | 8,575    | 8,575      |
| Розмарин сушений            | 1        | 1           | 0,15                        | 0,15       | 0,2      | 0,2        | 0,25     | 0,25       |
| Перець чорний мелений       | 1        | 1           | 0,15                        | 0,15       | 0,2      | 0,2        | 0,25     | 0,25       |
| Сіль харчова                | 5        | 5           | 0,75                        | 0,75       | 1        | 1          | 1,25     | 1,25       |
| <b>Вихід страви:</b>        | <b>-</b> | <b>1000</b> | <b>-</b>                    | <b>150</b> | <b>-</b> | <b>200</b> | <b>-</b> | <b>250</b> |

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

| Маса порції, г                     | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|------------------------------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| Печення по-домашньому з яловичиною |          |         |              |                            |
| 150                                | 18,20    | 8,20    | 19,00        | 223,00                     |
| 200                                | 24,21    | 10,91   | 25,27        | 296,59                     |
| 250                                | 29,12    | 13,12   | 30,40        | 356,80                     |
| Печення по-домашньому зі свининою  |          |         |              |                            |
| 150                                | 13,20    | 28,20   | 19,00        | 383,00                     |
| 200                                | 17,56    | 37,51   | 25,27        | 509,39                     |
| 250                                | 21,12    | 45,12   | 30,40        | 612,80                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. М'ясо та картоплю нарізати на невеликі шматочки та обсмажити в невеликій кількості олію та викласти на деко.
2. Додати томатне пюре, спеції, сіль та бульйон (продукти повинні бути тільки покриті рідиною), запікати 20 хв. При температурі 200-220 °С.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

шматки м'яса та овочі нарізані середнім кубиком, запечені в бульйоні.

#### Колір:

властивий компонентам страви.

#### Смак і запах:

приємні, характерні для запечених м'яса, картоплі і овочів, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

м'яка, ніжна, соковита.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти на тарілку, присипати свіжим або сушеним кропом чи петрушкою.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо технологію приготування цієї страви важко реалізувати на вашій кухні, ви можете приготувати печеню, як готує зазвичай. Головне, додати у страву сушений розмарин та томатне пюре. Ці компоненти докорінно змінять смак звичайної печені.





## КУРКА, ТУШКОВАНА В СОУСІ

| Назва сировини                 | Норма вмісту на 1 порцію, г |            |        |            |        |            |
|--------------------------------|-----------------------------|------------|--------|------------|--------|------------|
|                                | брутто                      | нетто      | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Стегно куряче або філе куряче  | 75,3                        | 71,9       | 113,0  | 108,0      | 150,6  | 144,0      |
| Масло вершкове                 | 2,0                         | 2,0        | 3,0    | 3,0        | 4,0    | 4,0        |
| <b>Вихід тушкованого м'яса</b> |                             | <b>67</b>  |        | <b>100</b> |        | <b>133</b> |
| Цибуля ріпчаста                | 12,0                        | 10,0       | 18,0   | 15,0       | 24,0   | 20,0       |
| Томатна паста                  | 1,3                         | 1,3        | 2,0    | 2,0        | 2,7    | 2,7        |
| Морква                         | 2,7                         | 2,0        | 4,0    | 3,0        | 5,3    | 4,0        |
| Буряк                          | 6,3                         | 5,0        | 9,4    | 7,5        | 12,5   | 10,0       |
| Борошно пшеничне в/г           | 1,0                         | 1,0        | 1,5    | 1,5        | 2,0    | 2,0        |
| Вода питна або бульйон         | 23,3                        | 23,3       | 35     | 35         | 46,7   | 46,7       |
| Мускатний горіх мелений        | 0,2                         | 0,2        | 0,3    | 0,3        | 0,4    | 0,4        |
| Сіль харчова                   | 0,5                         | 0,5        | 0,75   | 0,75       | 1      | 1          |
| <b>Вихід соусу</b>             |                             | <b>33</b>  |        | <b>50</b>  |        | <b>67</b>  |
| <b>Вихід страви:</b>           | -                           | <b>100</b> | -      | <b>150</b> | -      | <b>200</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 100            | 16,89    | 2,50    | 1,28         | 95,18                      |
| 150            | 25,34    | 3,75    | 1,91         | 142,77                     |
| 200            | 33,79    | 5,00    | 2,55         | 190,36                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Стегенця курячі нарубати по 2-3 шматочки на порцію та посолити. Овочі нарізати середнім кубиком.
2. Обсмажити стегенця на олії, додати подрібнені овочі, сіль та мелений мускатний горіх. Залити водою та тушувати до готовності. Наприкінці додати борошно.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

шматочки м'яса в соусі.

#### Колір:

м'яса на розрізі – світло-сірий, соусу – червоний.

#### Смак і запах:

характерні для тушкованого з ароматом та присмаком використаних спецій.

#### Консистенція:

м'яка, соковита.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти зверху на гарнір, присипати свіжим або сушеним кропом чи петрушкою.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Смажте курку невеликими порціями. Якщо смажити одразу багато м'яса, виділятиметься багато рідини, і м'ясо варитиметься. Це критично для смаку. Курка повинна бути трішки засмаженою та рум'яною.
- Смажте м'ясо з мінімальною кількістю олії. Так воно буде більш соковитим та корисним.





## ПЛОВ ФРУКТОВИЙ

| Назва сировини       | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |            |        |            |        |            |
|----------------------|---------|-------------|-----------------------------|------------|--------|------------|--------|------------|
|                      | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто      | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Яблука               | 180     | 160         | 27                          | 24         | 36     | 32         | 45     | 40         |
| Чорнослив            | 75,0    | 75,0        | 11,3                        | 11,3       | 15,0   | 15,0       | 18,8   | 18,8       |
| Родзинки             | 50,0    | 50,0        | 7,5                         | 7,5        | 10,0   | 10,0       | 12,5   | 12,5       |
| Крупа рисова         | 200,0   | 200,0       | 30,0                        | 30,0       | 40,0   | 40,0       | 50,0   | 50,0       |
| Вода питна           | 600,0   | 600,0       | 90,0                        | 90,0       | 120,0  | 120,0      | 150,0  | 150,0      |
| Цукор білий          | 35,0    | 35,0        | 5,3                         | 5,3        | 7,0    | 7,0        | 8,8    | 8,8        |
| Кориця мелена        | 2,0     | 2,0         | 0,3                         | 0,3        | 0,4    | 0,4        | 0,5    | 0,5        |
| Масло вершкове       | 35,0    | 35,0        | 5,3                         | 5,3        | 7,0    | 7,0        | 8,8    | 8,8        |
| Сіль харчова         | 1,5     | 1,5         | 0,25                        | 0,25       | 0,3    | 0,3        | 0,4    | 0,4        |
| <b>Вихід страви:</b> | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>150</b> | -      | <b>200</b> | -      | <b>250</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 150            | 3,00     | 4,50    | 45,75        | 225,75                     |
| 200            | 4,00     | 6,00    | 61,00        | 301,00                     |
| 250            | 4,00     | 6,00    | 61,00        | 301,00                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Яблука почистити, видалити насіннєву камеру, нарізати невеличкими кубиками.
2. Рис промити холодною водою, залити кропом у співвідношенні 1:2, додати частину солі та варити на середньому вогні.
3. На пательні з товстим дном розтопити вершкове масло, обсмажити яблука та нарізані сухофрукти протягом декількох хвилин. Додат корицю, цукор, трохи води та тушкувати 2-3 хвилини.
4. Додати суміш до рису, перемішати та варити до готовності. Загальний час приготування рису близько 20 хвилин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

зерна рису та сухофрукти, що зберегли форму, яблука частково розварені.

#### Консистенція:

злегка пружна, не переварена.

#### Колір:

білувато-жовтуватий.

#### Запах та смак:

в міру солодкий, без сторонніх присмаку та запаху.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти у центр тарілки, присипати по колу меленою корицею.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Це дуже смачна страва, проте я розумію, що її собівартість може бути зовеликою. Якщо так, то можна зменшити її за рахунок зменшення кількості чорносливу та родзинок.
- Половину яблук можна замінити гарбузом.





## РАГУ З КАРІ

| Назва сировини                       | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |            |        |            |        |            |
|--------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|------------|--------|------------|--------|------------|
|                                      | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто      | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Курка (половини, четвертини, стегно) | 416,6   | 333,3       | 62,5                        | 50,0       | 83,3   | 66,7       | 104,2  | 83,3       |
| Кабачки                              | 592,5   | 533,3       | 88,9                        | 80,0       | 118,5  | 106,7      | 148,1  | 133,3      |
| Помідори                             | 210,5   | 200,0       | 31,6                        | 30,0       | 42,1   | 40,0       | 52,6   | 50,0       |
| Суміш спецій «Карі»                  | 20,0    | 20,0        | 3,0                         | 3,0        | 4,0    | 4,0        | 5,0    | 5,0        |
| Олія соняшникова рафінована          | 33,3    | 33,3        | 5,0                         | 5,0        | 6,7    | 6,7        | 8,3    | 8,3        |
| Сіль харчова                         | 6,7     | 6,7         | 1,0                         | 1,0        | 1,3    | 1,3        | 1,7    | 1,7        |
| <b>Вихід страви:</b>                 | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>150</b> | -      | <b>200</b> | -      | <b>250</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 150            | 12,84    | 5,89    | 3,62         | 118,84                     |
| 200            | 17,12    | 7,85    | 4,83         | 158,46                     |
| 250            | 21,40    | 9,82    | 6,03         | 198,07                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Нарізати овочі невеликими шматочками. Куряче м'ясо нарізати на великі шматки (по 2 шт. на порцію).
2. Обсмажити м'ясо до готовності на пательні з олією з додаванням овочів.
3. Наприкінці смаження додати карі, посолити.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

шматка м'яса, з скоринкою на поверхні; овочі, що частково зберегли свою форму.

#### Консистенція:

м'яка, не переварена.

#### Колір:

скоринка золотава, овочів властива після термообробки.

#### Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти у центр тарілки, присипати сушеним або свіжим кропом чи петрушкою, або сухарями.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- У цій страві основний смак дає приправа «Карі», але якщо її буде забагато, діти рагу не їстимуть. Тому смак повинен бути збалансованим.
- Смажте курку невеликими порціями. Якщо смажити одразу багато м'яса, виділятиметься багато рідини, і м'ясо варитиметься. Це критично для смаку. Курка повинна бути трішки засмаженою та рум'яною.
- Смажте м'ясо з мінімальною кількістю олії. Так воно буде більш соковитим та корисним.
- Ви можете змінювати склад овочів в рагу. Наприклад, замість кабачків можна використовувати цукіні.





## РИС «ПАЕЛЬЯ»

| Назва сировини                 | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |            |        |            |        |            |
|--------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|------------|--------|------------|--------|------------|
|                                | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто      | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Філе куряче                    | 250     | 200         | 37,5                        | 30         | 50     | 40         | 62,5   | 50         |
| Цибуля ріпчаста                | 50      | 40          | 7,5                         | 6          | 10     | 8          | 12,5   | 10         |
| Олія соняшникова рафінована    | 20      | 20          | 3                           | 3          | 4      | 4          | 5      | 5          |
| <b>Маса смаженого філе</b>     |         | <b>180</b>  |                             | <b>27</b>  |        | <b>36</b>  |        | <b>45</b>  |
| Морква                         | 125     | 100         | 18,8                        | 15         | 25     | 20         | 31,3   | 25         |
| Цибуля ріпчаста                | 125     | 100         | 18,8                        | 15         | 25     | 20         | 31,3   | 25         |
| Вода питна                     | 700     | 700         | 105                         | 105        | 140    | 140        | 175    | 175        |
| <b>Маса овочевого бульйону</b> |         | <b>600</b>  |                             | <b>90</b>  |        | <b>120</b> |        | <b>150</b> |
| Крупа рисова                   | 306,1   | 300         | 45,9                        | 45,0       | 61,2   | 60,0       | 76,5   | 75         |
| Куркума                        | 6       | 6           | 0,9                         | 0,9        | 1,2    | 1,2        | 1,5    | 1,5        |
| Сіль харчова                   | 5       | 5           | 0,8                         | 0,8        | 1      | 1          | 1,3    | 1,3        |
| <b>Вихід страви:</b>           | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>150</b> | -      | <b>200</b> | -      | <b>250</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 150            | 9,89     | 7,57    | 31,45        | 233,51                     |
| 200            | 13,19    | 10,09   | 41,94        | 311,34                     |
| 250            | 16,49    | 12,62   | 52,42        | 389,18                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Половину моркви та цибулі нарізати та зварити бульйон.
2. Куряче філе нарізати середніми шматочками та обсмажити з цибулею. Додати рис, куркуму, сіль та бульйон.
3. Тушкувати до готовності на слабкому вогні.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

зерна рису та шматки, що зберегли форму.

#### Консистенція:

злегка пружна, не переварена.

#### Колір:

білувато-жовтуватий.

#### Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Плов від паельї відрізняється тим, що у ній майже немає овочів, але є бульйон.
- За можливістю у цій страві використовуйте саме бульйон, а не воду.
- Смажте курку невеликими порціями. Якщо смажити одразу багато м'яса, виділятиметься багато рідини, і м'ясо варитиметься. Це критично для смаку. Курка повинна бути трішки засмаженою та рум'яною.
- Смажте м'ясо з мінімальною кількістю олії. Так воно буде більш соковитим та корисним.
- В ідеалі цю страву потрібно готувати у сковорідці, щоб паелья рівномірно готувалася. Готуючи у великій каструлі ви ризикуєте отримати розварений рис знизу, та недоварений зверху.
- Як варити бульйон, дивіться у ТК «Овочевий бульйон».





## ПЕЧЕНЯ З М'ЯСОМ

| Назва сировини              | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |            |        |            |        |            |
|-----------------------------|---------|-------------|-----------------------------|------------|--------|------------|--------|------------|
|                             | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто      | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Яловичина                   | 155,6   | 140,0       | 23,3                        | 21,0       | 31,1   | 28,0       | 38,9   | 35,0       |
| Морква до 01.01             | 125,0   | 100,0       | 18,8                        | 15,0       | 25,0   | 20,0       | 31,3   | 25,0       |
| з 01.01                     | 133,3   | 100,0       | 20,0                        | 15,0       | 26,7   | 20,0       | 33,3   | 25,0       |
| Картопля до 1.09            | 675,0   | 540,0       | 101,3                       | 81,0       | 135,0  | 108,0      | 168,8  | 135,0      |
| з 1.09 до 1.10              | 720,0   | 540,0       | 108,0                       | 81,0       | 144,0  | 108,0      | 180,0  | 135,0      |
| з 1.11 до 31.12             | 771,4   | 540,0       | 115,7                       | 81,0       | 154,3  | 108,0      | 192,9  | 135,0      |
| з 1.01 до 29.02             | 830,8   | 540,0       | 124,6                       | 81,0       | 166,2  | 108,0      | 207,7  | 135,0      |
| з 1.03                      | 900,0   | 540,0       | 135,0                       | 81,0       | 180,0  | 108,0      | 225,0  | 135,0      |
| Олія соняшникова рафінована | 30,0    | 30,0        | 4,5                         | 4,5        | 6,0    | 6,0        | 7,5    | 7,5        |
| Цибуля ріпчаста             | 125,0   | 100,0       | 18,8                        | 15,0       | 25,0   | 20,0       | 31,3   | 25,0       |
| Сіль харчова                | 4,0     | 4,0         | 0,6                         | 0,6        | 0,8    | 0,8        | 1,0    | 1,0        |
| Перець чорний мелений       | 2,0     | 2,0         | 0,3                         | 0,3        | 0,4    | 0,4        | 0,5    | 0,5        |
| Коріандр мелений            | 2,0     | 2,0         | 0,3                         | 0,3        | 0,4    | 0,4        | 0,5    | 0,5        |
| Лавровий лист               | 1,0     | 1,0         | 0,2                         | 0,2        | 0,2    | 0,2        | 0,3    | 0,3        |
| Томатна паста               | 50,0    | 50,0        | 7,5                         | 7,5        | 10,0   | 10,0       | 12,5   | 12,5       |
| Вода питна                  | 200,0   | 200,0       | 30,0                        | 30,0       | 40,0   | 40,0       | 50,0   | 50,0       |
| <b>Вихід страви:</b>        | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>150</b> | -      | <b>200</b> | -      | <b>250</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 150            | 6,44     | 0,94    | 16,08        | 98,59                      |
| 200            | 8,59     | 1,26    | 21,44        | 131,45                     |
| 250            | 10,74    | 1,57    | 26,81        | 164,31                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. М'ясо та картоплю нарізати на невеликі шматочки та обсмажити в невеликій кількості олії та викласти на деко.
2. Нарізати цибулю та моркву середніми шматками, викласти на деко до м'яса та картоплі, додати сіль, томатну пасту та спеції. Залити водою, на 1,5 см вище рівня суміші. Якщо потрібно, трохи перемішати томатну пасту з водою.
3. Запекати в духовій шафі при температурі 180-200 °C протягом 60 хв. (до готовності).

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

м'ясо та овочі, що зберегли свою форму, або частково розварені.

#### Консистенція:

м'яка та соковита.

#### Колір:

властивий.

#### Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти на тарілку, присипати свіжим або сушеним кропом чи петрушкою.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Смажте м'ясо невеликими порціями. Якщо смажити одразу багато м'яса, виділятиметься багато рідини, і м'ясо варитиметься. Це критично для смаку.
- Смажте м'ясо з мінімальною кількістю олії. Так воно буде більш соковитим та корисним.
- За можливістю для цієї страви використовуйте жирні частини м'яса.
- Якщо під час запікання ви розумієте, що печення сухувата, додайте у деко трішки води.
- Не переваріть картоплю, щоб у вас не вийшла однорідна несмачна маса.





## ШПУНДРА

| Назва сировини              | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |            |        |            |        |            |
|-----------------------------|---------|-------------|-----------------------------|------------|--------|------------|--------|------------|
|                             | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто      | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Буряк варений               | 287,5   | 230,0       | 43,1                        | 34,5       | 57,5   | 46,0       | 71,9   | 57,5       |
| Яловичина (лопатка)         | 168,8   | 135,0       | 25,3                        | 20,3       | 33,8   | 27,0       | 42,2   | 33,8       |
| Борошно пшеничне в/г        | 20,0    | 20,0        | 3,0                         | 3,0        | 4,0    | 4,0        | 5,0    | 5,0        |
| Олія соняшникова рафінована | 20,0    | 20,0        | 3,0                         | 3,0        | 4,0    | 4,0        | 5,0    | 5,0        |
| Цукор                       | 10,0    | 10,0        | 1,5                         | 1,5        | 2,0    | 2,0        | 2,5    | 2,5        |
| Цибуля ріпчаста             | 62,5    | 50,0        | 9,4                         | 7,5        | 12,5   | 10,0       | 15,6   | 12,5       |
| Часник свіжий               | 6,3     | 5,0         | 0,9                         | 0,8        | 1,3    | 1,0        | 1,6    | 1,3        |
| Вода питна                  | 670,0   | 670,0       | 100,0                       | 100,0      | 135,0  | 135,0      | 170,0  | 170,0      |
| Лимонний сік                | 16,0    | 16,0        | 2,4                         | 2,4        | 3,2    | 3,2        | 4,0    | 4,0        |
| Сіль харчова                | 5,0     | 5,0         | 0,8                         | 0,8        | 1,0    | 1,0        | 1,3    | 1,3        |
| Перець чорний мелений       | 0,7     | 0,7         | 0,1                         | 0,1        | 0,1    | 0,1        | 0,2    | 0,2        |
| Хмелі-сунелі                | 1,7     | 1,7         | 0,3                         | 0,3        | 0,3    | 0,3        | 0,4    | 0,4        |
| <b>Вихід страви:</b>        | -       | <b>1000</b> |                             | <b>150</b> |        | <b>200</b> |        | <b>250</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 150            | 4,82     | 6,33    | 6,09         | 100,57                     |
| 200            | 6,42     | 8,43    | 8,12         | 134,09                     |
| 250            | 8,03     | 10,54   | 10,16        | 167,61                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. М'ясо нарізати шматками середнього розміру, цибулю та часник дрібно нарізати, варений буряк нарізати тонкою соломкою.
2. Обсмажити м'ясо до готовності з овочами, додати сіль, спецію та цукор. Наприкінці додати лимонний сік.
3. Додати подрібнений часник та борошно. Ретельно перемішати. Залишити на вогні ще на 2-3 хвилини.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

маса з шматочків буряку та фаршу.

#### Консистенція:

соковита, пружна.

#### Колір:

властивий використаним компонентам.

#### Запах та смак:

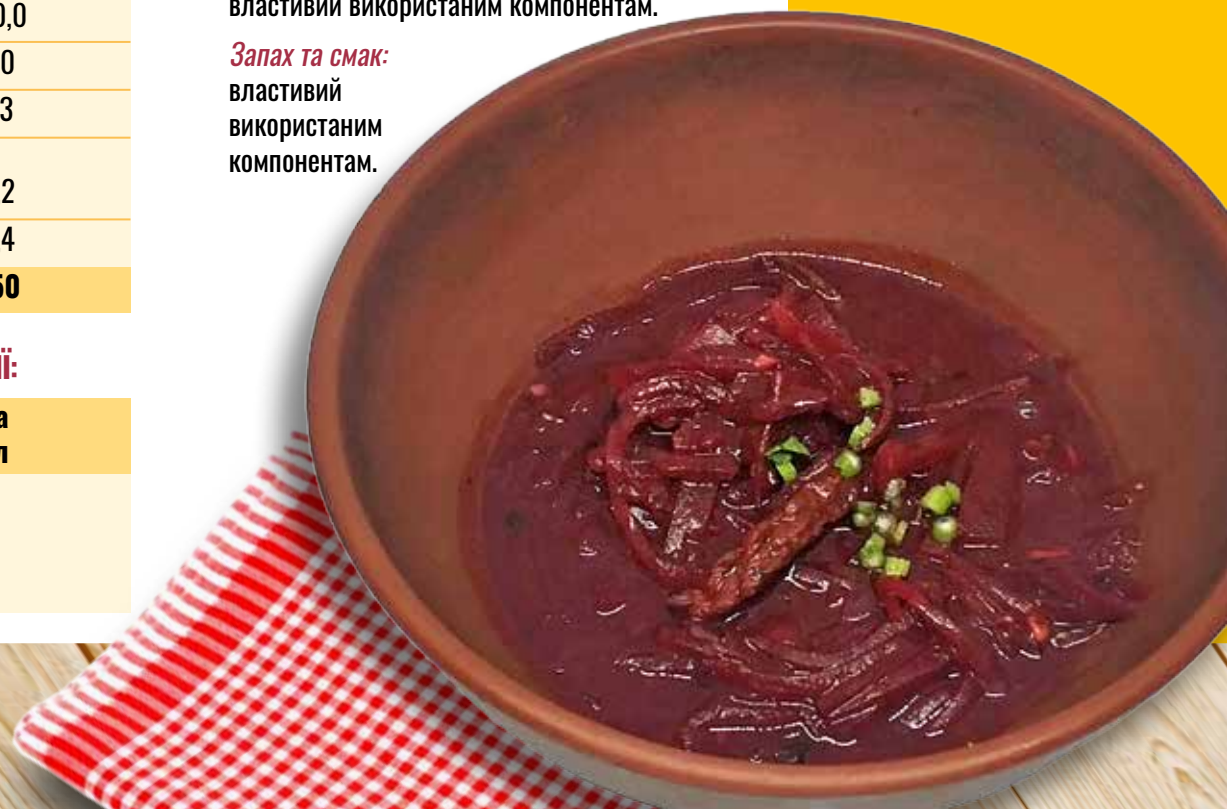
властивий використаним компонентам.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Страва повинна бути кисленькою, але обов'язково слідкуйте за тим, щоб вона не стала занадто кислою.
- Шпундру можна подавати з гарніром, як підливу, а можна, як окрему страву. Якщо, це підлива, додавайте більше рідини, якщо основна страва – менше.





## КОТЛЕТИ РИБНІ

| Назва сировини             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |           |        |            |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|--------|-----------|--------|------------|
|                            | брутто                      | нетто     | брутто | нетто     | брутто | нетто      |
| Хек                        | 67,2                        | 47        | 100,7  | 70,5      | 134,3  | 94         |
| Цибуля ріпчаста            | 11,9                        | 10        | 17,9   | 15        | 23,8   | 20         |
| Яйце куряче                | 1/10 шт                     | 4         | 1/7 шт | 6         | 1/5 шт | 8          |
| Борошно пшеничне в/г       | 1,25                        | 1,25      | 1,88   | 1,88      | 2,5    | 2,5        |
| Часник сушений             | 0,2                         | 0,2       | 0,3    | 0,3       | 0,4    | 0,4        |
| Сіль харчова               | 0,25                        | 0,25      | 0,38   | 0,38      | 0,5    | 0,5        |
| Перець чорний мелений      | 0,05                        | 0,05      | 0,08   | 0,08      | 0,1    | 0,1        |
| <b>Маса напівфабрикату</b> |                             | <b>62</b> |        | <b>93</b> |        | <b>125</b> |
| <b>Вихід страви:</b>       | -                           | <b>50</b> | -      | <b>75</b> | -      | <b>100</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50             | 8,42     | 1,48    | 0,48         | 48,98                      |
| 75             | 12,63    | 2,23    | 0,73         | 73,47                      |
| 100            | 16,84    | 2,97    | 0,97         | 97,96                      |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Рибу зачистити від кісток та подрібнити разом з цибулею на м'ясорубці. Додати яйця, сіль, перець, сушений часник, борошно.
2. З фаршу сформувати котлети.
3. Зварити котлети на парі або в духовці на деко з додаванням великої кількості води (до половини висоти котлет).

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

виріб овальної приплюснутої форми, без тріщин.

#### Колір:

поверхня сіра, на зрізі сірий, не допускається рожево-червоне забарвлення.

#### Смак і запах:

приємні характерні для риби та спецій, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

м'яка, соковита, ніжна.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти поруч з гарніром, полити соусом.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Важливо, щоб котлети не були сухими або ж занадто вологими. Вони повинні бути пружними.
- Я раджу подавати ці котлети з рибним соусом, але також вони добре смакуватимуть з соусом «кетчуп» та іншими соусами.





## ХЕК ЗАПЕЧЕНИЙ

| Назва сировини                                | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |           |        |            |
|-----------------------------------------------|-----------------------------|-----------|--------|-----------|--------|------------|
|                                               | брутто                      | нетто     | брутто | нетто     | брутто | нетто      |
| Хек                                           | 57,9                        | 55        | 86,8   | 82,5      | 115,8  | 110        |
| Сіль харчова                                  | 0,3                         | 0,3       | 0,4    | 0,4       | 0,5    | 0,5        |
| Перець чорний мелений                         | 0,1                         | 0,1       | 0,1    | 0,1       | 0,1    | 0,1        |
| Борошно пшеничне в/г                          | 1,25                        | 1,25      | 1,875  | 1,875     | 2,5    | 2,5        |
| Яйця курячі                                   | 1/10 шт                     | 4         | 1/7 шт | 6         | 1/5 шт | 8          |
| Сухарі панірувальні                           | 2,5                         | 2,5       | 3,75   | 3,75      | 5,0    | 5,0        |
| Олія соняшникова рафінована для змащення деко | 3,0                         | 3,0       | 4,5    | 4,5       | 6,0    | 6,0        |
| <b>Вихід страви:</b>                          | -                           | <b>50</b> | -      | <b>75</b> | -      | <b>100</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50             | 9,13     | 1,21    | 0,00         | 47,41                      |
| 75             | 13,70    | 1,82    | 0,00         | 71,12                      |
| 100            | 18,26    | 2,42    | 0,00         | 94,82                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Рибу нарізати на шматки товщиною 2 см, посолити, поперчити.
2. Яйця розбити в миску та трохи збовтати виделкою. Запанірувати рибу у борошні, яйці та панірувальних сухарях.
3. Викласти на деко змащене олією.
4. Запекти в духовій шафі при температурі 200-220 °С до готовності.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

шматочки риби, що не втратили своєї форми, з рум'яною скоринкою.

#### Колір:

поверхня коричнювата, на зрізі сірий, не допускається рожево-червоне забарвлення.

#### Смак і запах:

приємні характерні для риби та спецій, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

м'яка, соковита, ніжна.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти поруч з гарніром, полити соусом.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- За допомогою паніровки я намагався досягти на шматочках риби хрусткої скоринки. Тому для цієї страви варто використовувати крупні сухарі.
- Подавайте рибу з соусом чи лимонним соком.
- Я раджу подавати рибу з рибним соусом, але також вона добре смакуватиме з соусом «кетчуп» та іншими соусами.





## ХЕК СМАЖЕНИЙ

| Назва сировини              | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |           |        |            |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------|--------|-----------|--------|------------|
|                             | брутто                      | нетто     | брутто | нетто     | брутто | нетто      |
| Хек                         | 63,2                        | 60,0      | 94,7   | 90,0      | 126,3  | 120,0      |
| Борошно пшеничне            | 5,0                         | 5,0       | 7,5    | 7,5       | 10,0   | 10,0       |
| Олія соняшникова рафінована | 2,5                         | 2,5       | 3,8    | 3,8       | 5,0    | 5,0        |
| Сіль харчова                | 0,3                         | 0,3       | 0,4    | 0,4       | 0,5    | 0,5        |
| Перець чорний мелений       | 0,1                         | 0,1       | 0,1    | 0,1       | 0,1    | 0,1        |
| Лимонний сік                | 0,5                         | 0,5       | 0,75   | 0,75      | 1,0    | 1,0        |
| <b>Вихід страви:</b>        | -                           | <b>50</b> | -      | <b>75</b> | -      | <b>100</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 50             | 10,46    | 3,87    | 3,80         | 91,85                      |
| 75             | 15,69    | 5,80    | 5,70         | 137,77                     |
| 100            | 20,92    | 7,74    | 7,60         | 183,70                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Рибу нарізати на шматки товщиною 2 см, посолити, поперчити, панірувати в борошні.
2. Обсмажити на пательні до готовності. Полити лимонним соком.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

шматочки риби, що не втратили своєї форми, з рум'яною скоринкою.

#### Колір:

поверхня коричнювата, на зрізі сірий, не допускається рожево-червоне забарвлення.

#### Смак і запах:

приємні характерні для риби та спецій, смак в міру солоний.

#### Консистенція:

м'яка, соковита, ніжна.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти на гарнір, посипати сушеним або свіжим кропом чи петрушкою.



### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Дуже важливо рибу не смажити у великій кількості олії, тому що вона втратить свій смак та структуру.



## СОЛОДКІ СТРАВИ

Солодкі страви подають наприкінці обіду. Також можна використовувати їх в якості сніданку або полуденка.

Для збереження органолептичних характеристик, важливо дотримуватися правил подачі солодких страв, так як вони поділяються на холодні та гарячі. Бланманже, киселі та запечені фрукти подають в холодному стані з температурою 10-14 °С. Панкейки та оладки краще подавати в гарячому стані з температурою не нижче 55 °С. Пудинги та шарлотку можна подавати як в гарячому, так і в холодному вигляді.





## ПАНКЕЙКИ БУРЯКОВІ

| Назва сировини                  | Маса, г |               | Норма вмісту на 1 порцію, г |             |        |              |
|---------------------------------|---------|---------------|-----------------------------|-------------|--------|--------------|
|                                 | брутто  | нетто         | брутто                      | нетто       | брутто | нетто        |
| Буряк                           |         |               |                             |             |        |              |
| до 1.01                         | 841,4   | 673,1         | 63,1                        | 50,5        | 126,2  | 101,0        |
| або з 1.01                      | 897,5   | 673,1         | 67,3                        | 50,5        | 134,6  | 101,0        |
| Вода питна                      | 81,6    | 81,6          | 6,1                         | 6,1         | 12,2   | 12,2         |
| Яйця курячі                     | 2 шт    | 81,6          | 1/6 шт                      | 6,1         | 1/4 шт | 12,2         |
| Борошно пшеничне вищого гатунку | 312,2   | 306,0         | 23,4                        | 23,0        | 46,8   | 45,9         |
| Розпушувач                      | 14,3    | 14,3          | 1,1                         | 1,1         | 2,1    | 2,1          |
| Сіль харчова                    | 4,1     | 4,1           | 0,3                         | 0,3         | 0,6    | 0,6          |
| Кориця мелена                   | 4,1     | 4,1           | 0,3                         | 0,3         | 0,6    | 0,6          |
| Цукор                           | 83,3    | 81,6          | 6,2                         | 6,1         | 12,5   | 12,2         |
| <b>Маса тіста</b>               | -       | <b>1173,0</b> | -                           | <b>88,0</b> | -      | <b>176,0</b> |
| Олія соняшникова рафінована     | 60,0    | 60,0          | 4,5                         | 4,5         | 9,0    | 9,0          |
| <b>Вихід страви:</b>            | -       | <b>1000</b>   | -                           | <b>75</b>   | -      | <b>150</b>   |

### ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ШТ.:

| Маса, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|---------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 75      | 4,00     | 5,45    | 28,57        | 179,33                     |
| 150     | 8,00     | 10,90   | 57,15        | 358,66                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Буряк зварити, почистити та подрібнити на терці.
2. Поєднати натертий буряк з яйцем, розпушувачем і борошном, сіллю, цукром та корицею. Ретельно перемішати тісто до однорідного стану.
3. Розігріти на пательні олію.
4. На пательню викласти ложкою тісто у формі млинчиків. Обсмажити бурякові панкейки по декілька хвилин з кожної сторони.
5. Смажені панкейки відправити у духову шафу з температурою 180 °C на 10 хв, щоб пропеклися в середині.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

вироби овальної або круглої форми, поверхня рівномірно зарум'янена з обох боків, не підгоріла.

#### Колір:

поверхні – коричневий, на розрізі темно-вишневий.

#### Смак і запах:

солодкуватий, буряковий з ароматом підсмаженої скоринки.

#### Консистенція:

однорідна.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Панкейки за структурою дуже нагадують оладки. Проте з панкейків легко можна зробити гарнір, замінивши цукор сіллю.
- Якщо важко зробити кольорові оладки на усіх дітей, робіть їх тільки для групи подовженого дня.
- Можна залити тісто для панкейків у деко – тоді вийде цікава запіканка.
- Буряк надасть панкейкам апетитного рожевого кольору – це пробудить інтерес у дітей, і вони із задоволенням їстимуть цю страву.





## БЛАНМАНЖЕ (МОЛОЧНЕ ЖЕЛЕ)

| Назва сировини       | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |            |
|----------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|--------|------------|
|                      | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто     | брутто | нетто      |
| Молоко               | 850     | 850         | 63,75                       | 63,75     | 127,5  | 127,5      |
| Крохмаль картопляний | 100     | 100         | 7,5                         | 7,5       | 15     | 15         |
| Цукор                | 85      | 85          | 6,375                       | 6,375     | 12,75  | 12,75      |
| Ванільний цукор      | 4       | 4           | 0,3                         | 0,3       | 0,6    | 0,6        |
| <b>Вихід страви:</b> | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>75</b> | -      | <b>150</b> |

### ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ШТ.:

| Маса, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|---------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 75      | 2,12     | 0,62    | 12,12        | 62,55                      |
| 150     | 4,24     | 1,25    | 24,23        | 125,10                     |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Половину молока вилити у каструлю та поставити на вогонь.
2. Другу половину молока перелити у ємність, додати крохмаль, цукор та добре збовтати.
3. Додати молочно-крохмальну суміш до підігрітого молока та, постійно помішуючи, довести до кипіння. Потрібно постійно помішувати, щоб молоко не пригоріло.
4. Після того, як молочна суміш прокипить протягом 5-10 хв., необхідно розлити її порційно, дати остигнути та поставити в холодильник на 4-6 годин, щоб бланманже застиг.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

драгледопібна непрозора маса, шматочки желе.

#### Колір:

білий.

#### Смак і запах:

солодкий, молочний.

#### Консистенція:

желеподібна, пружна.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- При додаванні крохмалю суміш потрібно ретельно перемішувати, аби у масі не утворювалися грудочки, і вона не пригоріла.
- Одразу розливайте масу по чашках, аби вона не почала застигати у каструлі.
- За смаком ви можете варіювати кількість ванільного цукру.
- Якщо за собівартістю страва виходить дорогою, то відміряйте менше бланманже на порцію. Не забувайте, ми сповідуємо принцип: «Краще – менше, але краще!»





## ПАН ДЕ КАЛАТРАВА (ШАРЛОТКА З ХЛІБА ТА МОЛОКА)

| Назва сировини                          | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |            |
|-----------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|--------|------------|
|                                         | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто     | брутто | нетто      |
| Молоко                                  | 667,0   | 667,0       | 50,0                        | 50,0      | 100,1  | 100,1      |
| Яйця курячі                             | 1,5 шт  | 54,0        | 1/10 шт                     | 4,1       | 1/5 шт | 8,1        |
| Цукор                                   | 68,0    | 68,0        | 5,1                         | 5,1       | 10,2   | 10,2       |
| Хліб (батон або булка дніпропетровська) | 200,0   | 200,0       | 15,0                        | 15,0      | 30,0   | 30,0       |
| Кориця мелена                           | 8,5     | 8,5         | 0,6                         | 0,6       | 1,3    | 1,3        |
| Ванільний цукор                         | 4,0     | 4,0         | 0,3                         | 0,3       | 0,6    | 0,6        |
| Сіль харчова                            | 3,0     | 3,0         | 0,2                         | 0,2       | 0,5    | 0,5        |
| <b>Вихід страви:</b>                    | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>75</b> | -      | <b>150</b> |

### ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ШТ.:

| Маса, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|---------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 75      | 3,35     | 1,38    | 15,66        | 88,46                      |
| 150     | 6,70     | 2,76    | 31,31        | 176,92                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Зрізати з хліба скоринку. Хлібний м'якуш нарізати на тонкі скибки.
2. Молоко підігріти, зняти з вогню, ретельно помішуючи, додати яйця, цукор та корицю.
3. Скибки хліба викласти одним шаром в форму для запікання та залити молочно-яєчною сумішшю.
4. Запекати в духовій шафі при температурі 180 °C до готовності, коли хліб повністю поглине молоко та на поверхні утвориться золотава скоринка.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

тонкі скибочки батону запечені до рум'яної скоринки.

#### Колір:

скоринка на поверхні рум'яна, золотава.

#### Смак і запах:

солодкий, з ароматом кориці та ванілі.

#### Консистенція:

злегка хрумка.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Це дуже смачна страва з невеликою собівартістю.
- Важливо рівно викладати шматочки хлібу один на одний, аби після приготування та нарізання на порції, шматочки страви гарно виглядали на тарілці та не розпадалися.
- Можна використовувати вчорашній хліб.





## ЯБЛУКА КАРКАДЕ

| Назва сировини                        | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |            |
|---------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|--------|------------|
|                                       | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто     | брутто | нетто      |
| Яблука свіжі                          | 666,7   | 600,0       | 50,0                        | 45,0      | 100,0  | 90,0       |
| Концентрат квітки гібіскуса (каркаде) | 220,0   | 220,0       | 16,5                        | 16,5      | 33,0   | 33,0       |
| Цукор                                 | 117,3   | 115,0       | 8,8                         | 8,6       | 17,6   | 17,3       |
| Кориця мелена                         | 91,0    | 91,0        | 6,8                         | 6,8       | 13,7   | 13,7       |
| Сіль харчова                          | 3,0     | 3,0         | 0,2                         | 0,2       | 0,5    | 0,5        |
| <b>Вихід страви:</b>                  | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>75</b> | -      | <b>150</b> |

### ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ШТ.:

| Маса, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|---------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 75      | 0,15     | 0,10    | 12,10        | 49,91                      |
| 150     | 0,30     | 0,20    | 24,21        | 99,83                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Яблука розрізати на 4 частини.
2. Зварити чай каркаде (20 г сухих квітів каркаде на 400 мл води) та розчинити у ньому частину цукру. Варити, доки суміш не зменшиться в об'ємі у 2 рази.
3. Яблука пересипати частиною цукру та запекти у духовій шафі з температурою 180 °C протягом 15 хв. (щоб трішки підрум'янилися, але не розварилися)
4. Дістати яблука з духової шафи, залити концентратом каркаде та посипати корицею.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

яблука без серцевини, нарізані часточками, що зберегли форму, политі соусом каркаде.

#### Колір:

від світло-золотавого до сіруватого, залежно від сорту яблук, соусу – яскраво-червоний.

#### Смак і запах:

солодкий, або кислувато-солодкий, з ароматом печених яблук та кориці.

#### Консистенція:

м'яка, яблука не хрумтять.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти у центр тарілки, полити соусом.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо яблука прим'яті, запікайте їх меншу кількість часу.
- Яблука повинні зберегти свою форму після запікання. Тож, важливо не перетримати їх у духовці. За технологією, їх потрібно запікати 15 хвилин, але ви можете зменшувати час, якщо бачите, що яблука готові.
- Соус з каркаде повинен бути густим, трішки рідшим за карамель, аби не розтікався по тарілці.
- Ця страва дуже красиво виглядає на тарілці.





## МАННИЙ ПУДИНГ

| Назва сировини                             | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |            |        |            |        |            |
|--------------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|------------|--------|------------|--------|------------|
|                                            | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто      | брутто | нетто      | брутто | нетто      |
| Кефір 2,5 %                                | 700     | 700         | 140                         | 140        | 105    | 105        | 70     | 70         |
| Крупа манна                                | 200     | 200         | 40                          | 40         | 30     | 30         | 20     | 20         |
| Борошно пшеничне в/г                       | 45      | 45          | 9                           | 9          | 6,75   | 6,75       | 4,5    | 4,5        |
| Цукор ванільний                            | 5       | 5           | 1                           | 1          | 0,75   | 0,75       | 0,5    | 0,5        |
| Цукор                                      | 25      | 25          | 5                           | 5          | 3,75   | 3,75       | 2,5    | 2,5        |
| Банан                                      | 160     | 80          | 32                          | 16         | 24     | 12         | 16     | 8          |
| Масло вершкове                             | 20      | 20          | 4                           | 4          | 3      | 3          | 2      | 2          |
| Сода харчова                               | 5       | 5           | 1                           | 1          | 0,75   | 0,75       | 0,5    | 0,5        |
| Сіль харчова                               | 3       | 3           | 0,6                         | 0,6        | 0,45   | 0,45       | 0,3    | 0,3        |
| Олія соняшникова рафінована (для змащення) | 10      | 10          | 2,0                         | 2,0        | 1,5    | 1,5        | 1,0    | 1,0        |
| <b>Вихід страви:</b>                       | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>200</b> | -      | <b>150</b> | -      | <b>100</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 100            | 4,12     | 3,38    | 23,14        | 139,43                     |
| 150            | 6,19     | 5,06    | 34,71        | 209,15                     |
| 200            | 8,25     | 6,75    | 46,27        | 278,86                     |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. До манної крупи додати кефір, перемішати масу і залишити на 30 хвилин.
2. Банани обчистити від шкірки, зробити з них бананове пюре (за допомогою виделки чи м'ясорубки) та додати до маси, потім додати цукор, ванільний цукор, борошно пшеничне, соду. Все перемішати.
3. В кінці розтопити вершкове масло та додати до суміші, перемішати.
4. Підготовлену масу вилити на деко, змащене олією, шаром завтовшки 2,5-3 см та запекти у духовій шафі при температурі 220-250° С до готовності (30-40 хв.).
5. Готову запіканку нарізають на порційні шматки. Також запіканку можна присипати цукровою пудрою, додати до неї соус сметанний.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

запіканка, нарізана рівними шматочками, поверхня золотиста, без тріщин, рівна по товщині.

#### Колір:

скоринка золотаво, на розрізі білуватий або жовтуватий.

#### Смак і запах:

приємні, властиві використаним компонентам.

#### Консистенція:

м'яка, пружна, пухка.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Нарізати на порційні шматки. Присипати цукровою пудрою або полити соусом.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я раджу готувати цю страву для групи подовженого дня, бо через наявність бананів у рецепті, вона має високу собівартість. Або ж просто зменшіть кількість бананів удвічі, тоді собівартість зменшиться, і страва стане доступною для усіх.





## ОЛАДКИ КУКУРУДЗЯНІ З ЯБЛУКАМИ

| Назва сировини                 | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |            |
|--------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|--------|------------|
|                                | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто     | брутто | нетто      |
| Борошно кукурудзяне            | 100,0   | 100,0       | 7,5                         | 7,5       | 15,0   | 15,0       |
| Борошно пшеничне               | 270,0   | 270,0       | 20,3                        | 20,3      | 40,5   | 40,5       |
| Яйця курячі                    | 1,5 шт  | 60,0        | 1/10 шт                     | 4,5       | 1/4 шт | 9,0        |
| Молоко або вода питна          | 400,0   | 400,0       | 30,0                        | 30,0      | 60,0   | 60,0       |
| Цукор білий                    | 30,0    | 30,0        | 2,3                         | 2,3       | 4,5    | 4,5        |
| Сода харчова                   | 5,0     | 5,0         | 0,4                         | 0,4       | 0,8    | 0,8        |
| Яблука                         | 390,0   | 270,0       | 29,3                        | 20,3      | 58,5   | 40,5       |
| Олія соняшникова<br>рафінована | 60,0    | 60,0        | 4,5                         | 4,5       | 9,0    | 9,0        |
| Сіль харчова                   | 3,0     | 3,0         | 0,2                         | 0,2       | 0,5    | 0,5        |
| <b>Вихід страви:</b>           | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>75</b> | -      | <b>150</b> |

### ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ШТ.:

| Маса, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична<br>цінність, ккал |
|---------|----------|---------|--------------|-------------------------------|
| 75      | 4,13     | 10,05   | 25,05        | 201,00                        |
| 150     | 8,25     | 20,10   | 50,10        | 402,00                        |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. В теплом молоці або воді розчинити сіль, соду, додати збиті яйця, кукурудзяне та пшеничне борошно. Перемішати тісто до утворення однорідної маси.
2. Помиті, чищені від шкірки та насінневої камери яблука нарізати скибочками або дрібними кубиками та змішати з тістом.
3. Розігріти на пательні олію.
4. На пательню викласти ложкою тісто у формі оладок. Обсмажити оладки по декілька хвилин з кожної сторони.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

вироби овальної або круглої форми, поверхня рівномірно зарум'янена з обох боків, не підгоріла.

#### Колір:

поверхні – світло-коричневий, на розрізі світлий.

#### Смак і запах:

солодкуватий, яблучний з ароматом підсмаженої скоринки.

#### Консистенція:

однорідна.

### ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти на тарілку, полити соусом.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Ці оладки схожі на звичайні, але тісто дещо відрізняється через наявність кукурудзяного борошна. До того ж готові оладки мають приємний жовтуватий відтінок.



## СОУСИ ТА ЗАПРАВКИ

Соус – це додатковий компонент страви з напіврідкою консистенцією.

Соуси до страв підбираються по певному принципу. Пісні страви поливають соусом, який збагачує страву жирами. Соуси, до складу яких входять хрін, гірчиця й цибуля, подають до страв не дуже гострих, таких, як відварна яловичина, свинина, а соуси овочеві – до страв із круп.

Швидко охолоджений, а потім розігрітий соус має кращий смак, ніж соус, який зберігають гарячим.

Охолоджені соуси зберігають при температурі не вище 5 °С в закритому фарфоровому, керамічному посуді або каструлі з нержавіючої сталі.

Друг страви та складні гарніри подають, поливаючи соусом з розрахунку 20-50 г на порцію.





## ОЛІЯ АРОМАТНА

| Назва сировини               | Маса, г  |            |
|------------------------------|----------|------------|
|                              | брутто   | нетто      |
| Олія соняшникова рафінована  | 500      | 500        |
| М'яти перцевої листя сушені  | 6        | 6          |
| Орегано сушений              | 10       | 10         |
| <b>Вихід напівфабрикату:</b> | <b>-</b> | <b>500</b> |

### ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 100 г:

| Маса, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|---------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 100     | -        | 99,9    | -            | 884                        |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Олію соняшникову нагріти до 60 °C протягом (40-60) секунд.
2. До нагрітої олії додати сушену м'яту та орегано, перемішати, зняти з вогню, охолодити та залишити настоятися протягом 5-7 діб в темному місці при кімнатній температурі, уникаючи попадання сонячних променів.

Готову ароматну олію зберігати в темному місці, без доступу прямих сонячних променів, при температурі не вище 20 °C протягом 2 місяців.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
прозора рідина з включеннями шматочків зелені.

**Консистенція:**  
рідка.

**Колір:**  
жовтий, золотавий, з темно-зеленими включеннями.

**Запах та смак:**  
властивий з легким ароматом м'яти та орегано.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Важливо не перепалити олію, тому потримайте її на вогні буквально пару хвилин і одразу зніміть, аби не горіли трави.
- Якщо смак та аромат м'яти не відчувається, збільшіть її кількість у 2 рази.
- Ви можете робити ароматну олію з різними травами. Не бійтеся експериментувати.





## СОУС КАРКАДЕ

| Назва сировини             | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |
|----------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|
|                            | брутто  | брутто      | нетто                       | нетто     |
| Квітки гібіскуса (каркаде) | 27      | 27          | 0,8                         | 0,8       |
| Вода питна                 | 909     | 909         | 27,3                        | 27,3      |
| Крохмаль картопляний       | 34      | 34          | 1,0                         | 1,0       |
| Цукор                      | 114     | 114         | 3,4                         | 3,4       |
| <b>Вихід страви:</b>       | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>30</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | -        | -       | 4,23         | 16,93                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Чай каркаде залити гарячою водою. Настояти протягом 30 хвилин.
2. Крохмаль змішати з цукром.
3. Нагріти готовий чай каркаде, помішуючи розчинити цукор з крохмалем.
4. Довести до кипіння

Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °С протягом 6 годин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
однорідна напівгуста маса, без грудочок та комочків.

**Колір:**  
червоний.

**Смак і запах:**  
кисло-солодкий.

**Консистенція:**  
однорідна, напівгуста.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Стежте за консистенцією соусу. Бо різний крохмаль дає різну густоту. Соус не повинен перетворитися на кисіль, але і не має бути рідким.





## СОУС ТОМАТНО-ІМБИРНИЙ

| Назва сировини              | Маса, г     |       | Норма вмісту на 1 порцію, г |       |           |       |
|-----------------------------|-------------|-------|-----------------------------|-------|-----------|-------|
|                             | брутто      | нетто | брутто                      | нетто | брутто    | нетто |
| Томатна паста               | 332,8       | 332,8 | 10,0                        | 10,0  | 16,6      | 16,6  |
| Імбир мелений               | 1,3         | 1,3   | 0,0                         | 0,0   | 0,1       | 0,1   |
| Бульйон овочевий (РЦ № 105) | 640,0       | 640,0 | 19,2                        | 19,2  | 32,0      | 32,0  |
| Цукор                       | 25,6        | 25,6  | 0,8                         | 0,8   | 1,3       | 1,3   |
| Сіль харчова                | 5,0         | 5,0   | 0,15                        | 0,15  | 0,25      | 0,25  |
| <b>Вихід страви:</b>        | <b>1000</b> |       | <b>30</b>                   |       | <b>50</b> |       |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 0,47     | 0,07    | 2,84         | 13,84                      |
| 50             | 0,78     | 0,12    | 4,73         | 23,07                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Змішати всі компоненти та варити 5-10 хвилин на слабкому вогні.

Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °С протягом 6 годин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
густа однорідна маса.

**Консистенція:**  
густа, з включеннями спецій.

**Колір:**  
червоний.

**Запах та смак:**  
кисло-солодкий, без стороннього присмаку та запаху.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- У залежності від густоти томатної пасти можна змінювати кількість бульйону. Соус повинен бути консистенції рідкої сметани.





## СОУС ВІНЕГРЕТ

| Назва сировини              | Маса, г     |       | Норма вмісту на 1 порцію, г |       |           |       |
|-----------------------------|-------------|-------|-----------------------------|-------|-----------|-------|
|                             | брутто      | нетто | брутто                      | нетто | брутто    | нетто |
| Олія соняшникова рафінована | 945         | 945   | 28,4                        | 28,4  | 47,3      | 47,3  |
| Оцет 6 %                    | 56          | 56    | 1,7                         | 1,7   | 2,8       | 2,8   |
| Сіль харчова                | 8           | 8     | 0,2                         | 0,2   | 0,4       | 0,4   |
| <b>Вихід страви:</b>        | <b>1000</b> |       | <b>30</b>                   |       | <b>50</b> |       |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 0,00     | 2,83    | 0,00         | 25,49                      |
| 50             | 0,00     | 4,72    | 0,00         | 42,48                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Всі компоненти ретельно змішати.

Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °С протягом 6 годин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
неоднорідна емульсія.

**Консистенція:**  
напіврідка.

**Колір:**  
жовтий, золотавий.

**Запах та смак:**  
властивий, кислуватий, пікатний.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо у соусі не відчувається кислота, додайте більше оцту.
- Замість оцту можна використовувати лимонний сік або розведену з водою лимонну кислоту у пропорції (1:15).





## соус «ОВОЧЕВИЙ ДЕМИГЛАС»

| Назва сировини                | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |
|-------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|
|                               | брутто  | брутто      | нетто                       | нетто     |
| Капуста білокачанна (обрізки) | 250,0   | 250,0       | 7,5                         | 7,5       |
| Морква (шкірки)               | 125,0   | 125,0       | 3,8                         | 3,8       |
| Петрушка зелень (стебла)      | 62,5    | 62,5        | 1,9                         | 1,9       |
| Часник                        | 75,0    | 75,0        | 2,3                         | 2,3       |
| Селера корінь (шкірки)        | 25,0    | 25,0        | 0,8                         | 0,8       |
| Томатна паста                 | 100,0   | 100,0       | 3,0                         | 3,0       |
| Вода питна                    | 1000,0  | 1000,0      | 30,0                        | 30,0      |
| Сіль харчова                  | 20,0    | 20,0        | 0,6                         | 0,6       |
| <b>Вихід страви:</b>          | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>30</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 0,06     | 0,03    | 0,27         | 1,50                       |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Добре помити залишки під овочів (відходи від холодної обробки овочів).
2. Всі овочі та залишки овочеві скласти в ємність для запікання. Додати томатну пасту та воду. Перемішати. Додати часник та сіль.
3. Запекти в духовій шафі при температурі 180 °C протягом 90 хвилин.
4. Процідити готовий соус через сито, довести до кипіння та витримати 10 хвилин.

**Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °C протягом 6 годин.**

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
однорідний соус без грудочок.

**Колір:**  
світло-червоний.

**Смак і запах:**  
насичений, з ароматом овочів та томатного пюре.

**Консистенція:**  
напіврідка, в'язка.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Цей соус має дуже насичений овочевий смак. Його можна додавати до овочевих страв чи бульйонів.
- Соус має низьку собівартість. Я створив його, аби не викидати шкірки та обрізки з овочів. Це нові тенденції у кулінарії.
- Щоб соус став ще смачнішим до нього можна додавати насіння фенхелю, корицю, чорний мелений перець, сушену м'яту тощо.
- Цей соус можна подавати до м'яса, риби, овочів. Експериментуйте і шукайте його кулінарне призначення.





## СОУС «КЕТЧУП»

| Назва сировини               | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |
|------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|
|                              | брутто  | брутто      | нетто                       | нетто     |
| Томатна паста                | 212,8   | 212,8       | 6,4                         | 6,4       |
| Вода питна                   | 638,3   | 638,3       | 19,2                        | 19,2      |
| Гвоздика                     | 3,3     | 3,3         | 0,1                         | 0,1       |
| Цукор                        | 83      | 83          | 2,5                         | 2,5       |
| Сіль харчова                 | 5       | 5           | 0,15                        | 0,15      |
| Лавровий лист                | 0,9     | 0,9         | 0,03                        | 0,03      |
| Крохмаль                     | 29,8    | 29,8        | 0,9                         | 0,9       |
| Вода питна<br>(для крохмалю) | 42,6    | 42,6        | 1,3                         | 1,3       |
| Часник сушений               | 33,3    | 33,3        | 1                           | 1         |
| <b>Вихід страви:</b>         | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>30</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 0,28     | 0,03    | 4,41         | 19,05                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Воду змішати з томатною пастою, додати спеції, цукор та сіль.
2. Варити на слабкому вогні 10 хв.
3. Розвести воду з крохмалем. Додати до томатної основи.
4. Варити до загущення.

**Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °С протягом 6 годин.**

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
однорідний соус без грудочок.

**Колір:**  
червоний.

**Смак і запах:**  
насичений, з ароматом спецій та томатного пюре.

**Консистенція:**  
текуча, густа.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Вага спецій у рецептурі вказана більше, як приклад. Тому ви можете варіювати їхню кількість в залежності від смаків «ваших» дітей. Можливо, додати менше гвоздики або більше цукру – це можете зрозуміти лише ви, куштуючи соус.





## соус цибулевий

| Назва сировини              | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |
|-----------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|
|                             | брутто  | брутто      | нетто                       | нетто     |
| Цибуля                      | 1071,4  | 900,0       | 32,2                        | 27,0      |
| Олія соняшникова рафінована | 40,0    | 40,0        | 1,2                         | 1,2       |
| Цукор                       | 400,0   | 400,0       | 12,0                        | 12,0      |
| Лимонна кислота             | 3,3     | 3,3         | 0,1                         | 0,1       |
| <b>Вихід страви:</b>        | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>30</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 0,32     | 1,23    | 13,41        | 66,02                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Підготовлену цибулю нарізати середнім кубиком.
2. Обсмажити цибулю на олії до прозорого стану.
3. Додати цукор та лимонну кислоту, розведену у невеликій кількості води.
4. Тушувати протягом 10-15 хвилин, до досягнення цибулею золотавого відтінку.

Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °С протягом 6 годин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

пасерована дрібно нарізана цибуля, рівномірно розподілена в соусі, без жиру на поверхні.

#### Колір:

жовтувато-золотавий.

#### Смак і запах:

солодкий з кислинкою.

#### Консистенція:

однорідна.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Хоча це для вас і дивно, проте не варто лякатися назви. Це дуже смачний соус, що нагадує за смаком кисло-солодке варення.
- Цибулевий соус ідеально пасує будь-яким м'ясним стравам.
- Не переваріть соус, він не повинен бути занадто густим.





## соус ягідний

| Назва сировини                                          | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |
|---------------------------------------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|
|                                                         | брутто  | брутто      | нетто                       | нетто     |
| Ягоди (ч/смородина, малина, брусниця, полуниця та інші) | 660,0   | 660,0       | 20,0                        | 20,0      |
| Вода питна                                              | 330,0   | 330,0       | 10,0                        | 10,0      |
| Цукор                                                   | 200,0   | 200,0       | 6,0                         | 6,0       |
| <b>Вихід страви:</b>                                    | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>30</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 0,20     | 0,08    | 7,45         | 31,29                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. У каструлі змішати ягоди з цукром.
2. Додати воду.
3. Варити на середньому вогні до загущення.
4. За допомогою товкачки розтовкти ягоди в однорідну масу.

Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °С протягом 6 годин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
однорідний соус без грудочок.

**Колір:**  
властивий ягодам після термічної обробки.

**Смак і запах:**  
кисло-солодкий.

**Консистенція:**  
однорідна, в'язка.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я розумію, що свіжі чи заморожені ягоди рідко потрапляють до кухні шкільної їдальні і собівартість цього соусу доволі висока, але я все ж дуже раджу, якщо можливо, готувати цей соус. Він просто неймовірний на смак.
- Ягідний соус ідеально пасує до м'яса та салатів.
- Найкраще для цього соусу підходять кислі ягоди.





## СОУС БЕШАМЕЛЬ

| Назва сировини          | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |           |
|-------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|--------|-----------|
|                         | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто     | брутто | нетто     |
| Борошно пшеничне в/г    | 53      | 52          | 1,59                        | 1,56      | 2,65   | 2,6       |
| Масло вершкове          | 17      | 17          | 0,51                        | 0,51      | 0,85   | 0,85      |
| Молоко                  | 950     | 950         | 28,5                        | 28,5      | 47,5   | 47,5      |
| Мускатний горіх мелений | 6,0     | 6,0         | 0,2                         | 0,2       | 0,3    | 0,3       |
| <b>Вихід страви:</b>    | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>30</b> | -      | <b>50</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 1,13     | 0,71    | 2,61         | 21,39                      |
| 50             | 1,88     | 1,19    | 4,35         | 35,64                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Розтопити вершкове масло, спасерувати на маслі борошно до золотавого кольору.
2. Додати в молоко мускатний горіх.
3. Поступово, перемішуючи, додати молоко в пасероване борошно, довести на слабкому вогні соус до консистенції густої сметани.

Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °С протягом 6 годин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
густа однорідна маса.

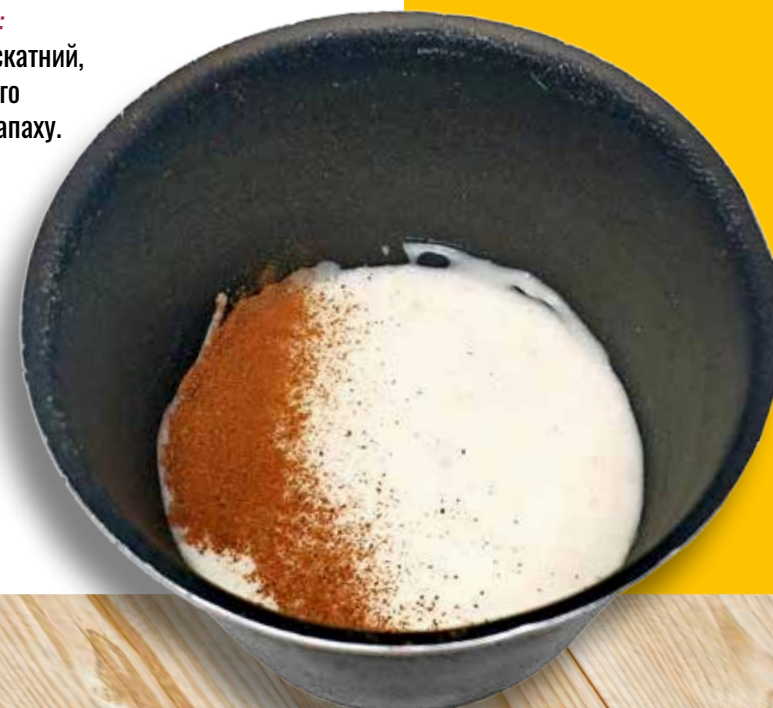
**Консистенція:**  
густа, повільно ллється.

**Колір:**  
від світло-жовтий.

**Запах та смак:**  
молочний, мускатний, без стороннього присмаку та запаху.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Щоб у соусі не було грудочок, молоко повинно бути не гарячим, а теплим.
- Якщо соус вийшов густим, розбавте його молоком. У кожному разі соус можна розбавити водою, але смак буде іншим.





## СОУС ОВОЧЕВИЙ

| Назва сировини   | Маса, г  |        | Норма вмісту на 1 порцію, г |       |        |       |     |
|------------------|----------|--------|-----------------------------|-------|--------|-------|-----|
|                  | брутто   | нетто  | брутто                      | нетто | брутто | нетто |     |
| Морква           | до 01.01 | 156,3  | 125,0                       | 4,7   | 3,8    | 7,8   | 6,3 |
|                  | з 01.01  | 166,7  | 125,0                       | 5,0   | 3,8    | 8,3   | 6,3 |
| Цибуля ріпчаста  | 156,3    | 125,0  | 4,7                         | 3,8   | 7,8    | 6,3   |     |
| Вода питна       | 1000,0   | 1000,0 | 30                          | 30    | 50     | 50    |     |
| Лавровий лист    | 1,3      | 1,3    | 0,0                         | 0,0   | 0,1    | 0,1   |     |
| Перець духмянний | 1,3      | 1,3    | 0,0                         | 0,0   | 0,1    | 0,1   |     |
| Борошно пшеничне | 25,5     | 25,0   | 0,8                         | 0,8   | 1,3    | 1,3   |     |
| Масло вершкове   | 12,5     | 12,5   | 0,4                         | 0,4   | 0,6    | 0,6   |     |
| Сіль харчова     | 5,0      | 5,0    | 0,15                        | 0,15  | 0,25   | 0,25  |     |
| Вихід страви:    | -        | 1000   | -                           | 30    | -      | 50    |     |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 0,16     | 0,32    | 0,99         | 7,50                       |
| 50             | 0,27     | 0,53    | 1,66         | 12,51                      |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Нарізані цибулю та моркву зварити, за 15 хв. До готовності додати спеції та сіль. Готовий бульйон процідити.
2. Просіяне борошно пасерувати з маслом до світло-коричневого кольору.
3. Додати бульйон до пасерованого борошна та перемішати вінчиком до однорідного стану та загустіння.

Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °С протягом 6 годин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
густа однорідна маса.

**Консистенція:**  
напіврідка, вільно ллється.

**Колір:**  
від світло-коричневий.

**Запах та смак:**  
без стороннього.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Загущення бульйону за допомогою борошна допомагає зберегти смак соусу.
- Можна експериментувати і замість борошна додавати крохмаль.





## СОУС РИБНИЙ

| Назва сировини                 | Маса, г  |       | Норма вмісту на 1 порцію, г |       |        |       |    |
|--------------------------------|----------|-------|-----------------------------|-------|--------|-------|----|
|                                | брутто   | нетто | брутто                      | нетто | брутто | нетто |    |
| Морква                         | до 01.01 | 625   | 500                         | 19    | 15     | 31    | 25 |
|                                | з 01.01  | 666,7 | 500                         | 20    | 15     | 33    | 25 |
| Цибуля ріпчаста                | 50       | 40    | 2                           | 1     | 3      | 2     |    |
| Хвости хека                    | 1100     | 1000  | 33                          | 30    | 55     | 50    |    |
| Олія соняшникова<br>рафінована | 50,0     | 50,0  | 1,5                         | 1,5   | 2,5    | 2,5   |    |
| Вода питна                     | 2200     | 2200  | 66                          | 66    | 110    | 110   |    |
| Борошно пшеничне               | 66       | 66,7  | 2                           | 2     | 3      | 3     |    |
| Масло вершкове                 | 34       | 33,3  | 1                           | 1     | 2      | 2     |    |
| Куркума                        | 0,6      | 0,7   | 0                           | 0     | 0      | 0     |    |
| Лимонний сік                   | 10       | 10    | 0                           | 0     | 1      | 1     |    |
| Сіль харчова                   | 20       | 20    | 1                           | 1     | 1      | 1     |    |
| Вихід страви:                  | -        | 1000  | -                           | 30    | -      | 50    |    |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 0,42     | 0,85    | 2,61         | 19,71                      |
| 50             | 0,69     | 1,41    | 4,35         | 32,85                      |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Моркву та цибулю нарізати дрібними кубиками.
2. Хвости від риб, обсмажити на пательні з олією разом з морквою та цибулею. Коли овочі позолотавіють, додати воду. Варити, доки рідина не випариться вдвічі. Процідити бульйон, додати сіль.
3. Окремо обсмажити борошно на вершковому маслі.
4. Тонкою цівкою ввести бульйон у борошняну суміш, постійно помішуючи. Додати куркуму та уварити соус до загусіння.

**Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °C протягом 6 годин.**

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
густа однорідна маса.

**Консистенція:**  
напіврідка, вільно ллється.

**Колір:**  
від світло-коричневий.

**Запах та смак:**  
без стороннього присмаку та запаху.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Цей соус допоможе змінити ставлення дітей до рибних страв. Будемо відверті, діти їх не дуже люблять.
- Рибний соус можна робити без вершкового масла для зменшення собівартості, але з ним соус вийде смачнішим та густішим.
- Цей соус краще смакуватиме, якщо додати до нього лимонний сік.





## СОУС «ХЕК»

| Назва сировини       | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |           |
|----------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|--------|-----------|
|                      | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто     | брутто | нетто     |
| Хек                  | 401,2   | 334,3       | 12,0                        | 10,0      | 20,1   | 16,7      |
| Морква               |         |             |                             |           |        |           |
| до 01.01             | 168,8   | 135,0       | 5,1                         | 4,1       | 8,4    | 6,8       |
| з 01.01              | 180,0   | 135,0       | 5,4                         | 4,1       | 9,0    | 6,8       |
| Цибуля ріпчаста      | 16,7    | 13,3        | 0,5                         | 0,4       | 0,8    | 0,7       |
| Масло вершкове       | 26,7    | 26,7        | 0,8                         | 0,8       | 1,3    | 1,3       |
| Борошно пшеничне     | 4,3     | 4,3         | 0,1                         | 0,1       | 0,2    | 0,2       |
| Лимонний сік         | 10,0    | 10,0        | 0,3                         | 0,3       | 0,5    | 0,5       |
| Суміш спецій «Карі»  | 0,30    | 0,33        | 0,01                        | 0,01      | 0,02   | 0,02      |
| Сіль харчова         | 1,00    | 1,00        | 0,03                        | 0,03      | 0,05   | 0,05      |
| Вода питна           | 1300    | 1300        | 39                          | 39        | 65     | 65        |
| <b>Вихід страви:</b> | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>30</b> | -      | <b>50</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 1,98     | 0,56    | 0,76         | 16,02                      |
| 50             | 3,31     | 0,94    | 1,26         | 26,70                      |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Частину овочів нарізати та відварити з рибою на бульйон.
2. Бульйон процідити.
3. Бульйон довести до кипіння. Додати борошно, сіль та суміш «карі» та уварити соус до загустіння.

Готовий соус зберігати в холодильнику при температурі не вище 4 °С протягом 6 годин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
густа, однорідна маса.

**Консистенція:**  
напіврідка, вільно ллється.

**Колір:**  
від світло-коричневого до коричневого.

**Запах та смак:**  
кисло-солодкий, без стороннього присмаку та запаху.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Цей соус допоможе змінити ставлення дітей до рибних страв. Будемо відверті, діти їх не дуже любляють.
- Рибний соус можна робити без вершкового масла для зменшення собівартості, але з ним соус вийде смачнішим та густішим.
- Цей соус краще смакуватиме, якщо додати до нього лимонний сік.





## соус молочний

| Назва сировини       | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |           |
|----------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|--------|-----------|
|                      | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто     | брутто | нетто     |
| Молоко               | 500,0   | 500,0       | 15,0                        | 15,0      | 25,0   | 25,0      |
| Масло вершкове       | 55,0    | 55,0        | 1,7                         | 1,7       | 2,8    | 2,8       |
| Борошно пшеничне     | 55,0    | 55,0        | 1,7                         | 1,7       | 2,8    | 2,8       |
| Вода питна           | 500,0   | 500,0       | 15,0                        | 15,0      | 25,0   | 25,0      |
| Цукор білий          | 50,0    | 50,0        | 1,5                         | 1,5       | 2,5    | 2,5       |
| Ванільний цукор      | 10,0    | 10,0        | 0,3                         | 0,3       | 0,5    | 0,5       |
| <b>Вихід страви:</b> | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>30</b> | -      | <b>50</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 0,60     | 1,90    | 2,20         | 28,00                      |
| 50             | 1,00     | 3,10    | 3,60         | 46,00                      |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Пасерувати борошно з маслом, додати молоко, розведене з водою, довести до кипіння, додати цукор та ванільний цукор та варити 7-10 хв. При слабкому кипінні.

**Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °C протягом 4 годин.**

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

*Зовнішній вигляд:*  
однорідний соус без грудочок.

*Колір:*  
молочний.

*Смак і запах:*  
вершковий.

*Консистенція:*  
напіврідка, в'язка.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Це звичайний молочний соус, але з додаванням ванільного цукру. Він робить соус більш ароматним, а отже, привабливішим для дітей.





## СОУС ЧЕРВОНИЙ ОСНОВНИЙ

| Назва сировини              | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію, г |           |        |           |
|-----------------------------|---------|-------------|-----------------------------|-----------|--------|-----------|
|                             | брутто  | нетто       | брутто                      | нетто     | брутто | нетто     |
| Борошно пшеничне в/г        | 60,0    | 60,0        | 1,8                         | 1,8       | 3,0    | 3,0       |
| Томатне пюре 12 %           | 100,0   | 100,0       | 3,0                         | 3,0       | 5,0    | 5,0       |
| Морква                      | 100,0   | 80,0        | 3,0                         | 2,4       | 5,0    | 4,0       |
| Цибуля ріпчаста             | 20,0    | 20,0        | 0,6                         | 0,6       | 1,0    | 1,0       |
| Цукор-пісок                 | 20,0    | 20,0        | 0,6                         | 0,6       | 1,0    | 1,0       |
| Масло вершкове              | 15      | 15          | 0,45                        | 0,45      | 0,75   | 0,75      |
| Олія соняшникова рафінована | 5       | 5           | 0,15                        | 0,15      | 0,25   | 0,25      |
| Вода питна або бульйон      | 1200,0  | 1200,0      | 36,0                        | 36,0      | 60,0   | 60,0      |
| <b>Вихід страви:</b>        | -       | <b>1000</b> | -                           | <b>30</b> | -      | <b>50</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 30             | 0,54     | 0,72    | 2,52         | 15,00                      |
| 50             | 0,90     | 1,20    | 4,20         | 25,00                      |

### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Нарізані цибулю та моркву пасерувати на олії, додати воду, томатне пюре, продовжуючи пасерувати ще 10-15 хв.
2. Додати цукор, сіль, масло, спеції та борошно і ретельно перемішати.
3. Наприкінці додати перець та лаврове листя.

Готовий соус зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °С протягом 6 годин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
густа однорідна маса.

**Консистенція:**  
напіврідка, вільно ллється.

**Колір:**  
від світло-коричневого до коричневого з рожевим відтінком.

**Запах та смак:**  
кисло-солодкий, без стороннього присмаку та запаху.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Для отримання досконалого смаку кількість інгредієнтів можна змінювати, бо овочі кожного разу по іншому розкриваються.





## ОВОЧЕВИЙ БУЛЬЙОН

| Назва сировини        |         | Маса, г |        |
|-----------------------|---------|---------|--------|
|                       |         | брутто  | нетто  |
| Морква                | до 1.01 | 62,5    | 49,0   |
|                       | з 1.01  | 66,7    | 49,0   |
| Селера корінь         |         | 61,8    | 42,0   |
| Цибуля ріпчаста       |         | 25,0    | 21,0   |
| Часник                |         | 17,9    | 14,0   |
| Лист лавровий         |         | 0,04    | 0,04   |
| Перець духмянний      |         | 0,04    | 0,04   |
| Перець чорний мелений |         | 0,04    | 0,04   |
| Сіль харчова          |         | 10,0    | 10,0   |
| Вода питна            |         |         | 1200,0 |
| Вихід страви:         |         |         | 1000   |

### ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 100 г:

| Маса, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|---------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 100     | 0,23     | 0,02    | 1,19         | 5,99                       |

### 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. Додати сіль.
2. Готовий бульйон процідити, довести до кипіння.

Готовий бульйон зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °C протягом 6 годин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

**Зовнішній вигляд:**  
рідка однорідна маса.

**Консистенція:**  
рідка, вільно ллється.

**Колір:**  
від світло-коричневого до коричневого з рожевим відтінком.

**Запах та смак:**  
солонуватий, без стороннього присмаку та запаху.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Цей бульйон є базовий у всьому світі, тому я його раджу використовувати і в Україні, адже на його основі можна готувати багато інших страв, які будуть мати зовсім інший смак.



# НАПОЇ



Напої поділяють на гарячі та холодні.

Ароматичні та смакові речовини чаю леткі, вони руйнуються під час кип'ятіння і тривалого зберігання. Тому напої слід готувати, не допускаючи кипіння, тривалого нагрівання, повторного розігрівання. Температура подачі гарячих напоїв має бути не нижчою за 75 °С.

Температура подачі холодних напоїв та морсів 7-14 °С.



## ЛИМОНАД

| Назва сировини       | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію |            |
|----------------------|---------|-------------|--------------------------|------------|
|                      | брутто  | нетто       | брутто                   | нетто      |
| Вода питна           | 860,0   | 860,0       | 172,0                    | 172,0      |
| Цукор                | 130,0   | 130,0       | 26,0                     | 26,0       |
| Лимонна кислота      | 5,0     | 5,0         | 0,2                      | 1,0        |
| Імбир мелений        | 5,0     | 5,0         | 0,2                      | 1,0        |
| <b>Вихід страви:</b> | -       | <b>1000</b> |                          | <b>200</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 200            | -        | -       | 26,00        | 104,00                     |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Частину води проварити з цукром та меленим імбиром.
2. Другу частину води розвести з лимонною кислотою.
3. Поєднати.
4. Дати остигнути.
5. При подачі кожен стакан прикрасити 1/4 кільця лимону.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

*Зовнішній вигляд:*  
напівпрозора рідина.

*Колір:*  
світло-жовтий.

*Смак і запах:*  
кисло-солодкий,  
з присмаком  
імбиру.

*Консистенція:*  
однорідна,  
рідка.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Постійно куштуйте лимонад під час приготування, тому що важко досягти ідеального смаку. Лимонад не повинен бути занадто кислим чи гіркуватим від імбиру. Кислинка у лимонаді повинна бути освіжаючою, а імбир злегка приємно пощипувати язик.
- Цікавішим і для смаку і для подачі буде, якщо у кожную чашку ви покладете по кусочку лимону.





## ЧАЙ МАСАЛА

| Назва сировини       | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію |            |
|----------------------|---------|-------------|--------------------------|------------|
|                      | брутто  | нетто       | брутто                   | нетто      |
| Вода питна           | 800,0   | 800,0       | 160,0                    | 160,0      |
| Чай чорний           | 4,5     | 4,5         | 0,9                      | 0,9        |
| Молоко               | 150,0   | 150,0       | 30,0                     | 30,0       |
| Ванільний цукор      | 3,0     | 3,0         | 0,6                      | 0,6        |
| Кориця               | 1,5     | 1,5         | 0,3                      | 0,3        |
| Гвоздика             | 1,0     | 1,0         | 0,2                      | 0,2        |
| Цукор                | 45,0    | 45,0        | 9,0                      | 9,0        |
| <b>Вихід страви:</b> | -       | <b>1000</b> |                          | <b>200</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 200            | 1,02     | 0,30    | 11,10        | 51,18                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Зварити чорний чай зі спеціями та цукром. Додати молоко.
2. Довести чай до кипіння повторно, потім зняти з вогню.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

рідина, без плівки на поверхні.

#### Колір:

світло-коричневий.

#### Смак і запах:

приємний з терпкістю, з присмаком і ароматом молока.

#### Консистенція:

рідка.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- У цьому чаї головна спеція – кориця. Тому варто балансувати кількість інших спецій, особливо, гвоздику, аби вони не забивали корицю.
- Не робіть круту заварку, аби чай не був гірким.





## ЧАЙ КАРКАДЕ

| Назва сировини             | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію |            |
|----------------------------|---------|-------------|--------------------------|------------|
|                            | брутто  | нетто       | брутто                   | нетто      |
| Вода питна                 | 900,0   | 900,0       | 180,0                    | 180,0      |
| Квітки гібіскуса (каркаде) | 12,0    | 12,0        | 2,4                      | 2,4        |
| Цукор                      | 100,0   | 100,0       | 20,0                     | 20,0       |
| <b>Вихід страви:</b>       | -       | <b>1000</b> |                          | <b>200</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 200            | -        | -       | 20,00        | 80,00                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. У киплячу воду додати каркаде та цукор.
2. Довести чай до кипіння, варити 10-15 хвилин.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

*Зовнішній вигляд:*  
прозора рідина, без чайнок.

*Колір:*  
червоний.

*Смак і запах:*  
приємний, тонкий, ніжний, з ароматом каркаде.

*Консистенція:*  
рідка.





## ЧАЙ З МЕЛІСОЮ

| Назва сировини       | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію |            |
|----------------------|---------|-------------|--------------------------|------------|
|                      | брутто  | нетто       | брутто                   | нетто      |
| Вода питна           | 1000    | 1000        | 200                      | 200        |
| Меліси трава         | 4       | 4           | 0,8                      | 0,8        |
| Цукор                | 40      | 40          | 8                        | 8          |
| <b>Вихід страви:</b> | -       | <b>1000</b> |                          | <b>200</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 200            | 0,00     | 0,00    | 8,00         | 32,00                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Довести до кипіння воду, додати мелісу та цукор.
2. Довести чай до кипіння повторно, потім зняти з вогню.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

рідина, без плівки на поверхні.

#### Колір:

світло-жовтий, з зеленуватим відтінком.

#### Смак і запах:

приємний, з присмаком.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Я використовую сушену подрібнену мелісу, так чай має більш яскравий смак та насичений аромат.
- Я рекомендую подавати цей чай холодним, аби він мав освіжаючий ефект, але ні в якому разі не льодяним.
- Різні виробники використовують різну сировину та технології приготування трав для чаю, тому смак готового чаю завжди буде різним. Постійно коригуйте його. Чай не повинен бути занадто концентрованим.





## ЧАЙ З ЛИПОЮ

| Назва сировини       | Маса, г |             | Норма вмісту на 1 порцію |            |
|----------------------|---------|-------------|--------------------------|------------|
|                      | брутто  | нетто       | брутто                   | нетто      |
| Вода питна           | 1000    | 1000        | 200                      | 200        |
| Липи квіти           | 4       | 4           | 0,8                      | 0,8        |
| Цукор                | 50      | 50          | 10                       | 10         |
| <b>Вихід страви:</b> | -       | <b>1000</b> |                          | <b>200</b> |

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

| Маса порції, г | Білки, г | Жири, г | Вуглеводи, г | Енергетична цінність, ккал |
|----------------|----------|---------|--------------|----------------------------|
| 200            | 0,00     | 0,00    | 10,00        | 40,00                      |



### ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Додати до води квіти липи та довести до кипіння, додати цукор.
2. Довести чай до кипіння повторно, потім зняти з вогню.

### ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

#### Зовнішній вигляд:

рідина, без плівки на поверхні.

#### Колір:

світло-жовтий, солом'яний.

#### Смак і запах:

приємний, з присмаком.

### ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Різні виробники використовують різну сировину та технології приготування трав для чаю, тому смак готового чаю завжди буде різним. Постійно коригуйте його. Чай не повинен бути занадто концентрованим.



## ВИМОГИ ДО СИРОВИНИ

Показниками якості та безпеки в технологічних картах Збірника є правила обробки та підготовки сировини, технології приготування страв, послідовність технологічних процесів, температурний режим теплової обробки, взаємозамінність продуктів, кулінарне призначення напівфабрикатів.

Якість та безпека харчових продуктів, що перебувають в обороті на підприємствах громадського харчування та використовуються для приготування страв та кулінарних виробів, повинна відповідати вимогам, що встановлені Законом України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів».

Перелік сировини, що використовують для приготування страв, поданих у Збірнику, наведений у таблиці 1.

Таблиця 1. Перелік сировини

| Назва сировини                   | Технологічні вимоги                                                                                                                                                                                                                       | Чинна нормативна документація, що регламентує якість та безпеку |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Борошно кукурудзяне              | Колір жовтуватий або кремовий. Запах борошна властивий, слабо виражений, приємний. Смак солодкуватий. Не допускаються пліснявий, затхлий та інші сторонні запахи.                                                                         | чинний нормативний документ                                     |
| Борошно пшеничне вищого ґатунку  | Колір білий з жовтуватим відтінком. Запах борошна властивий, слабо виражений, приємний. Смак солодкуватий. Не допускаються пліснявий, затхлий та інші сторонні запахи.                                                                    | ГСТУ 46.004-99 Борошно пшеничне. Технічні умови                 |
| Дріжджі хлібопекарські пресовані | Світло-кремовий або світло-сірий колір. Консистенція щільна, дріжджі легко ламаються. Запах – приємний, ледь спиртовий, не допускається запах плісняви, інші сторонні запахи. Смак прісний, властивий дріжджам, без стороннього присмаку. | ДСТУ 4812:2007 Дріжджі хлібопекарські пресовані. Технічні умови |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дріжджі хлібопекарські сухі    | У вигляді гранул, дрібних зерен, шматочків, вермішелі, таблеток. Колір – світло-жовтий або світло-коричневий, запах і смак – властиві сухим дріжджам.                                                                              | чинний нормативний документ                                                                      |
| Хліб житній                    | Поверхня гладка, без великих тріщин. Колір поверхні від світлого до темно-коричневого. Пористість м'якуша рівномірна, без загартування і непромісу. Хліб свіжий, не черствий, не крихкий. Смак і запах властивий житньому хлібу.   | ДСТУ 4583:2006 Хліб із житнього та суміші житнього і пшеничного борошна. Загальні технічні умови |
| Хліб пшеничний                 | Поверхня гладка, без великих тріщин. Колір поверхні від світлого до темно-коричневого. Пористість м'якуша рівномірна, без загартування і непромісу. Хліб свіжий, не черствий, не крихкий. Смак і запах властивий пшеничному хлібу. | ДСТУ 7517:2014 Хліб із пшеничного борошна. Загальні технічні умови                               |
| Буряк свіжий                   | Коренеплоди цілі, однорідні по фарбуванню, одного ботанічного сорту, чисті, без пошкоджень і захворювань.                                                                                                                          | ДСТУ 7033:2009 Буряк столовий свіжий. Технічні умови                                             |
| Гарбуз свіжий                  | Плоди чисті, свіжі. Колір і форма властиві даному ботанічному виду. Без пошкоджень і захворювань.                                                                                                                                  | ДСТУ 3190-95 Гарбузи продовольчі свіжі. Технічні умови                                           |
| Горох                          | Колір і запах властиві гороху. Не допускаються сторонній, затхлий або гнильний запах, пошкодження шкідниками.                                                                                                                      | ДСТУ 7701:2015 Крупи горохові. Технічні умови                                                    |
| Горошок зелений свіжоморожений | Зерна цілі, без домішок, оболонки. Колір зелений, властивий зеленому горошку. Не допускається наявність зерна, що злипається.                                                                                                      | ДСТУ 8636:2016 Овочі швидкозаморожені. Загальні технічні умови                                   |
| Кабачки свіжі                  | Плоди свіжі, чисті, не перезрілі, з типовими для ботанічного сорту формою та забарвленням, без пошкоджень і захворювань.                                                                                                           | ДСТУ 318-91 Кабачки свіжі. Технічні умови                                                        |
| Капуста білокачанна свіжа      | Качани цілі, чисті, свіжі, не пророслі. Колір і форма властиві цьому ботанічному виду, без пошкоджень шкідниками і захворювань.                                                                                                    | ДСТУ 7037:2009 Капуста білоголова свіжа. Технічні умови                                          |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Капуста квашена                 | Соковита, пружна, хрумка. Смак кисло-солонуватий, без гіркоти. Не дозволяються великі шматки листя. Колір – світло-солом'яний з жовтуватим відтінком.                                                                                                                                               | ДСТУ 8642:2016<br>Капуста квашена.<br>Технічні умови                     |
| Капуста пекінська               | Пухкі качани з гофрованими листками світло-зелених кольорів. Качани повинні бути свіжими, цілими, що цілком сформувалися, без ознак захворювань та ушкоджень, не придавлені, без гнилі. Головна жилка листка завжди білого кольору – широка, товста, соковита, хрумка на смак.                      | чинний нормативний документ, що затверджений у встановленому порядку     |
| Капуста червонокачанна свіжа    | Може відрізнятися меншими розмірами качанів, але більшою щільністю та забарвленням листків (від фіолетово-червоного до темно-червоного), яке обумовлено наявністю антоціанів. Качани повинні бути свіжими, здоровими, чистими, цілими, щільними, не ушкодженими сільсько-господарськими шкідниками. | ДСТУ 4154:2003<br>Капуста червоно-голова свіжа.<br>Технічні умови        |
| Картопля свіжа                  | Булби вкриті гладенькою, лускуватою або сітчастою шкіркою. Поверхня бульб повинна бути неушкоджена, без гнилі, чиста та суха (без налипань землі), не придавлена.                                                                                                                                   | ДСТУ 4993:2008<br>Картопля для промислового перероблення. Технічні умови |
| Квасоля овочева стручкова свіжа | Молоді, недозрілі м'ясисті стручки. Форма квасолі плоска або кругла, колір може бути різний: строкатий, зелений, чорний, червоний, жовтий, фіолетовий, білий.                                                                                                                                       | ДСТУ 292-91<br>Квасоля стручкова овочева свіжа.<br>Технічні умови        |
| Квасоля продовольча             | Колір і запах властиві бобам квасолі. Не допускаються сторонній, затхлий або гнильний запах, пошкодження шкідниками.                                                                                                                                                                                | ДСТУ 8672:2016<br>Квасоля продовольча. Технічні умови                    |
| Кріп свіжий                     | Зелень кропу повинна поступати у свіжому вигляді, без пошкоджень, без гнилі, не в'яла, зеленого кольору.                                                                                                                                                                                            | ДСТУ 8624:2016<br>Кріп свіжий. Технічні умови                            |
| Морква свіжа                    | Коренеплоди свіжі, соковиті, чисті, сухі, жовтогарячого кольору, без пошкоджень і захворювань.                                                                                                                                                                                                      | ДСТУ 7035:2009<br>Морква свіжа. Технічні умови                           |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                           |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Огірки свіжі           | Плоди огірків свіжі, цілі, чисті, зеленого кольору, різних відтінків, не м'які, не морожені. М'якоть щільна.                                                                                                                                                                        | ДСТУ 3247-95<br>Огірки свіжі.<br>Технічні умови           |
| Огірки солоні          | Щільні, цілі, не м'яті, не зморщені, без механічних пошкоджень, м'якоть щільна та хрумка. Смак солонувато-кислий.                                                                                                                                                                   | ДСТУ 8509:2015<br>Огірки солоні.<br>Технічні умови        |
| Перець солодкий свіжий | За формою плоди перцю повинні бути конусообразними, циліндричними, трапецевидними. Розмір повинен бути середній та великий. Плоди повинні бути стиглі та без пошкоджень, без гнилі, не придавлені. Колір повинен відповідати сорту перцю – жовтий, помаранчевий, червоний, зелений. | ДСТУ 2659-94<br>Перець солодкий свіжий.<br>Технічні умови |
| Петрушка зелень свіжа  | Зелень повинна бути молодою, свіжою, без квіток та крупних стеблин, без гнилі, не пожовкла, не пошкоджена, не прим'ята, без землі.                                                                                                                                                  | ДСТУ 6010:2008<br>Петрушка молода свіжа. Технічні умови   |
| Петрушка корінь свіжа  | Корені свіжі, цілі, без червоточин, не забруднені, не ушкоджені, властиві ботанічному сорту. М'якоть усередині повинна бути білою.                                                                                                                                                  | ДСТУ 343-91<br>Петрушка коренева свіжа.<br>Технічні умови |
| Редиска свіжа          | Коренеплоди, які мають діаметр від 2,5 см і покриті тонкою шкірою, забарвлені в червоний, рожевий або біло-рожевий колір, неушкоджені, без пустоти всередині, без гнилі.                                                                                                            | ДСТУ 6009:2008<br>Редиска свіжа.<br>Технічні умови        |
| Салат свіжий           | Салат зеленого та зелено-бордового кольорів, соковитий, не пошкоджений, чистий, без землі, не в'ялий, без гнилі.                                                                                                                                                                    | ДСТУ 8107:2015<br>Салат свіжий.<br>Технічні умови         |
| Селера корінь свіжа    | Корені свіжі, цілі, без червоточин, не забруднені, не ушкоджені, властиві ботанічному сорту.                                                                                                                                                                                        | ДСТУ 289-91<br>Селера коренева свіжа. Технічні умови      |
| Томати свіжі           | Плоди свіжі, цілі, чисті, щільні, не перезрілі, без бурих плям, з типовими для ботанічного сорту формою та забарвленням, без пошкоджень і захворювань.                                                                                                                              | ДСТУ 3246-95<br>Томати свіжі.<br>Технічні умови           |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цибуля зелена свіжа              | Перо у зеленої цибулі повинно бути свіжим, не зів'ялим, не пожовтілим, чистим без землі.                                                                                                                                        | ДСТУ 6011:2008<br>Цибуля зелена свіжа. Технічні умови                                             |
| Цибуля ріпчаста свіжа            | Цибулини без механічних ушкоджень і захворювань, чисті, щільні, сухі, не пророслі. Лушпиння щільно прилягає до цибулини.                                                                                                        | ДСТУ 3234-95<br>Цибуля ріпчаста свіжа. Технічні умови                                             |
| Часник свіжий                    | Головка часнику складається з 3-20 зубків, покритих загальною сухою оболонкою білого, рожевого або світло-фіолетового кольорів. Часник повинен бути без пустот, без гнилі, не пошкодженим.                                      | ДСТУ 3233-95<br>Часник свіжий. Технічні умови                                                     |
| Банани                           | Форма довгаста циліндрична або тригранна, випрямлена або заокруглена. Довжина плоду варіює в межах від 3 до 40 см, товщина — від 2 до 8 см. Колір шкірки жовтий. М'якоть біла, кремова, жовта або помаранчева, солодка на смак. | отримані по імпорту та дозволені до застосування в установленому порядку                          |
| Лимони свіжі                     | Плоди свіжі, чисті, здорові. Колір властивий даному помологічному сорту. Смак і запах властиві, без стороннього запаху і присмаку. Не допускається пошкодження шкідниками і хворобами.                                          | ДСТУ ЕЭК ООН<br>FFV-14:2007<br>Фрукти цитрусові. Настанови щодо постачання і контролювання якості |
| Яблука свіжі                     | Свіжі, чисті, соковиті, зрілі, однорідні за ступенем зрілості, однакові за розміром і формою. Колір і смак властиві даному сорту, без ознак псування, стороннього запаху і смаку, без ушкоджень на шкірочці плоду.              | ДСТУ 8133:2015<br>Яблука свіжі середніх та пізніх термінів достигання. Технічні умови             |
| Ягоди свіжі або швидкозаморожені | Ягоди свіжі, чисті, сухі, зрілі, без ушкоджень і хвороб.                                                                                                                                                                        | ДСТУ 4837:2007<br>Фрукти та ягоди швидкозаморожені. Технічні умови. Чинна нормативна документація |
| Крохмаль картопляний             | Однорідний порошок, без грудочок і крупинок, без сторонніх запахів і присмаку, не хрумтить при розжовуванні, білого кольору з кристалічним блиском.                                                                             | ДСТУ 4286:2004<br>Крохмаль картопляний. Технічні умови                                            |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Крупа гречана     | Непріла та без теплового пошкодження під час сушіння. Запах властивий здоровому зерну. Не дозволяється затхлий, солодовий, пліснявий та інші сторонні запахи. Колір властивий. Не дозволяється зараження гречки шкідниками хлібних запасів.      | ДСТУ 7697:2015<br>Крупи гречані. Технічні умови                 |
| Крупа кукурудзяна | Зерно кругле, гладке, блискуче, з опуклою верхівкою, з мучнистим центром. Колір кремовий або жовтий. Запах властивий. Не дозволяються затхлий, солодовий, пліснявий та інші сторонні запахи.                                                     | ДСТУ 1055:2006<br>Крупи, що швидко розварюються. Технічні умови |
| Крупа манна       | Крупа середнього помелу, з акуратними, майже правильною круглої форми, крупинками. Колір від білого до жовтуватого.                                                                                                                              | ГОСТ 7022-97<br>Крупа манная. Технічні умови                    |
| Крупа перлова     | Крупинки округлої чи подовженої форми, з закругленими краями, різного розміру. Колір світло-сірий. Запах властивий. Не допускаються затхлий, солодовий, пліснявий та інші сторонні запахи. Не допускається зараження шкідниками хлібних запасів. | ДСТУ 1055:2006<br>Крупи, що швидко розварюються. Технічні умови |
| Крупа пшенична    | Колір жовтуватого-кремовий різних відтінків. Смак і запах властиві, без затхлого, солодового, пліснявого та інших сторонніх запахів.                                                                                                             | ДСТУ 7699:2015<br>Крупи пшеничні. Технічні умови                |
| Крупа пшона       | Колір жовтий різних відтінків. Смак і запах властиві, без затхлого, солодового, пліснявого та інших сторонніх запахів.                                                                                                                           | ДСТУ 1055:2006<br>Крупи, що швидко розварюються. Технічні умови |
| Крупа рисова      | Колір білий різних відтінків. Смак і запах властиві, без затхлого, солодового, пліснявого та інших сторонніх запахів.                                                                                                                            | ГОСТ 6292-93<br>Крупа рисовая. Технічні умови                   |
| Крупа ячна        | Колір сіруватого-кремовий різних відтінків. Смак і запах властиві, без затхлого, солодового, пліснявого та інших сторонніх запахів.                                                                                                              | ДСТУ 7700:2015<br>Крупи ячмінні. Технічні умови                 |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                      |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Макаронні вироби з твердих сортів пшениці | Смак і запах властиві макаронним виробам, без затхлого, пліснявого та інших сторонніх присмаків та запахів. Поверхня гладка, на зломі скловидна. Колір рівномірний, з кремовим або жовтим відтінком.                                    | ДСТУ 7043:2009<br>Вироби макаронні. Загальні технічні умови          |
| Насіння соняшника                         | Цілі, лущені зернятка, сіруватого кольору.                                                                                                                                                                                              | чинний нормативний документ                                          |
| Пудра цукрова                             | Дуже дрібно мелені кристали білого кольору, сухі, без сторонніх включень, легко розчинні у воді. Смак солодкий.                                                                                                                         | чинний нормативний документ, що затверджений у встановленому порядку |
| Сухарі панірувальні                       | Панірувальні сухарі – це сухарне борошно, отримане шляхом розмелювання пшеничних сухарів з борошна першого та другого сортів, хрустких хлібців, кукурудзяних і пшеничних пластівців.                                                    | ДСТУ 8708:2017<br>Сухарі панірувальні. Загальні технічні умови       |
| Сухарі хлібобулочні                       | Скибки товщиною 20-25 мм або частини скибок, без наскрізних щілин, з розвинутою пористістю.                                                                                                                                             | ДСТУ 8789:2018<br>Сухарі-грілки. Загальні технічні умови             |
| Цукор білий                               | Кристали білого кольору з кремовим відтінком, сухі, без сторонніх включень, легко розчинні у воді. Смак солодкий.                                                                                                                       | ДСТУ 4623:2006/<br>ГОСТ 31361-2008<br>Цукор білий. Технічні умови    |
| Цукор ванільний                           | Кристали білого кольору, сухі, без сторонніх включень, легко розчинні у воді. Смак солодкий з гірчинкою. Аромат ванільний, добре виражений.                                                                                             | ДСТУ 1009:2005<br>Цукор ванільний. Технічні умови                    |
| Джем                                      | Консистенція однорідна, густа. Не дозволяється зацукрування. Колір рівномірний, властивий. Смак і запах виражені, властиві плодам і ягодам.                                                                                             | ДСТУ 4900:2007<br>Джеми. Загальні технічні умови                     |
| Варення                                   | Плоди та ягоди рівномірні по величині, не зморщені, рівномірно розподілені в нежелюваному цукровому сиропі. Не дозволяється зацукрування. Колір рівномірний, властивий кольору плодів. Смак і запах виражені, властиві плодам і ягодам. | ДСТУ 4899:2007<br>Варення. Загальні технічні умови                   |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                          |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Мармелад плодово-ягідний  | Поверхня мармеладу суха, липка, з дрібнокристалічною скоринкою або обсипана цукром-піском, еластична. Консистенція драглеподібна. Колір – рівний, однорідний, характерний.                                                                                                                                              | ДСТУ 4333:2018<br>Мармелад. Загальні технічні умови                      |
| Мед натуральний           | Консистенція рідка, повністю або частково закристалізована. Аромат приємний, властивий. Смак солодкий. Колір від світло-солом'яного до коричневого. Ознаки бродіння не допускаються.                                                                                                                                    | ДСТУ 4497:2005<br>Мед натуральний. Технічні умови                        |
| Повидло                   | В міру густа, коричнева або світло-коричнева однорідна маса без твердих включень, смак кислувато-солодкий.                                                                                                                                                                                                              | ДСТУ 6072:2009<br>Повидло. Загальні технічні умови                       |
| Родзинки виноград сушений |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | отримані по імпорту та дозволені до застосування в установленому порядку |
| Слива сушена (чорнослив)  | Сушені плоди сливи, темно-фіолетового, майже чорного кольору, овальної форми. Гіркуватий присмак або підгнилі ділянки не допускаються.                                                                                                                                                                                  | ДСТУ 2435:2007<br>Сливи сушені. Технічні умови                           |
| Кефір                     | Консистенція – однорідна, в'язка, з порушеним або непорушеним згустком. Дозволено газоутворення, яке спричинено нормальною життєдіяльністю мікрофлори кефірної закваски. Смак і запах – чистий, кисломолочний. На смак – щипкий, без сторонніх присмаків і запахів. Колір – молочнок-білий, рівномірний за всією масою. | ДСТУ 4417:2005<br>Кефір. Технічні умови                                  |
| Масло вершкове            | Смак чистий, добре виражений вершковий, Консистенція та зовнішній вигляд – однорідна, пластична, щільна, поверхня на розрізі блискуча або слабко блискуча, суха. Колір від світло-жовтого до жовтого, рівномірний за всією масою. Масова частка жиру 72,5%.                                                             | ДСТУ 4399:2005<br>Масло вершкове. Технічні умови                         |
| Молоко коров'яче          | Однорідна рідина білого кольору. Смак і запах чисті, властиві свіжому молоку, без сторонніх присмаку і запаху.                                                                                                                                                                                                          | ДСТУ 2661:2010<br>Молоко коров'яче питне. Загальні технічні умови        |

|                                          |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сир кисломолочний                        | Колір білий, ледь жовтуватий з кремовим відтінком. Консистенція ніжна, однорідна. Смак і запах чисті, ніжні, кисломолочні, без сторонніх запахів і присмаків.                                         | ДСТУ 4554:2006<br>Сир кисломолочний.<br>Технічні умови                                                                              |
| Сир твердий                              | Скоринка рівна, щільна, без пошкоджень. Смак і запах виражений, сирний. Масова частка жиру 45-50%.                                                                                                    | ДСТУ 6003:2008<br>Сири тверді. Загальні технічні умови<br>ДСТУ 4421:2005<br>Сири тверді (український асортимент).<br>Технічні умови |
| Сметана                                  | Консистенція однорідна, напівгуста. Колір білий з жовтуватим відтінком. Смак і запах чисті, кисломолочні, з ароматом пастеризованого молока, без сторонніх присмаку і запаху. Масова частка жиру 20%. | ДСТУ 4418:2005<br>Сметана. Технічні умови                                                                                           |
| Лимонна кислота                          | Кристали білого кольору. Смак кислий.                                                                                                                                                                 | ДСТУ ГОСТ 908:2006<br>Кислота лимонна моногідрат харчова.<br>Технічні умови                                                         |
| Олія соняшникова рафінована дезодорована | Прозора, без осаду. Смак і запах властиві, без ознак псування.                                                                                                                                        | ДСТУ 4492:2017<br>Олія соняшникова.<br>Технічні умови                                                                               |
| Оцет 6%                                  |                                                                                                                                                                                                       | ДСТУ 2450:2006<br>Оцти з харчової сировини. Загальні технічні умови                                                                 |
| Паста томатна або пюре                   | Однорідна маса яскраво- або темно-червоного кольору. Консистенція густа, пастоподібна. Смак властивий томатопродуктам.                                                                                | ДСТУ 5081:2008<br>Продукти томатні концентровані. Загальні технічні умови                                                           |
| Розпушувач вуглеаммонійна сіль           | Кристали білого кольору.                                                                                                                                                                              | чинний нормативний документ, що затверджений у встановленому порядку                                                                |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сіль харчова                                        | Кристали білого кольору. Смак солоний.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ДСТУ 3583:2015<br>Сіль кухонна. Загальні технічні умови                                                                          |
| Печінка куряча або яловича, субпродукти 1 категорії | Чиста, без кров'яних згустків, лімфатичних вузлів, залишків зв'язок, жиру, патологічних змін і сторонніх запахів. Колір коричневий або червоно-коричневий.                                                                                                                                                                                                           | ДСТУ 1558-91<br>Напівфабрикати м'ясні і субпродуктові. Загальні технічні умови                                                   |
| Свинина нежирна, охолоджена                         | М'ясо охолоджене, свіже, чисте, без згустків крові, синців чи пошкоджень тканини. Без стороннього запаху. Колір від світло-рожевого до червоного.                                                                                                                                                                                                                    | ДСТУ 4590:2006<br>Напівфабрикати м'ясні натуральні від комплексного ділення свинини за кулінарним призначенням. Технічні умови   |
| М'ясо птиці охолоджене або заморожене               | Поверхня суха, не завітрена, внутрішня поверхня чиста, без згустків крові. Жировий шар не виступає за м'язову тканину більше, ніж на 1 см. М'язи щільні, пружні. Якщо натиснути пальцем, ямка, що утворилася, швидко вирівнюється. У курей, індичок та цесарок – від блідо-рожевого до рожевого. Запах – властивий доброякісному м'ясу птиці, без сторонніх запахів. | ДСТУ 3143-95<br>М'ясо птиці (тушки курей, качок, гусей, індиків, цесарок).<br>Технічні умови                                     |
| Яловичина 1 категорії, охолоджена                   | М'ясна м'якоть різної величини і маси. Хрящі, дрібні кісточки, сухожилля, синці і груба сполучна тканина вилучені. Поверхня шматків незавітрена. Колір і запах характерні для доброякісного м'яса.                                                                                                                                                                   | ДСТУ 4589:2006<br>Напівфабрикати м'ясні натуральні від комплексного ділення яловичини за кулінарним призначенням. Технічні умови |
| Риба морожена                                       | Температура в товщі м'язів – 6 °C і нижче. Чиста поверхня, природне забарвлення, без зовнішніх пошкоджень, належно оброблена. Запах і смак перевіряють після розморожування і варіння. Вони повинні бути чисті, властиві продукту, без пороків.                                                                                                                      | ДСТУ 4868:2007<br>Риба заморожена.<br>Технічні умови                                                                             |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Яйця курячі<br>категорія 1          | Шкаралупа чиста, непошкоджена, без видимих змін структури, без слідів крові чи посліду. Дозволено поодинокі цятки або смуги від транспортерної стрічки, площею не більше, ніж 1/32 поверхні. Білок чистий, щільний, світлий, прозорий, без будь-яких сторонніх домішок. Жовток – ледь видимий під час овоскопування, контури не чітко окреслені, займає центральне положення, малорухливий під час обертання яйця, без кров'яних плям або смужок. Повітряна камера нерухома, висота не більше ніж 4 мм. Запах вмісту яйця – природний, без стороннього затхлого чи гнильного запаху. | ДСТУ 5028:2008<br>Яйця курячі харчові.<br>Технічні умови                                     |
| Вода питна                          | Прозора, чиста, без сторонніх присмаку і запаху. Відповідає санітарним нормам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ДСанПіН 2.2.4-171-10<br>Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною |
| Гвоздика                            | Сушені квіткові бутони. Колір коричневий. Запах і смак властиві.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ДСТУ ISO 2254:2008<br>Гвоздика ціла чи змелена (порошкоподібна). Технічні умови              |
| Імбир мелений                       | Порошок кремового кольору. Смак гострий. Запах властивий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ДСТУ 8005:2015<br>Прянощі. Імбир.<br>Технічні умови                                          |
| Квіти гібіскуса<br>сушені (каркаде) | Сушені суцвіття та пелюстки темно-червоного кольору.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | отримані по імпорту та дозволені до застосування в установленому порядку                     |
| Кориця мелена                       | Порошок коричневого кольору. Смак і запах властиві.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | отримана по імпорту та дозволена до застосування в установленому порядку                     |
| Коріандр мелений                    | Порошок біло-сірого кольору. Смак і запах властиві.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ДСТУ 8007:2015<br>Прянощі. Коріандр.<br>Технічні умови                                       |

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Кріп сушений                                                 | Суха, подрібнена зелень петрушки, без сторонніх включень.                                                                                                                                                                                | ДСТУ 8645:2016<br>Зелень петрушки, селери та кропу сушена. Технічні умови  |
| Куркума мелена                                               | Яскраво-жовтий колір. Запах мускусний. Смак гострий, гіркий.                                                                                                                                                                             | отримана по імпорту та дозволена до застосування в установленому порядку   |
| Липи квіти<br>Tiliae Flores                                  | Квітки в напівпарасольках з крупним листоподібним прицвітником. Сухі, ламкі.                                                                                                                                                             | ФС.2.5.0024.15<br>Липи цветки                                              |
| Лист лавровий                                                | Сухі листочки бурого-зеленого кольору. Смак і запах властиві.                                                                                                                                                                            | отриманий по імпорту та дозволений до застосування в установленому порядку |
| М'яти<br>перцевої листя<br>сушене Menthae<br>Piperitae Folia | М'ята перцева – багаторічна кореневищна трав'яниста рослина з характерним сильним запахом і прохолодним смаком. Використовують сушене листя у звичайному або подрібненому вигляді.                                                       | ФС.2.5.0029.15<br>Мята перечной<br>листья                                  |
| Майоран<br>сушений                                           | Подрібнена сушена зелень майорану бурого-зеленого кольору. Смак і запах властиві.                                                                                                                                                        | Чинна нормативна документація                                              |
| Меліси трава<br>Melissae herba                               | Меліса лікарська – багаторічна трав'яниста ефіроолійна рослина з приємним лимонним запахом. Стебла чотиригранні, гіллясті. Квітки неправильні, білого кольору. Сушену траву меліси використовують у звичайному або подрібненому вигляді. | ФС.2.5.0084.18<br>Мелисса лекарственной<br>травы                           |
| Чай чорний                                                   | Маса окремих чайнок коричневого кольору. Без домішок.                                                                                                                                                                                    | ДСТУ 7174:2010<br>Чай чорний байховий фасований.<br>Технічні умови         |
| Мускатний горіх<br>мелений                                   | Порошок коричневого кольору. Смак і запах властиві.                                                                                                                                                                                      | ДСТУ 7411:2013<br>Прянощі. Мускатний<br>горіх. Технічні умови              |

|                                          |                                                                                                 |                                                                                                                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Орегано сушений                          | Подрібнена сушена зелень орегано бурого-зеленого кольору. Смак і запах властиві.                | Чинна нормативна документація                                                                                       |
| Паприка мелена                           | Порошок червоного кольору. Смак солодкуватий. Запах властивий.                                  | отримана по імпорту та дозволена до застосування в установленому порядку                                            |
| Перець духмяний горошок                  | Порошок сіро-чорного кольору. Смак і запах властивий.                                           | отриманий по імпорту та дозволений до застосування в установленому порядку                                          |
| Перець чорний мелений                    | Порошок сіро-чорного кольору. Смак гострий, пекучий. Запах властивий.                           | ДСТУ ISO 959-1:2008 Перець ( <i>Piper nigrum</i> L.) горошком чи змелений. Технічні умови. Частина 1. Чорний перець |
| Розмарин сушений                         | Подрібнена сушена зелень розмарину бурого-зеленого кольору. Смак і запах властиві.              | Чинна нормативна документація                                                                                       |
| Суміш спецій «Карі»                      | Порошок жовто-коричневого кольору. Смак і запах пряні, властиві.                                | отримана по імпорту та дозволена до застосування в установленому порядку                                            |
| Суміш спецій «Хмелі-сунелі»              | Суміш пряних трав бурого-зеленого кольору, без сторонніх домішок. Смак і запах пряні, властиві. | отримана по імпорту та дозволена до застосування в установленому порядку                                            |
| Чебрець сушений                          | Подрібнена сушена зелень чебрецю бурого-зеленого кольору. Смак і запах властиві.                | ФС.2.5.0047.15 Чабреца трава                                                                                        |
| Часник сушений гранульований або мелений | Порошок молочно-білого кольору. Смак гострий. Запах специфічний, властивий.                     | Чинна нормативна документація                                                                                       |

Допускається використання сировини, виготовленої згідно з іншими чинними нормативними документами, які дозволені до застосування в установленому порядку, з технічними характеристиками і показниками безпеки не нижче вищезазначених.

## СПЕЦІЇ

- 1. Ванільний цукор** – це солодкий продукт, який використовується для ароматизації різноманітних кондитерських виробів. Складається він зі звичайного цукру і ванільного порошку (дрібно помеленого стручка ванілі) або ж його замінника – ваніліну.



Ваніліном називають кристали з ароматом ванілі. Так як процес отримання ваніліну з ванільних стручків доволі дорогий, частіше застосовується його дешевий, штучно отриманий, аналог. Його головною перевагою є низька ціна, яка дозволила використовувати пряність в масовому виробництві кондитерських і хлібобулочних виробів.

Ванілін має гіркуватий і різкіший смак, ніж у справжньої ванілі.

Повністю натуральний ванільний цукор повинен бути білим з чорними вкрапленнями. А ванільний цукор з синтетичним замінником – повністю білий.

- 2. Гвоздика** в готовому вигляді – це засушені квіткові бутони з характерним пекучим смаком і глибоким духмяним ароматом. Збирають її з миртових дерев, які вирощують в Танзанії, Індії та Малайзії. У період цвітіння з дерев збирають бутони і сушать їх просто на сонці.



Гвоздика продається як в цілому вигляді, так і меленою. Вона набула широкого застосування у кулінарії. Її екстракт використовується для виробництва алкогольних напоїв. Гвоздику закладають в м'ясні, рибні, грибні та овочеві страви, використовують для приготування бульйонів, маринадів і соусів. Вона служить прекрасною добавкою до страв з круп (каш, плову і ін.). Пряність незамінна у сезон консервування.

Гвоздика – дуже сильна пряність, тому застосування її в домашній кулінарії вимагає особливої обережності й уваги. Під час приготування їжі її слід використовувати в маленьких кількостях. В іншому випадку вона може не тільки забити інші спеції, але й природний смак продуктів, що використовуються.

Гвоздику в кулінарії найкраще вживати в складі різних спецій. Наприклад, для приготування соусів найкраще підійде в якості добавки чорний перець, в кондитерських виробках – кориця. Також вона чудово поєднується з бадьяном, лавровим листом, коріандром, імбиром та духмяним перцем.

- 3. Імбир** – це тропічна рослина з подовженим листям, що нагадує на вигляд пальму чи бамбук. У кулінарії зазвичай використовують корінь імбиру. Він має освіжаючий аромат і пекучий смак.



Імбир застосовується в свіжому, сушеному і консервованому вигляді. Його використовують для приготування найвишуканіших страв: супів, бульйонів, соусів, м'ясних, грибних та овочевих страв, салатів і закусок. Імбир ідеально пасує до рису.

Кондитери використовують його для випічки пряників, тортів і печива. Також для десертів використовують поєднання імбиру з ароматними яблуками, грушами або сливами. Ідеальне поєднання імбиру з морквою. Імбиром ароматизують гарячі алкогольні напої, такі як глінтвейн і пунш. У Північній Америці популярний імбирний лимонад.

Щодо інших спецій, то імбир добре поєднується з часником, ріпчастою і зеленою цибулею, гострим перцем, коріандром, кмином, куркумою та мускатним горіхом.

- 4. Карі** – це не окрема спеція, як дехто може вважати, а їх суміш. Класичним вважається поєднання меленої куркуми, пажитника, кмину, коріандру і чорного перцю. Проте насправді рецептів карі існує безліч. Залежно від країни та регіону в карі можуть включати до 25 компонентів. Карі в європейських країнах – не дуже гостра, більш лагідна та пікантна, а от Азії навпаки може вразити вас гостротою і незвичністю смаку.



Додаткових спецій, які може включати в себе приправа, дуже багато. Це гвоздика, імбир, білий перець, кардамон, кориця, мускатний горіх, часник, базилік, м'ята, фенхель, петрушка, аніс, зіра, гірчиця та інші більш екзотичні спеції, характерні для азіатського регіону. Близько 30 % суміші карі становить куркума.

Карі доволі універсальна: її використовують для рибних і м'ясних страв (особливо смакує з куркою та рисом), овочевих рагу і супів. Також карі популярна в складі різних соусів.

- 5. Коріандр** або по іншому **кінза** (у простонароді – клоповник) – це однорічна трав'яниста рослина, одна з небагатьох прянощів, всі частини якої вживаються в їжу.



У кулінарії використовують свіжу і сушену зелень, а також насіння рослини. Свіжа та сушена зелень має різкий пряний аромат і злегка гіркуватий смак. Вона додається в салати, овочеві супи, страви з риби, м'яса, рису і овочів. Добре підходить вона для соусів.

Смак насіння коріандру відрізняється від зелені. Він має сухий лимонний і перцевий відтінки. Продають коріандр горошком та мелений. Насіння коріандру широко використовують в консервуванні різних продуктів: засолуванні риби, квашенні капусти, маринуванні грибів, в приготуванні м'ясних і рибних консервів, сирів. Дуже добре підходить спеція для барбекю, а також при запіканні, копченні, або в'яленні м'яса. Коріандр покращує смакові і ароматичні якості страв з бобових – гороху, сочевиці і квасолі. Насіння рослини додають в страви з птиці і дичини, застосовують у виробництві хлібобулочних (бородинський хліб) і кондитерських виробів.

Коріандр ідеально гармонує з часником, чебрецем, розмарином, чорним перцем та чилі, цибулею і мускатним горіхом.

- 6. Кориця** – згорнута у трубочки кора вічно зеленого тропічного коричневого дерева, яке вирощують в Шрі-Ланці, на островах Ява та Суматра, в західній Індії, Бразилії, В'єтнамі, на Мадагаскарі і в Єгипті. Кориця має солодкий аромат та терпкуватий в'яжучий смак.



У продажі корицю можна зустріти у вигляді трубочок або меленою.

У кулінарії цю пряність широко застосовують для приготування солодких страв: випічки, десертів, молочних супів, фруктових салатів, страв з сиром, лікерів та соусів. Найбільш кориця смакує до яблук, груш, бананів та гарбуза.

Окрім солодких страв пряність використовують у м'ясних стравах. Найкраще кориця пасує баранині, свинині та курятині.

Щодо інших прянощів, то кориця добре поєднується з багатьма іншими гострими і терпкими спеціями: гвоздику, кардамоном, чорним і рожевим перцем та м'ятою.

**7. Кріп** – однорічна трав'яниста рослина. Він поширений по всьому світу, але його батьківщиною є Азія. Кріп володіє солодким приємним смаком з легкими освіжаючими нотками кмину і ніжним пряним ароматом.



У кулінарії застосовують свіжу і сушену зелень кропу, а також насіння рослини.

У свіжому та сушеному вигляді зелень додають до салатів, супів, борщів, страв з м'яса, риби, овочів, грибів, в соуси, маринади, салатні заправки, несолодкі начинки для пирогів. Він широко використовується при консервуванні різних овочів.

Насіння кропу використовуються для приготування коржів і пампушок, супів і маринадів. Їх обов'язково додають в солоні огірки. Насіння кропу відмінно поєднуються з гарячими стравами з баранини, свинини, телятини, курки, качки, індички. Також насіння служить прекрасним доповненням до різних страв з яєць. Ідеальними супутниками кропу у стравах будуть петрушка, часник, лавровий лист, кмин, коріандр, чорний перець, цибулю, чилі, лимонна цедра.

**8. Куркума** – рід трав'янистих рослин з сімейства Імбирних. Вона популярна в Індії, Англії, Азербайджані та країнах Азії. У кулінарії використовують корінь куркуми. Він володіє яскравим жовтим кольором та пряним, злегка гіркуватим, приємним смаком.



Куркума надає їжі жовте забарвлення. Тому її часто використовують, як недорогий замінник шафрану, але наголошу, що все ж ці спеції докорінно відрізняються.

Спеція куркума прекрасна в поєднанні з бараниною, яловичиною, куркою – в будь-яких гарячих стравах. Також її часто можна зустріти в овочевих стравах. Вона добре підходить до картоплі і цвітної капусти. Проте найчастіше куркуму використовують для приготування страв з птиці та рису. Крім рису, куркуму додають в макарони і різні каші. Також ця спеція використовується в чатні, маринадах і соусах.

Куркума ідеально поєднується з усіма спеціями, окрім ванілі.

**9. Лавровий лист** – це лист вічнозеленого субтропічного чагарнику, який володіє слабким запахом і гіркуватим смолянистим смаком. У кулінарії лавровий лист використовується у вигляді свіжого чи частіше сушеного листа або порошку, виготовленого з сушеного листа.



У кулінарії лавровий лист використовується всіма країнами світу. Це доволі універсальна спеція, але найкраще пасує до м'яса, субпродуктів, риби, картоплі, капусти, моркви та селери.

Цю пряність використовують для ароматизації борщів і супів, других страв з м'яса, риби та морепродуктів, а також овочів. Чудово поєднується він з бобовими. Його додають в каші і соуси. Лавровий лист – незамінна спеція під час консервування. Його закладають в суміші, призначені для маринування та засолювання овочів і грибів. Слід пам'ятати, що лавровий лист не можна перетримувати в страві або класти занадто багато, інакше він може надати страві гіркий присмак.

Лавровий лист, як і куркума, сумісний з усіма спеціями і прянощами, крім ванілі.

**10. Майоран** – багаторічна трав'яниста рослина з солодкуватим, пряним квітковим ароматом і тонким пряно-солодким смаком. Іноді майоран порівнюють за смаком з чебрецем або орегано, але кожна з цих спецій має свої особливості, і вони радше доповнюють, аніж замінюють один одного.



Майоран рекомендують додавати у страви, які важко перетравлюються. Наприклад, у страви з горохом, квасолею, картоплею, грибами, жирні рибні та м'ясні страви. Майоран широко вживають в консервуванні – при солінні огірків, томатів, кабачків, патисонів, при квашенні капусти. Ним ароматизують оцет, олію, чай та навіть компоти. Також він пасує до різних салатів і соусів, застосовується при виготовленні ковбасних виробів та сиру, у виноробстві і пивоварінні.

З майораном добре сполучається чебрець, розмарин, орегано, базилік, кінза, коріандр, солодка і копчена паприка, м'ята, лавровий лист, чорний і білий перець.

**11. Мускатний горіх** – плід тропічних дерев (і чагарників), який володіє унікальним пряним смаком і солодкуватим деревним ароматом.



Можна сказати, що мускатний горіх – унікальна спеція, яку можна використовувати в будь-яких стравах: в салатах, домашніх ковбасах, перших та м'ясних стравах, морепродуктах, десертах, випічці, чаях та каві. Мускат прекрасно поєднується з будь-якими овочами і грибами. Спеція додається в страви з яєць. Мускатний горіх застосовують в різноманітних

стравах з борошна, а також молочних і кисломолочних продуктах. Також він чудово грає в різноманітних соусах, як у французькому бешамелі або італійському болонському соусі.

Однак з мускатним горіхом потрібно бути дуже обережними, особливо зі стравами для дітей, бо доза у 5 ч. л. перетворює мускатний горіх на наркотик уповільненої дії і може нанести значну шкоду нервовій системі.

Мускатний горіх чудово розкривається в поєднанні з чорним перцем, солодкою паприкою, імбирем, коріандром, корицею, кмином та лавровим листом.

**12. М'ята** – багаторічна трав'яна рослина, яка має безліч сортів, що трішки розрізняються між собою не тільки за виглядом, а й за смаком. Найчастіше вирощують м'яту перцеву, цитрусову або лимонну, імбирну та пряну. М'ята має освіжаючий ментоловий смак та духмяний аромат.



У кулінарії вона використовується в свіжому і сушеному вигляді. Найчастіше м'яту застосовують для приготування освіжаючих і ароматних напоїв – компоту, лимонаду і чаю. І свіжі, і сушені листочки

використовуються в салатах, супах, деяких овочевих і м'ясних стравах для додання їм свіжості і пікантності. Дуже популярна м'ята в кондитерських виробках: м'ятні пряники, булочки, пироги, печиво. М'яту додають у соуси, салатні заправки, салати зі свіжих овочів та фруктів. Останнім часом м'яту можна зустріти в рибних стравах. Свіжі листочки м'яти слугують елементом декору при подачі десертів та салатів.

М'ята чудово смакує з чилі, петрушкою, кінзою, білим і рожевим перцем та часником.

**13. Орегано** – трав'яна рослина, що має приємний тонкий злегка гіркуватий смак. Орегано асоціюється з італійською кухнею, але використовують його по всьому світу. Особливо популярний орегано у Франції, Іспанії, Мексиці та кавказьких країнах.



Ця спеція чудово ароматизує підливи та соуси, рибу, морепродукти, птицю, м'ясо, зокрема м'ясні рулети, паштети, лівер, фарш та домашні ковбаси. Його додають до супів, страв з макаронних виробів. Незамінний орегано в піці. Спеція чудово гармонує зі свіжими томатами, маринованими огірками, оливками, а також сиром.

Орегано вдало поєднується з усіма видами перцю (чорний, білий, рожевий), базиліком, майораном, чебрецем та лимонною цедрою.

**14. Паприка** – являє собою порошок або пластівці, приготовані з сушеного, подрібненого і змеленого м'ясистого червоного солодкого перцю або сортів слабкої пекучості. Паприка надає стравам яскравий колір і легкий перцевий аромат.



Паприку використовують в безлічі страв національної кухні, зокрема, мексиканської, угорської, іспанської, німецької. Дуже смачними виходять м'ясні страви з додаванням паприки. Особливо її люблять курка, індичка, свинина та баранина. Однією з найпопулярніших угорських страв з паприкою є гуляш. Також паприку додають до страв з морської риби, овочів, рису, кускусу та макаронів. Паприка використовується для заправки салатів.

Страви, які не обходяться без додавання паприки: паприкаш, курячі, рибні та м'ясні котлети, голубці, фарширований перець, соте, паста, люля-кебаб.

Паприка найкраще себе розкриває у поєднанні з майораном, базиліком, петрушкою, кропом, коріандром, та мускатним горіхом.

**15. Перець духмяний** – плід вічнозеленого тропічного дерева або чагарнику. Спецією є сушені плоди цього дерева – ягоди з пряним ароматом і гострим смаком, що нагадують смак суміші мускатного горіха, гвоздики і кориці. Духмяний перець вирощують на островах Карибського моря і на території Південної Мексики, Гондурасу, Гватемали, Ямайки, Тайланду, Бразилії та Куби.



У кулінарії духмяний перець використовується цілим або меленим. Його додають в супи і рагу, маринади і соління, фарш, ковбаси і паштети, тверді сири, копченості, рибні, овочеві і фруктові консерви. Духмяний перець бездоганно пасує гарбузу, кабачкам, буряку та моркві.

Не дивлячись на пекучість, він здатен повністю перевтілити смак десертів і може застосовуватися для випічки фруктових пирогів, пряників і печива, а в суміші з кардамоном, коріандром і фенхелем підходить для випічки житнього хліба.

Ідеально поєднується з чорним перцем, гвоздику, лавровим листом, мускатним горіхом, корицею та коріандром.

**16. Петрушка**, як і кріп, найпопулярніша та найзначніша спеція в Україні. Це класична пряна трава, що має приємний аромат і пряний, солодкуватий, з легким відтінком гіркуватості смаком. Її зелень застосовують як в свіжому, так і сушеному вигляді.



Оскільки смак петрушки посилюється від теплової обробки, її в свіжому і сушеному вигляді використовують в бульйонах, перших стравах та гуляшах. У свіжому вигляді вона ідеально підходить для салатів.

Також вона чудова в соусах і підливах. Ідеально поєднується з сиром в закусках. Використовується в маринадах, соліннях і при квашенні.

Петрушка чудово гармоніє з будь-якими спеціями і пряними травами, а також лимонною цедрою, часником та цибулею.

**17. Розмарин** – вічнозелений чагарник, що росте в Середземномор'ї і широко використовується в грецькій, італійській і французькій кухні. Свіжі або сушені листя цієї рослини додають стравам неповторний пряний, гостро-гіркуватий смак та солодкуватий аромат з нотками камфори, сосни і цитрусових.



Розмарин – нерозлучний супутник риби та м'яса, особливо яловичини та баранини. Також його використовують в супах, маринадах, соусах. Розмарин любляють оливки, гриби та овочі, дуже добре смакує з картоплею. Ним ароматизують олію та оцет.

Розмарин в кулінарії поєднується не з усіма прянощами. З лавровим листом його зазвичай не використовують, тому що аромати цих двох спецій дуже схожі. Аромат розмарину підсилює і доповнює петрушка, використовують його з чорним перцем, чебрецем, базиліком, майораном, орегано.

**18. Часник сушений** – порошок або пластівці, приготовані з сушеного, подрібненого і змеленого часнику. Він має різкий аромат та гіркуватий присмак.



Усім шанувальникам використання часнику в кулінарії не зайвим буде нагадати, що найголовніше – це правильне дозування, тому що надмірне використання часнику може зіпсувати будь-яку страву. Тому вкотре наголошую, не забувайте про баланс смаку. Сушений часник найкраще підходить для страв з м'яса, птиці, для приготування гарячих страв (супів, борщів), а також для холодцю. Незамінний буде і для морепродуктів, але не дуже добре поєднується з рибою. Також сушений часник знайшов своє застосування в пекарській справі, при виготовленні булочок і хліба. Розсоли, маринади, соуси, ароматизована олія, заправки для салатів також чудово смакуватимуть з часником.

Ідеальну композицію з часником створюють петрушка, базилік, імбир, м'ята, кріп, коріандр, гірчиця та гвоздика.

**19. Хмелі-сунелі**, як і карі, це суміш спецій, тільки зеленого кольору. Основні компоненти, що входять до хмелі-сунелі, – це базилік, кінза, петрушка, селера, кріп, майоран, пажитник, чебрець, м'ята, лавровий лист, мелений червоний перець. Всього компонентів – до тринадцяти. Але може бути більше чи менше і деякі з них можуть змінюватися.



Ця ароматна суміш дивовижно поєднується зі стравами з птиці та м'яса. Хмелі-сунелі доповнюють м'ясні супи, бульйони і підливи трохи гострим і витонченим смаком. Особливо любляють хмелі-сунелі овочі, зокрема баклажани та помідори.

Хмелі-сунелі – найважливіший компонент багатьох відомих національних кавказьких страв. Без хмелі-сунелі не буває аджики, харчо та сациві.

**20. Чорний мелений перець** являє собою недостиглі висушені плоди чагарнику, що росте в Індії. Чорний перець відрізняється пряним ароматом і гострим, пекучим смаком. У кулінарії можуть використовуватися, як цілі, так і мелені зерна чорного перцю. Приправа чудово поєднується з безліччю продуктів: м'ясом, рибою, овочами, грибами. Чорний перець успішно застосовується в процесі приготування перших і других страв, а також при консервуванні і маринуванні. Також у помірній кількості може додаватися до десертів та напоїв.

Чорний перець чудово гармонує у стравах з будь-якими іншими спеціями, окрім ванілі.



## ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО НОВІ СТРАВИ (для вчителів та кухарів)

1. Салат з **пастою** та буряком у моїй збірці має італійське походження. Перше, що приходить на думку при згадуванні про Італію – це паста. Адже не дарма італійців називають макаронниками.

Італійці виробляють пасту як в сухому, так і в сирому вигляді. Суха паста – це висушені макарони для тривалого зберігання, ті, які ми зазвичай купуємо у магазині. Сира паста – це сформовані, але не висушені макарони. Свіжу пасту необхідно використовувати в день виготовлення, щоб вона не втратила свої смакові якості.

Колір пасти залежить від домішок, які додають до неї у процесі приготування. Звичайна класична паста має золотистий відтінок. Для отримання різних відтінків червоного кольору в пасту додають червоний перець, мелену паприку, буряковий сік або томати, для помаранчевого чи жовтого кольору використовують протерту моркву або ж куркуму, для отримання зеленого – подрібнений шпинат.

Пасту треба варити до стану «аль денте», щоб вона була не перевареною і лишалася пружною всередині.

Найчастіше пасту поєднують з різними видами соусів. Улюбленцем більшості серед них є томатний соус. Також пасту поєднують з м'ясом, сиром, морепродуктами, грибами та овочами. Страви з пасти відрізняються простотою, легкістю приготування та несподіваним смаком. Вони бувають як гарячими, так і холодними. І повірте, холодні смакують не гірше, хоча для нашого регіону їсти холодні макарони – дивакувати. Підтвердженням того, що холодні страви з пасти дійсно смачні, і є салат з мого збірника. Переконайтеся!

2. **Картопляні салати** – класика німецької кухні. Взагалі-то картопляні салати звичні й для нашого регіону. Олів'є, вінегрет, оселедець під шубою та безліч інших, до яких усі так звикли, також мають у своєму складі картоплю. Але більшість з них безжалісно заливається магазинним майонезом і перетворюється на масу, яка й на вигляд не дуже апетитна і корисна – ніякої. Тому я і вирішив звернутися до німецької традиції приготування картопляних салатів. У кожному регіоні Німеччини кухарі готують картопляний салат на свій власний манер: з дрібно порізаною цибулею, оцтом і рослинним маслом, зі шпигом та соусом з м'ясного бульйону, гірчиці, олії та оцту, з оселедцем та майонезом, з солоними огірками та кропом, як у моєму збірнику.

Німці готують картоплю для салату завжди в шкірці, це головний секрет страви. У цьому випадку картопля зберігає більше вітамінів і не розварюється. Інгредієнти нарізаються не дуже дрібно – так яскравіше відчуються смаки.

3. Наші предки використовували **селеру** як лікарський засіб. А пізніше її почали вживати у їжу. У кулінарії використовують всі частини рослини: листя, стебла, корінь і насіння, але корінь селери називають справжньою «коморою здоров'я»! Він має сильний аромат і пряний солодко-гіркуватий смак. У кулінарії його використовують для приготування супів, салатів, тушкують з овочами, також він гармонійно поєднується з морепродуктами та рибою. Проте найкорисніший варіант приготування страв з кореня селери – використання його в сирому вигляді в салатах. У салатах селера смачно сполучається з морквою, огірками, грибами, баклажанами, капустою та буряком. Варіант салату з селерою та буряком є у моєму збірнику. Він виходить дуже поживним і смачним.

Завдяки щоденному вживанню кореня селери можна забезпечити організму запас всіх необхідних вітамінів і багатьох важливих мікроелементів. Корисні властивості кореню селери покращують обмін речовин, усувають стреси, значно покращують самопочуття і фізичну форму, стимулюють увагу і пам'ять, виступають відмінним профілактичним засобом проти вірусних респіраторних інфекцій, що так важливо для дітей. Тому цей інгредієнт буде доречним у багатьох стравах шкільного меню.

4. **Салат з хлібу та помідорів** з моєї збірки дуже популярний в Італії, зокрема у провінції Тоскана. Але там він має назву – **Панцанелла**. Цей салат був звичною стравою у бідних італійських селян. Зазвичай в сільських будинках хліб пекли один раз на тиждень, і черствий хліб треба було якось використовувати. Так і з'явився цей салат з овочів, зелені, олії і, звичайно ж, злегка засохлого хліба, розмоченого у воді з оцтом. При чому хліб розмочувався до стану крихт.

Сучасний салат Панцанелла більш вишуканий. Ніхто вже не розмочує хліб до невпізнання, а в складі з'являється безліч нових інгредієнтів. Проте незмінною лишається наявність у Панцанеллі хлібу та помідорів. Залежно від рецепта, салат заправляють ароматною олією або підготовленим заздалегідь соусом, як у моєму варіанті. У більшості рецептів, крім помідорів, в Панцанелла пропонується додавати інші свіжі овочі: огірки, цибулю, селеру і зелень. Панцанеллу після приготування радять залишати в холодильнику, щоб салат настоявся і став ще смачніше. Він може зберігатися до 12 годин.

5. Салат зі свіжої капусти та моркви, що представлений у моєму збірнику, готують в Америці і подають у ресторанах швидкого харчування як гарнір до м'яса. Щоправда там у нього інша назва – **коул слоу**. Хоча цей салат і здається доволі простим та незамисливим – подумаєш, капуста й морква! – та насправді він дуже смачний! Єдиний та вельми важливий секрет – нарізайте овочі якомога тонше, і тоді ви зможете сповна оцінити неймовірний смак коул слоу. Який, до речі, ще й доволі поживний та корисний.

6. «**Мінестроне**» в перекладі з італійської означає «великий суп». І не дивно, адже історично він готується з невеликого набору інгредієнтів, зокрема овочів. В Італії мінестроне, мабуть, один з найпопулярніших супів. Подають його як в гарячому, так і в холодному вигляді. Рецепт страви залежить від регіону приготування, єдиного класичного складу страви не існує. Але є основні компоненти супу, без яких мінестроне не буде ним, це: бульйон, цибуля, селера, морква і помідори. Хтось вважає, що краще варити мінестроне на воді, інші готують його на м'ясному бульйоні. Дехто доповнює суп пастою, рисом, бобовими або навіть шматочками сиру. Через це консистенція супу коливається від густої до дуже рідкої.

У своєму збірнику я пропоную рецепт рідкого та легкого мінестроне. Він не обтяжений наявністю макаронних виробів чи іншого. У моєму мінестро-не – лише овочі, овочевий бульйон та спеції. Легко та поживно – те, що потрібно дітям.

7. «**Кебаб**» з турецької чи арабської, означає смажене м'ясо. Під загальним найменуванням «кебаб» ховається багато смачних м'ясних страв – це і шиш-кебаб, відомий нам, як шашлик, і донер-кебаб, м'ясо в лаваші, і довгі котлетки люля-кебаб, смажені на шпалках. Саме з останніми ми і ідентифікуємо кебаби.

Кебаби смажать в олії, готують на грилі та на пару, запікають в духовій шафі – усе залежить від фантазії кухаря. Традиційно кебаби роблять з баранини, проте зараз популярні кебаби з усіх видів м'яса: яловичини, свинини, курки і навіть риби. До фаршу додають зелень та інші спеції, а в середину закладають різні види начинки: сир, як в моєму варіанті, гриби, чорнослив та інше.

Подається кебаб з тушкованими або смаженими овочами, рисом і свіжими салатами. Така страва – чудова альтернатива заїждженим котлетам.

8. **Фалафель** – це смажені у фритюрі кульки з бобових, приправлені прянощами. Його вважають арабською стравою, поширена також в Ізраїлі, там фалафель – це вже символ країни.

Найчастіше фалафель готують з бобів нуту, за смаком вони дуже схожі на горіхи. Але також дуже популярний фалафель з сочевиці чи квасолі. В арабських країнах фалафель готують навіть з м'ясного фаршу або варених яєць та цибулі. Проте квасолевий фалафель – більш прийнятний і зрозумілий для нашого регіону. У Греції фалафель подають з соусом дзадзикі (з грецького йогурту, часнику і огірків). В Ізраїлі продають бобові кульки в прісному хлібі, щедро приправлені соусом та помідорами. І не дарма, адже фалафель добре смакує зі свіжими овочами чи соусами.

В оригіналі кульки фалафелю обсмажують у фритюрі, але задля більшої користі його краще запекти у духовці, що пропоную я, чи обсмажити на сухій сковороді без додавання олії.

- 9. Пастуший пиріг** – традиційна британська страва, яка у нашому розумінні зовсім не є пирогом, а по суті являє собою запіканку з м'ясного фаршу і картопляного пюре.

Колись праобраз пастушого пирога з овочами і тушкованим м'ясом готували пастухи буквально на ходу під час випасу овець (звідти і назва страви). Згодом рецепт вдосконалили, але простота, оригінальність і відмінний смак лишилися незмінні.

Справжній пастуший пиріг робиться тільки з баранини або яловичини, оскільки англійське слово «shepherd» позначає пастуха, який пасе саме овець. Проте можна експериментувати і з іншими видами м'яса. Від цього пиріг гіршим не стане.

Дуже насичений за смаком, ситний, поживний і зручний для розкладання по порціях – пастуший пиріг ідеально підходить для шкільного меню, тому я і раджу внести цю страву до нього.

- 10. Густий, ароматний, неймовірно смачний і ситний соус «Болоньєзе»** – класика італійської кухні. Оригінальний класичний болоньєзе сполучає у собі два види м'яса: яловичину і свинину. Вони чудово доповнюють один одного. Яловичина надає особливий аромат, насиченість, а свинина робить соус більш соковитим та ситним.

Окрім м'яса до складу болоньєзе входить цибуля, морква, помідори чи томатна паста, а також червоне сухе вино. Так-так, вино можна додавати навіть у страву, яку куштуватимуть діти, адже під час приготування алкоголь випарюється і лишає по собі лише божественний аромат. Хоча, звісно для шкільного меню вино – це вже занадто.

Для різноманіття смаку до болоньєзе додають різний набір спецій: корицю, коріандр, майоран, базилік та інші.

Болоньєзе повинен довго томитися на повільному вогні, щоб м'ясний фарш ввібрав усі аромати пряних трав, став ніжним і буквально танув у роті. До речі, соус «Болоньєзе» буквально створений для поєднання із будь-якими видами пасти. Хоча підійде і до інших гарнірів.

- 11. Мак енд чіз** або, по-нашому, макарони з сиром є типовою американською їжею. В американських магазинах можна навіть купити напівфабрикати мак-н-чіз, які потрібно просто поставити в мікрохвильовку і розігріти. Мак енд чіз відмінно підходить, коли потрібно швидко приготувати щось ситне і смачне. Мак енд чіз дуже простий у приготуванні і впоратися з ним вельми легко. Оригінальний рецепт включає в себе лише 3 обов'язкові складові: макарони, сир і вершкове масло. Макарони у цій страві буквально просякнуті сирним соусом і мають неймовірно багатий і насичений смак, а сама страва виходить доволі калорійною та поживною.

Для приготування мак енд чіз зазвичай використовують короткі види пасти, наприклад, ріжки, спіральки або колесика. Рецепт гарний тим, що у страву можна додати будь-що: м'ясо, овочі, соуси, різний набір спецій. Але з соусом бешамель мак енд чіз виходить особливо ніжним, тому я раджу саме цей рецепт. Наприкінці приготування можна посипати страву хлібними крихтами, аби не пересушити верхній шар макаронів.

- 12. У шляхетських польських будинках бігос** готували з запеченого м'яса і ковбас, що залишилися після великих прийомів, вони покращували смак страви. Бігос часто брали з собою на полювання. Приготований заздалегідь бігос розігрівали у посуді з кришкою, ретельно обліпивши її тістом. Гучний «постріл» кришки під дією тиску означав, що страва готова.

Сьогодні способів приготування бігосу відомо безліч. Однак у всіх рецептах зустрічаються одні й ті самі інгредієнти: квашена або свіжа капуста, різні види м'яса та крупи, рідше гриби, морква, копченості, цибуля. Бігос повинен мати густу консистенцію і темно-золотистий підпечений колір. Одна з ознак правильно приготовленого бігосу – з нього не повинна витікати рідина, коли страву викладають на тарілку.

Цікава особливість бігосу – він не втрачає своїх смакових якостей при багаторазовому підігріванні. Навпаки, з кожним наступним разом стає тільки смачнішим. А між підігріваннями його можна навіть заморозити. І, як не дивно, це теж позитивно вплине на смак.

Бігос ідеально підходить для приготування у шкільних їдальнях. Адже він дуже швидко і легко готується, і дітям добре смакує.

**13. Шніцель** – це родзинка австрійської кухні, що являє собою тонкий шматок м'яса, який панірують у сухарях та обсмажують в розпеченій олії. Правильно приготовлений шніцель відрізняється наявністю хрусткої скоринки золотавого кольору і соковитим м'ясом.

У шніцелі є два головних секрети: тонкий шар паніровки та розпечена олія, аби паніровка одразу «схопилася». Класичний рецепт шніцеля передбачає смаження у фритюрі, але шніцель, запечений у духовці, більш підходить до дитячого меню.

Шніцель можна подавати із запеченими картопляними скибочками, збризнувши м'ясо лимонним соком. Також у якості гарніру чудово підійде картопляне пюре або пюре з цвітної капусти.

**14. Полента** або кукурудзяна каша є одним з чисельних італійських кулінарних скарбів. Вона доволі універсальна: чудово смакує як у холодному, так і в гарячому вигляді, її можна зробити солодкою або солоною, твердою, як запіканка чи м'якою, мов пюре, зернистою або ніжною і кремоподібною. Поленту їдять як гарнір або як самостійну страву з різними добавками: грибами, м'ясом, чи соусами. Її варять, смажать та запікають.

Колись полента була стравою для бідняків, а сьогодні – справжній кулінарний шедевр. У різних країнах полента має свою назву: у Румунії – це мамалига, у Сербії – качамак, у Грузії – просо. В Італії м'яка тепла полента часто замінює хліб під час їжі, або подається замість пасти. Солодку поленту їдять на сніданок, занурюючи маленькі шматочки в каву з молоком. У Венеції кукурудзяна полента є обов'язковим доповненням до всіх рибних страв.

Полента збагачена мінералами і вітамінами, є джерелом клітковини і білка, тому вона надзвичайно корисна для дітей.

**15. Ньюки** (від італійського – «кулак») – це невеликі італійські галушки овальної або круглої форми. Як не дивно, але в італійській кухні ньюки відносять до пасти. Частіше за все ньюки роблять з манної або кукурудзяної крупи, картоплі, яєць, сиру та пшеничного борошна. За формою вони можуть бути прямокутними, овальними, круглими або мати видавлений малюнок.

Правильно приготовані ньюки – легкі, повітряні, без борошнистого присмаку. Як і будь-яку пасту, ньюки прийнято відварювати у підсоленій воді та подавати з різними соусами.

Ньюки цілком можна використовувати і як гарнір, і як самостійну страву.

**16. Чахохбілі** з курки – національна грузинська страва, яка не поступається за популярністю шашлику. Спочатку чахохбілі готувалося з диких фазанів, але поступово це м'ясо стало екзотичним, і його замінили більш тривіальною та звичною курятиною. Страва має дуже простий рецепт, але при цьому насичений і багатий смак та аромат.

Справжнє класичне чахохбілі з курки – дуже пікантне і навіть гостре. Проте у нашому регіоні чахохбілі готують більш легким та ніжним. Головне в приготуванні чахохбілі – не шкодувати спецій і зелені (щоб було саме по-грузинськи). Досвідчені кулінари впевнені, що приготувати смачне чахохбілі просто неможливо без використання цих спецій: естрагону, хмелі-сунелі, лаврового листа, м'яти чи паприки. А краще – поєднати все одразу. Важко сперечатися – чим більше спецій поєднано у чахохбілі, тим багатшим і різнобічним буде смак і аромат цієї екзотичної страви. Але не забувайте про збалансованість смаку!

Кращим варіантом гарніру для страви є рис, але за бажанням можна використовувати будь-які каші чи картоплю.

**17. Фрикадельки** являють собою кульки невеликого розміру з м'ясного або рибного фаршу. Їх можна з упевненістю зарахувати до універсальних страв. Смажені, варені в бульйоні, приготовані на пару, запечені в духовці – в будь-якому випадку вони дуже смачні. Фрикадельки найчастіше використовуються як складова перших страв, наприклад, у відомому та популярному в Україні супі з фрикадельками. Проте вони добре смакують і як основна страва з соусом або в поєднанні з гарніром.

Фрикадельки відрізняються від інших страв з фаршу в першу чергу тим, що до нього не додають нічого зайвого, окрім спецій. Я, в порядку виключення, вирішив додати цибулі для соковитості та яйце, аби фрикадельки добре тримали форму. Розмір фрикаделек повинен бути невеликим – приблизно з волоський горіх. Як правило, діти дуже люблять фрикадельки, бо хто ж лишиться байдужим до цих апетитних м'ясних кульок.

**18. Курт-бульйон** – це пряний відвар, в якому варять м'ясо, рибу чи овочі, аби надати їм певного смаку. Зазвичай сам бульйон після приготування страви не використовується. Я застосовую курт-бульйон для приготування риби.

Курт-бульйон готують за допомогою повільного кип'ятіння ароматичних приправ та овочів у воді з додаванням кислоти, наприклад вина або оцту.

Курт-бульйон легкий в приготуванні і не вимагає багато часу, а результатом буде різюча відмінність смаку від страв, приготованих в звичайній

підсоленій воді. Відварювання продуктів у курт-бульйоні зробить їх смак яскравим і насиченим, тому не полінуйтеся його приготувати.

- 19.** Назва страви «**бефстроганов**» походить від французького *boeuf* (беф) – яловичина, і прізвища Строганов, відомого російського графа. Як впливає з назви, бефстроганов повинен готуватися виключно з яловичини. Тим часом, бефстроганов готують і з курки, свинини і навіть з кальмарів. Від класичного рецепту залишається лише спосіб приготування – тушкування обсмажених шматочків в соусі.

Бефстроганов варто високо оцінювати за швидкість приготування, ніжний смак і просту рецептуру. Для класичного бефстроганов не потрібно ніяких екзотичних інгредієнтів: тільки м'ясо, цибуля, сметана та трохи спецій. Як і багато інших страв, бефстроганов має безліч варіацій. До м'яса додають гірчицю, ароматний алкоголь, гриби, сир, різні овочі та спеції. Це може докорінно змінити смак страви. Втім, бефстроганов має неперевершений смак і в найпростішому класичному варіанті.

Бефстроганов легко ділиться на порції і вдало комбінується практично з будь-якими гарнірами – овочами, крупами, макаронними виробами.

- 20.** **Гуляш** – це густий м'ясний суп, який готується як з одного м'яса, так і з додаванням інших інгредієнтів, зокрема картоплі, грибів або чіпеток (угорських борошняних галушок). Слово «гуляш» у перекладі з угорської означає «пастух».

Гуляш – чи не найпопулярніша страва угорської національної кухні. Він настільки смачний і простий у приготуванні, що було б дивно, якби його рецепт не розійшовся по багатьом країнам світу.

Головним інгредієнтом у гуляші є не м'ясо. Так-так, не воно, а червона солонка паприка. Вона дає супу неповторний аромат і консистенцію, яка відрізняє угорський гуляш від інших супів з аналогічною рецептурою.

На гуляш зазвичай йде грудинка або лопатка, завиток (пашина). М'ясо, нарізають таким чином, щоб у кожного шматочка була невелика частина жиру. Таким чином кожен шматочок виходить соковитим і смачним.

Гуляш пасує до будь-яких гарнірів. А якщо він готується з картоплею або чіпетками, то цілком може бути основною стравою.

- 21.** **Гратен** – це вишукана страва французької національної кухні, головним і незмінним елементом якої є запечена золотава скоринка. У деяких рецептах зустрічається також вираз «о-гратен», яким позначають спосіб приготування страви, за якого утворюється підпечена скоринка.

Гратени бувають овочеві та десертні. Десертні готують з фруктів і ягід: полуниці, малини, екзотичних фруктів. Фрукти можна збризнати лікером, додати до них горіхи, бісквітну або крекерна крихту. Золотава скоринка утворюється за рахунок змащування шарів вершками або яєчними білками, збитими з цукром.

Для овочевих гратенів підходять практично будь-які овочі. Але вони не повинні бути занадто соковитими. Бо уявіть, який гратен вийде, наприклад, з помідорів. Найчастіше для гратену використовують гарбуз, капусту, баклажани, шпинат, цвітну капусту або моркву. Але особливо смачним виходить картопляний гратен. Тому він і є таким популярним.

Схема приготування гратену однакова для всіх овочів: сирими або бланшованими їх укладають шарами, кожен шар змащують соусом, потім страву відправляють в духовку і запікають.

Продукти для приготування гратену можуть бути як сирими (гратен дофіну), так і попередньо підготованими (відвареними, запеченими чи бланшованими). Найважливіше в приготуванні гратену – правильно підібрати температурний режим. Спочатку варто готувати гратен на низькому вогні, а в кінці приготування збільшити температуру, щоб не перепалити корочку і при цьому пропекти страву всередині.

- 22.** Для багатьох слово **карі** є синонімом індійських страв. Ми звикли використовувати це слово, щоб позначити будь-яку багату спеціями страву, приготовану в густому соусі. Однак в Індії і в сусідніх державах немає слова для позначення цих страв. У кожній ставі, яку на заході називають карі, в Індії є особлива назва.

Але чому тоді карі ми називаємо карі? За часів, коли Індією правили британські колоністи, з'явилося англійське слово «сиггу», яким британці позначали будь-яку індійську страву, приготовану в густому, повному приправ, соусі. Пізніше словом карі британці почали називати і суміші спецій, яка додавалися до страв такого роду.

Тож, загалом карі – це страви, які об'єднані в одну групу загальними рисами: густа консистенція і часто схожа комбінація спецій. Однак одне карі може сильно відрізнятися від іншого в залежності від спецій та інгредієнтів, використаних у ньому. Існують карі з додаванням кокосового молока, м'ясні, рибні, овочеві, карі з морепродуктів. Карі може бути основною стравою або подаватися з вареним рисом в якості гарніру.

- 23.** Рагу у перекладі з французької означає «викликати апетит». До нас рагу прийшло в 19 столітті разом з модою на все французьке. Раніше рагу готу-

вали тільки з м'яса, яке дуже довго тушкували на маленькому вогні. Потім до м'яса стали додавати овочі, гриби і бобові. А то й взагалі готувати рагу без м'яса.

Незважаючи на простоту приготування, багато кулінарів порушують технологію, розварюючи овочі до кашоподібного стану. Справжнє рагу цього не терпить! В ідеальному рагу всі продукти помітні: і за смаком, і за консистенцією.

Правила ідеального рагу:

- Чим дрібніше нарізані овочі і м'ясо, тим менше часу їм знадобиться для приготування;
- Якщо ви готуєте рагу з одночасним додаванням усіх інгредієнтів, нарізайте овочі крупніше, а м'ясо – дрібніше;
- Важливе значення в приготуванні рагу має порядок закладки інгредієнтів. Спочатку кладуть інгредієнти, які потребують тривалого готування, а у кінці – ті, що готуються швидко.
- Якщо рагу тушкується на маленькому вогні, йому буде потрібно більше часу на приготування;
- Не додавайте в рагу багато рідини – це не суп.

Головний секрет відмінного овочевого рагу – однакова нарізка всіх овочів. Шматочки, кусочки, кубики, соломка, півкільця – не важливо, головне, щоб однаково, рівно і акуратно.

Усі овочі для рагу бажано попередньо обсмажити, а сам гуляш готувати не на воді, а на м'ясному чи овочевому бульйоні. Це надасть страві насиченого смаку.

**24. Паелья** – національна страва іспанської кухні. Сама назва означає – «сковорода», адже саме у цьому посуді і готують паелью. Основою страви є рис, який в процесі приготування всотує в себе смаки та аромати інших інгредієнтів. В залежності від регіону і кулінарних уподобань, в паелью додають м'ясо, птицю, рибу, овочі, морепродукти. Самі іспанці стверджують, що існує близько 300 видів паельї. Але головні інгредієнти залишаються незмінними: це приправлений шафраном рис, помідори і оливкова олія. До речі, саме шафран надає паельї характерного жовтуватого кольору. Я розумію, що ця спеція доволі дорога та важкодоступна, тому замість неї використовую куркуму. Вона також забарвлює страву і надає їй цікавого відтінку смаку.

Будь-яка паелья починається з бульйону: варять курячий, м'ясний, рибний або овочевий бульйон (в залежності від того, яку паелью ви готуєте). У цей час готують інші інгредієнти для паельї: нарізають м'ясо, підготовлюють

морепродукти чи шаткують овочі, обсмажують усе в сковороді, потім додають рис і заливають бульйоном, доводять до кипіння і томлять на невеликому вогні, поки рідина не вбереться повністю.

Сковорода повинна бути з товстими стінками, широкою і плоскою: чим ширше, тим краще. Адже чим тонше шар рису (максимум 2 см), тим духмянішою і соковитішою вийде страва.

За класичною технологією приготування паельї рис ні в якому разі не варто мішати. Бо коли рис вбере в себе всю рідину на дні повинна з'явитися засмажена скоринка.

**25. Панкейки** або американські млинці – це одна з найпоширеніших страв Сполучених штатів і Канади. Невеликі круглі пишні млинці, рясно политі сиропом, входять практично до будь-якого сніданку. У перекладі «панкейк» означає тістечко в сковороді (pan – сковорода, cake – тістечко).

За формою вони повинні бути круглими з рівними краями, по товщині не менше 0,5 см. Іноді для пишності в тісто для панкейків додають йогурт. При подачі панкейки складають стопкою один на один, подають по 2-3 штуки на порцію. В Америці панкейки поливають кленовим сиропом або пропонують розм'якшене, злегка збите масло. В Європі використовують ягідні або молочні соуси чи варення.

Існує кілька основних правил приготування панкейків, що відрізняє їх від оладок:

1. Тісто має бути густим, щоб млинець не розтікався, а виходив пишним і рівним по краях.
2. Панкейки смажаться без олії, щоб утворилася ніжна рівенька не запечена скоринка. Найкраще готувати панкейки на сухій сковороді, в крайньому випадку – злегка змащувати її рослинним маслом і серветкою прибирати надлишки.
3. Не потрібно накривати сковороду кришкою, аби панкейки не почали вкриватися бульбашками.

Для того, щоб панкейки виглядали цікавіше та привабливіше, можна додавати до тіста натуральні барвники, як от буряковий сік у наші рецепти. Погодьтеся, значно цікавіше, ніж звичайні панкейки.

**26. Бланманже** – це традиційний холодний желеподібний французький десерт, ключовим інгредієнтом якого є мигдальне або коров'яче молоко. Крім молока до складу страви входять рисове борошно або крохмаль, цукор та ванілін. Сучасні кондитери додають в десерт желатин або водорості агар-

агар. Завдяки цим компонентам десерт виходить більш щільним і йому можна надати будь-яку форму.

Також до складу можуть входити шматочки фруктів або ягоди, що урізноманітнює смак десерту. Також можна додавати горіхи, цукати, какао, шоколад, лікери та м'яту, що надасть страві виразного смаку.

- 27. Пан де Калатрава** – дуже цікавий і водночас доволі дивний іспанський десерт, що складається зі шматочків хлібу, просочених ароматним молоком. Раніше Пан де Калатрава готували бідняки із залишків хлібу (як і салат Панцанелла). Сьогодні ж це дуже оригінальна страва, яку готують з печива, бісквітів, круасанів чи мафінів, проте й зі звичайного хлібу цей десерт виходить дуже смачним.

В Іспанії до молока додають апельсинову чи лимонну цедру, кардамон, какао, шоколад. По суті цей десерт дуже нагадує пудинг. Адже яєчно-молочна суміш спочатку просочує хліб, розм'якшуючи його, а потім, під час запікання, з'єднує всі інгредієнти між собою, формуючи єдину страву.

- 28. Пудинг** – це традиційний англійський десерт, який подають в охолодженому вигляді на Різдвяний стіл. Готують його з борошна, яєць, цукру і молока, додаючи при цьому, фрукти і різні прянощі. Але сьогодні існує безліч різних пудингів, основою яких може бути все що завгодно: вівсяна каша, манна крупа, рис, сир або навіть хліб (як у десерті Пан де Калатрава).

По суті, англійський пудинг – це не стільки рецептура, скільки спосіб приготування. Найбільш правильним вважається приготування пудингу на водяній бані, завдяки чому він і набуває своєї особливої структури. Втім, сьогодні пудинги готують також в запеченому вигляді або навіть в мікрохвильовці.

Пудинги готують переважно як десертну страву. Різноманіття компонентів дозволяє експериментувати зі складом, але все ж до найбільш популярних видів пудингу відносяться шоколадний, сирний, рисовий, карамельний, ягідний, фруктовий та манний. Саме манний я пропоную у своєму збірнику, адже він ніжний, поживний, але при цьому не дуже дорогий.

- 29.** Якщо усе своє життя ви думали, що вінегрет – це салат з буряком та картоплею, то ви помилися. Адже **вінегрет (від французького слова Vinaigre – оцет)** – це ще й соус, емульсована заправка, одна з основних базових у французькій кухні. Соус вінегрет готується з оцту і рослинного масла. Але в залежності від рецепту його можна урізноманітнити додатковими інгредієнтами: перцем, сіллю, часником, маринованими огірками,

ріпчастою цибулею, гірчицею, подрібненими пряними травами, сушеними спеціями та ін. Соус готується доволі легко та виходить дуже смачним, корисним і недорогим, а до того ж універсальним.

- 30. Бешамель** входить до базових соусів французької кухні. Основу соусу бешамель становить рублон або ру – це суміш вершкового масла і борошна, підсмажена до золотистого кольору, і молоко або вершки. Борошно і масло для приготування рублону беруться в рівних кількостях, а доза молока визначається в залежності від того, якої консистенції ви хочете отримати соус.

Для того, щоб соус був ароматним, молоко попередньо ароматизується. Для цього в холодне молоко додаються спеції, після чого воно поступово нагрівається і настоюється. «Ароматизатори» можуть бути абсолютно різні. Наприклад, коріння: цибуля, корінь петрушки, селера; трави: чебрець, орегано, розмарин, майоран, базилік; прянощі: часник, цибуля, перець, мускатний горіх. В масляно-борошняну суміш молоко вводиться поступово, інакше утворяться грудочки. Коли соус набуває необхідної консистенції, його знімають з вогню.

Соус «Бешамель» – універсальний. Він добре підходить до різних видів м'яса, білої риби, птиці, картоплі (як в рецепті картопляного gratin), цвітної капусти.

Базовий соус бешамель може бути основою для приготування інших соусів або частиною страв – лазаньї, мусаки, різних видів пасти.

- 31.** В оригіналі **деміглас** – це м'ясний соус, основу якого складає крутий бульйон, зварений з яловичих кісточок. Деміглас також, як бешамель та вінегрет, входить в число базових соусів французької кулінарної традиції. Але я вирішив зробити овочевий деміглас, який є більш легким та значно краще смакує дітям. Проте за технологією приготування він подібний до м'ясного. В його основі також концентрований бульйон, тільки овочевий.

Правильний деміглас повинен відповідати 4 головним критеріям:

- Баланс смаку – досягається правильною пропорцією інгредієнтів, а також ступенем обсмажування інгредієнтів;
- Прозорість – правильна робота з бульйоном, зняття шуму, проціджування.
- Щільність (в'язкість) – досягається правильною пропорцією кісток (м'ясний соус) і часом варіння.
- Колір – досягається часом варіння.

Деміглас особливо добре поєднується з м'ясними стравами. У ресторанах французької кухні його подають за замовчуванням до більшості м'ясних тарілок. Але використання соусу не обмежується соковитими стейками. Він також органічно «працює» в парі з рибою, овочами або яйцями.

**32. Кетчуп** по праву можна назвати одним з найпопулярніших соусів. Адже кількість страв, які ми їмо з кетчупом, просто колосальна – починаючи від м'яса, бутербродів та картоплі фрі, закінчуючи різними салатами і навіть напоями. Але те, що продається сьогодні в магазинах, не можна назвати класичним кетчупом, бо основного інгредієнта – помідорів – там може зовсім не бути. Задля здешевлення рецептури виробники готують кетчуп з будь-якого доступного пюре: овочевого, сливового чи яблучного.

Так, спочатку кетчуп також не означав соус, виготовлений з помідорів. Його робили з анчоусів, волоських горіхів, грибів і бобів. Нічого спільного з нинішнім томатним соусом, правда? Згодом кетчуп докорінно змінився, а в результаті експериментів з анчоусами, пивом, грибами і волоськими горіхами народився вустерський соус.

Справжній кетчуп правильно готувати зі стиглих м'ясистих помідорів. Смак же корегується за допомогою домішок: солі, перцю, оцту та цукру. Залежно від способу використання, поєднання з іншими інгредієнтами, допускається додавати в кетчуп і інші приправи. Це може бути лимонна кислота, чилі, імбир, кориця, цибуля, часник, селера, гвоздика, насіння гірчиці, мускатний горіх, лавровий лист тощо. Виключно природні і натуральні інгредієнти. Саме такий кетчуп я раджу готувати для дітей.

**33. Цибулевий конфітур** – це соус з цибулі, який за консистенцією нагадує джем. Він відрізняється солодким смаком з пряними нотками або вираженою кислинкою. Смак цибулевого конфітуру багато в чому залежить від обраного рецепта: його готують з червоної або білої цибулі, з цукром або медом, з додаванням вина або оцту, а також різного набору запашних спецій.

Конфітур асоціюється перш за все з десертом, проте – це не те варення, яке можна їсти, запиваючи солодким чаєм. Та й на хліб цей конфітур я намазувати не рекомендую. У Франції та Італії, звідки родом цей соус, його нерідко подають до дичини, м'яса птиці, сирів і паштетів. Я раджу притримуватися цих самих рекомендацій.

**34. Батьківщиною чаю масала** є Індія. Термін «масала» в індійській мові означає «суміш», саме в цьому випадку суміш різних прянощів. Іншими словами, масала – не що інше, як певний набір спецій, які використовують при заварюванні чаю. Ці спеції надають чаю певного смаку і властивостей. У традиційний рецепт масала зазвичай входять молоко, цукор (іноді використовуються мед), вода, чорний крупнолистовий чай і спеції. Склад спецій може змінюватися залежно від бажаного смаку напою, але основу

становить базовий набір: кардамон, гвоздика, імбир, чорний перець, фенхель, кориця.

Набір спецій забезпечує майже повний набір необхідних мікроелементів, а молоко не тільки пом'якшує смак, але й є додатковим джерелом кальцію.

Залежно від складу напою його властивості можуть змінюватися: якщо додати трохи м'яти, він надасть релаксуючу дію, а кориця і кардамон, навпаки, подарують заряд бадьорості та енергії.

**35. Мусака** – це соковита овочева запіканка, що ввібрала в себе тепло і сонце Середземномор'я, адже саме звідти походить ця страва. Назва «мусака» у перекладі з арабської означає «охолоджений». Це пов'язано з тим, що в арабських країнах мусакою називають холодний салат з помідорів і баклажанів. В інших же країнах мусака є гарячою стравою, причому рецепти в різних регіонах можуть значно відрізнятися один від одного.

Найбільш відома в світі грецька мусака. Це запіканка з баклажанів і м'ясного фаршу (баранячого, іноді яловичого, свинячого чи курячого), просочена ніжним соусом бешамель, який в процесі приготування густішає, скріплюючи між собою шари страви та надає їй апетитної золотавої скоринки.

Деякі рецепти передбачають додавання кабачків, картоплі, а також грибів. Проте основними та обов'язковими овочами у мусаці є цибуля, баклажани та помідори. Традиційними прянощами є часник, лавровий лист, мускатний горіх, чорний або червоний перець, зелень кропу і петрушки.

У Греції мусака традиційно подається з сиром фета, зеленими салатним листям, сільським цільнозерновим хлібом і червоним вином.

**36. Табуле** – популярна страва арабської кухні, яку можна віднести до категорії салатів. Батьківщина салату «Табуле» – Сирія і Ліван. Основними інгредієнтами цієї закуски є булгур і подрібнена зелень, переважно петрушка і м'ята. За різними рецептами, складниками салату можуть бути помідори, зелена цибуля, інші трави, овочі та навіть м'ясо. Заправляють табуле зазвичай лимонним соком з оливковою олією.

Іноді замість булгура використовується кус-кус. Тоді салат стає більш ніжнішим за структурою.

Одним з основних інгредієнтів в складі табуле є свіжа зелень. Нарізати її потрібно не дуже дрібно гострим ножом, щоб сік не залишався на дошці, а добре просочував крупу. Найчастіше із зелені використовують петрушку. Обов'язково кладуть в салат невелику кількість свіжої м'яти.

Перш ніж класти крупу в салат, її потрібно остудити, інакше закуска буде менш смачною і швидко зіпсується.

Табуле можна назвати дієтичною стравою, що викликає інтерес у прихильників здорового харчування. Вона дуже свіжа та легка, але при цьому доволі поживна. Тому вона ідеально підходить для дитячого раціону.

**37. Шпундра** – це стародавня українська народна страва, яка готується зі свинини (переважно підчеревина чи грудинка), тушкованої в салі, цибулі з буряком та/або буряковим квасом. Раніше шпундру заправляли борошном або перетертим пшоном.

По суті, шпундра – це спрощений варіант усіма улюбленого українського борщу. Процес приготування шпундри починається за кілька днів, з приготування бурякового квасу, і більше ця страва не вимагає великих матеріальних і фізичних витрат, а результат, вас точно не розчарує.

**38. Товчанка** – стародавня українська національна страва, з Тернопільщини. Товчанка – це гарнір, для якого оремо відварюють картоплю та квасолу, а потім з'єднують їх та товчуть (звідси і назва) до утворення пюреподібної маси. Замість квасолі використовують й інші бобові, наприклад, горох. Картопля з бобовими – дуже вдале поєднання, яке є не тільки смачним, а ще й дуже корисним і поживним.

## ВІСІМ КРОКІВ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ НОВОГО ШКІЛЬНОГО МЕНЮ

Для ефективної зміни системи шкільного харчування, перш за все, потрібно правильно ввести новий збірник у шкільні їдальні. Цей процес повинен складатися з декількох кроків:

1. Провести зібрання за участі представників батьківського комітету, адміністрації школи, учнівського самоврядування та оператора ринку (представник компанії або шкільний кухар). Обговорити разом теперішню ситуацію з харчуванням та запитати, чи всі бажають змін. Якщо всі чотири сторони дадуть позитивну відповідь, то можна починати втілювати інші кроки цієї інструкції.
2. Роздрукувати цей збірник та надати його шкільним кухарям. Вони мають продивитися усі рецепти та ознайомитися з поясненнями до них. Багато також переглянути відео-інструкції, які ми надамо, як саме готувати ту чи іншу страву. Батьки повинні мати змогу робити це разом з кухарями безпосередньо на кухні шкільної їдальні, щоб одразу обговорити отриману інформацію і як буде проходити весь процес приготування.
3. Разом з адміністрацією школи організувати візити всіх учнів школи на кухню їдальні. Школярі мають познайомитися з кухарями, подивитися як і з яких продуктів вони готують страви. Адже на сьогодні виникла ситуація, коли діти не бачили, як готують страви, і тому вони не довіряють шеф-кухарям.
4. Роздрукувати рецепти з цього збірника та повісити їх на стенді в їдальні. Батьки та учні мають знати як і з чого готують ту чи іншу страву. Окрім того, ці рецепти можна сфотографувати, або знайти на сайті проєкту [cultfood.info](http://cultfood.info), і самостійно приготувати вдома. Це необхідно для знайомства дітей з новими стравами, до того ж так шкільне меню асоціюватиметься у дитини з домашньою кухнею.
5. Організовувати на постійній основі екскурсії для кожного класу до їдальні, під час якої учні зможуть поговорити з кухарями, поділитися своїми враженнями про страви, розповісти що їм хотілося б змінити, або просто подякувати. Щоб зацікавити дітей, я раджу зібратися разом із ними в їдальні, помити її, створити «символ змін». Це може бути креативний символ: овоч чи фрукт, яскравий та великий (з паперу, картону, аплікація). Поставити

його варто біля дошки з меню на видному місці, аби діти постійно звертали на нього увагу.

6. Разом з адміністрацією школи започаткувати традицію презентації меню дня на уроці перед сніданком (обідом). Вчителі разом з учнями мають зачитувати назви всіх страв, їх інгредієнти, цікаві факти та інформацію про спеції. Це необхідно, щоб діти почали краще пізнавати їжу. Якщо вони будуть нею цікавитися, то їжа підсвідомо стане смачнішою. Це слід робити у всіх класах, не лише в 1-4.
7. Переходити на нові рецепти поступово. При створенні двотижневого меню додавайте по одній новій страві на день. Так, за декілька місяців, ви зможете повністю перейти на нове меню і при цьому постійно зацікавлювати учнів новинками.
8. Терпіння та наполегливість!

---

\* І батьки і кухарі повинні бути готові до того, що спочатку діти можуть не сприйняти нові страви, адже людині властиво боятися усього нового. Але не варто покидати спроб. Згодом діти розкуштують нове меню. На основі опитування 1537 учнів трьох шкіл Дніпровського району міста Києва, ми отримали інформацію, що в середньому в їдальні харчуються 29 % дітей (від 1 до 11 класу). Під час тестового приготування нового меню, цей процент виріс до 47-60 % (в залежності від дня та рівня донесення інформації до учнів). Цей збірник не зможе створити умови для 100 % чистих тарілок. Але змусить збільшити кількість відвідин їдальні та кількість чистих тарілок.

\*\* Нове меню повинно затверджуватися у Департаменті освіти. Проте на цьому шляху можуть спіткати перешкоди – незатвердження меню Департаментом. У цьому випадку ви можете надати документи, наведені в нашому Збірнику, які засвідчують їх легітимність. Якщо ж Департамент все ж не дає дозволу, пишіть до нашої служби підтримки на сайт проєкту <http://cultfood.info>, ми посприємо якнайшвидшому вирішенню цього питання за підтримки Міністерства освіти і науки України.

1. Уся їжа повинна бути в міру **солonoю** та **не холодною**. Якщо не так – ваша робота не має сенсу, адже діти не їстимуть холодну, недосолену чи пересолену їжу. Така їжа не має смаку.
2. Є страви, які я рекомендую прибрати зі збірника з цілком вагомих та об'єктивних причин. Серед таких страв:
  - **сосиски та ковбаси**. Я розумію, що кожного понеділка потрібно їх використовувати, але я дуже не раджу це робити. У 2012 році Всесвітня організація здоров'я зарахувала ці продукти до канцерогенів. Окрім того, станом на 2018 рік середня ціна кілограму свинини становить близько 120 гривень. Скільки ж тоді повинні коштувати сосиски та ковбаси, якщо б їх робили з чистого м'яса?
  - **в'язкі каші**. Так, вони значно краще засвоюються, проте виглядають зовсім не апетитно. Тому діти їх і не їдять. Краще трішки не доварити, ніж переварити крупу, так вона матиме привабливіший вигляд та буде кориснішою.
  - **кабачкова ікра**. Ця страва існує вже майже 100 років. Проте, якщо в дефіцитні часи СРСР вона була популярною через низьку ціну, простоту та легку доступність, то сьогодні вона вже точно пережила себе. У більшості дітей вона на підсвідомому рівні створює враження, що вся їжа така не смачна і не апетитна.
  - **супи зі засмажкою** усі мають однаковий смак та неприємний аромат. Окрім того на поверхні завжди плаває неапетитний жир.
  - **супи з перевареними овочами** втрачають привабливий вигляд та змушують дітей колупатися у них ложкою без бажання з'їсти. До того ж якщо овочі варяться більше 40 хвилин, вони втрачають свої властивості. Тому користь від таких супів зводиться до мінімуму. Це найголовніша причина того, що діти не їдять супи.
  - **страви, приготовані з великою кількістю олії для смаження**, стають дуже калорійними та не корисними. Дуже часто під час смаження в пательню додається забагато олії (як для фритюру), тому краще надавати перевагу запіканню, навіть якщо духові шафи застарілі та ви не звикли працювати з ними. Я впевнений, що ви знайдете підхід до своєї духовки і змусите її працювати, адже ви профі у своїй справі!!! Інколи доведеться підкласти під деко цеглу, інколи додати води, аби продукти не висихали, але ви самі зможете оцінити, що цей спосіб обробки продуктів має багато переваг перед смаженням. Тому не варто боятися подружитися з духовкою на вашій кухні. Я переконаний, що настав час вдосконалити ці страви та вдихнути у них нове життя.

3. Готуючи смачні страви, не нехуйте їхнім зовнішнім виглядом. Я розумію, що у зв'язку з тим, що вас мало на кухні, а дітей – багато, часу на видачу страв майже немає. Тому у збірнику я пропоную деякі варіанти презентацій (подачі страв), які дадуть змогу стравам виглядати більш сучасно та апетитно, аби дитина захотіла їх з'їсти, тільки поглянувши на них. Їжа повинна приваблювати дітей візуально.
4. Гарнір (зокрема, картопляне пюре), викладений хвилькою, вже приївся дітям та не викликає у них інтересу. Та й сучасні тенденції у кулінарії диктують нові правила презентації страв. Тому викладайте пюре так, щоб його поверхня була рівною.
5. **Рибні котлети та печінка** – це традиційно найменш популярні страви серед дітей у їдальнях. Щоб додати їм популярності, я пропоную ці страви удосконалювати соусами. Проте не варто їх поливати білим соусом або підливою. Краще використати якийсь більш ароматний, насичений і не тривіальний соус, який допоможе стравам заіграти по-новому. Насправді рибні котлети існують у Парижі та всіх інших їдальнях світу. Зазвичай там використовують більш дорогу рибу (що, на жаль, неможливо у наших умовах) або роблять соус на основі риби (він є у моєму меню). Це рішення кардинально не змінить рибні котлети, але 20-30 % дітей змінять своє ставлення до них та їстимуть їх.
6. **Приготування соусів.** В цьому збірнику є незвичні, а для декого, може, навіть і дивні, на перший погляд, соуси. Та не бійтеся їх готувати! Адже вони зможуть покращити смак 95 % існуючих страв за мінімальну собівартість. Через високу собівартість та заборону на використання багатьох продуктів (зокрема, гірчиці та вина, які є дозволеними у багатьох їдальнях світу) я не можу створити інші соуси. Тому в наших реаліях соус каркаде та цибулевий підходять якнайкраще.

## ДЖЕРЕЛА НОРМАТИВНОЇ ДОКУМЕНТАЦІЇ

При складанні Збірника була використана чинна нормативна та технологічна документація, що регламентує організацію харчування, в тому числі дітей шкільного віку:

- ДСанПіН 5.5.2.008-01 «Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу», затв. постановою Головного державного санітарного лікаря України від 14.08.2001 № 63, погоджено листом Міністерства освіти і науки України від 05.06.2001 № 1/12-1459;
- Порядок організації харчування дітей у навчальних та оздоровчих закладах, затв. наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти та науки України від 01.06.2005 № 242/329;
- Інструкція з організації харчування дітей у дошкільних навчальних закладах, затв. наказом Міністерства освіти та науки України та Міністерства охорони здоров'я України від 17.04.2006 № 298/227;
- Таблиці норм витрат сировини, виходу продукції, відходів та втрат у процесі роботи з різними продуктами, що подані в Збірнику рецептур національних страв та кулінарних виробів, автори Шалимінов О. В., Дятченко Т. П., Кравченко Л. О. та інші. Збірник затв. наказом Міністерства зовнішніх економічних зв'язків і торгівлі України від 06.07.99 № 484 та погоджений висновком державної санітарно-гігієнічної експертизи нормативної документації від 24.06.99 № 5.08.07/2245;
- ГОСТ 30390-95 Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия;
- Химический состав пищевых продуктов. Книга 1. Под ред. проф., д-ра техн. наук И. М. Скурихина, проф., д-ра мед. наук М. Н. Волгарева — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ВО «Агропромиздат», 1987. — 224 с;
- Шумило Г. І. Технологія приготування їжі. Навчальний посібник. — К.: Кондор, 2008. — 506 с.

# НОВЕ ШКІЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

*Нове Шкільне Харчування – це проєкт з покращення культури харчування у школах України, заснований кулінарним експертом Євгеном Клопотенко.*

Метою програми “Нове шкільне харчування” є підвищення та поширення рівня культури здорового харчування у навчальних закладах. У рамках проєкту було розроблено “Збірник рецептів страв для харчування дітей шкільного віку в навчальних та оздоровчих закладах”, а також план впровадження нової шкільної культури харчування у шкільні їдальні по всій Україні.

Ідея проєкту виникла у Євгена ще в шкільні роки. У той час в шкільних їдальнях не було смачних страв. Готували згідно рецептами, але їжа була не апетитною. Власне, цей факт і надихнув на зміни.

У 2017 році команда Євгена Клопотенка отримала грант від Фондації Ашан для молоді на створення нових рецептів страв для харчування у школах України. Результатом реалізації проєкту, на основі відгуків більш ніж 1500 батьків та учнів, стала розробка 110 унікальних рецептів, які згодом увійшли до Збірника. А в грудні 2018 року Державна служба України з питань безпеки харчових продуктів і захисту споживачів видала Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи, яким надано дозвіл на впровадження програми.

Павло Хобзей, перший заступник Міністра освіти та науки України, відзначив, що проєкт “Нове шкільне харчування”, пов’язаний із одним із напрямків концепції “Нової школи”, яку впроваджує та реалізує Міністерство освіти та науки України, а саме збереження здоров’я. “Міністерство зацікавлене у реалізації проєкту “Нове шкільне харчування” у закладах шкільної освіти по всій Україні. Зі свого боку, ми зробимо усе можливе щоб реформувати шкільне харчування”

Владислав Збанацький, заступник директора ГУ “Центр громадського здоров’я МОЗ України, зауважив, що реформа шкільного харчування матиме позитивний вплив на здоров’я учнів в цілому та сприятиме покращенню навчального процесу у школах, оскільки саме їжа – це джерело енергії та імунітету для школярів.

Наступним етапом у реформуванні культури харчування у школах буде сприяння у впровадженні програми в шкільні їдальні по всій країні, що проходитиме завдяки підтримці Western NIS Enterprise Fund (WNISEF) та отриманого від них гранту.

“Зміна культури харчування в Україні – це глобальний та довготривалий процес. У зв’язку з цим ми вирішили розпочати з молодого покоління українців. Саме в школі учні набувають вмінь та навичок, які використовують протягом усього життя, тому змінювати ставлення до їжі потрібно розпочати на етапі формування особистості.

Через дітей ми можемо вплинути на їх батьків та оточення, таким чином охопивши всю Україну. Збірник рецептів – це свого роду книга настанов зі приготування здорової їжі, орієнтована на технічні та фінансові можливості шкіл та батьків. Впровадження Збірника у шкільні їдальні розпочнемо із 3 шкіл у м. Київ, де наша команда разом з учнями буде готувати страви протягом 2 тижнів. Наступним кроком стануть виїзні презентації в 6 обласних центрах України для вчителів, учнів та їх батьків. Вищезгадані рецепти, а саме процес їх приготування буде доступний на безкоштовній основі на офіційній сторінці проєкту та на відеохостингу Youtube.

Таким чином, проєкт “Нове шкільне харчування” має на меті стати фундаментом змін у культурі харчування не тільки у шкільних їдальнях, а по всій Україні!” – Євген Клопотенко.

## Команда проєкту:

Євген Клопотенко – автор та керівник;  
Олександра Фідкевич – операційний керівник;  
Андрій Отрішко – координатор проєкту;  
Марія Павлівна Гуліч – доктор медичних наук;  
Юлія Заноз – технолог.

## Фінансові партнери проєкту:

Western NIS Enterprise Fund (WNISEF),  
Фондація Ашан для молоді.

## Партнери проєкту:

ТОВ «Понтем.уа»,  
Центр громадського здоров’я Міністерства охорони здоров’я України,  
Юридична фірма «Everlegal»,  
Фонд лідерських ініціатив, School Angels.

**Євген Клопотенко**

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

Верстка та обкладинка  
*Анни Гіренко*

Редагування  
*Ольга Чапля*

Коректура  
*Ольга Куземко*

Видавництво "Літопис"  
вул. Костюшка, 2  
79007 м. Львів  
тел./факс (032) 2553431  
litopys@ukr.net  
www.litopys.lviv.ua  
<http://facebook.com/litopys.lviv>

Свідоцтво про державну реєстрацію:  
серія ДК №426 від 19.04.2001