**КАША «АССОРТИ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **брутто** | **нетто** | **выход** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** |
| **Гречка** | 10 | 10 |  | 1,26 | 0,26 | 6,80 | 32,90 |
| **Рис** | 10 | 10 |  | 0,70 | 0,06 | 7,73 | 32,30 |
| **Молоко** | 200 | 200 |  | 5,60 | 7,00 | 9,00 | 124,00 |
| **Сахар** | 10 | 10 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| **Масло** | 4 | 4 |  | 0,02 | 3,12 | 0,02 | 29,16 |
| **Итого** |  |  | 200,0 | 7,58 | 10,44 | 33,10 | 257,36 |

В кипящую воду при непрерывном помешивании всыпать крупу и разварить до получения однородной массы. В горячую кашу добавить сахар, молоко и варить при помешивании 5 минут. В готовую кашу положить сливочное масло.

**РАССОЛЬНИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Брутто | х.о. | т.о.1 | Нетто | Б | Ж | У | К  К |
| **Рассольник с мясом со сметаной** |  |  |  | 200 | 6,167 | 7,026 | 17,863 | 158,56 |
| -Картофель | 70 | 50,4 | 48,888 | 48,888 | 0,978 | 0,196 | 8,458 | 39,11 |
| -Лук репчатый | 5 | 4,2 | 3,36 | 3,36 | 0,047 | 0 | 0,306 | 1,378 |
| -Морковь | 10 | 8 | 7,92 | 7,92 | 0,103 | 0,008 | 0,665 | 2,693 |
| -Огурцы соленые | 20 | 19 |  | 19 | 0,532 | 0 | 0,247 | 3,61 |
| -Перловка | 8 | 7,92 |  | 7,92 | 0,737 | 0,087 | 5,298 | 24,948 |
| -Масло растительное | 3 |  |  | 3 | 0 | 2,997 | 0 | 26,97 |
| -Сахар | 2 | 1,98 |  | 1,98 | 0 | 0 | 1,976 | 7,504 |
| -Сметана 15% | 5 |  |  | 5 | 0,145 | 0,75 | 0,15 | 8 |
| -Чеснок | 3 | 2,55 |  | 2,55 | 0,166 | 0,013 | 0,762 | 3,799 |
| -Соль | 2 |  |  | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| -Говядина 1 кат. | 40 | 30 | 18,6 | 18,6 | 3,46 | 2,976 | 0 | 40,548 |

Овощи шинкуют соломкой, картофель брусочками, огурцы ромбиком. Лук пассируют с морковью. В кипящий бульон закладываю приготовленную промытую крупу, варят 10 минут, добавляют картофель, морковь с луком, через 5-10 минут вводят огурцы, соль и варят ещё 10 минут. В конце варки заправляют сметаной и доводят до кипения.

**ЩИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Щи свежие с мясом со сметаной** |  |  |  | 200 | 5,793 | 6,955 | 12,158 | 133,784 |
| -Говядина 1 кат. | 40 | 30 | 18,6 | 18,6 | 3,46 | 2,976 | 0 | 40,548 |
| -Картофель | 60 | 43,2 | 41,904 | 41,904 | 0,838 | 0,168 | 7,249 | 33,523 |
| -Капуста свежая | 60 | 48 | 44,16 | 44,16 | 0,795 | 0,044 | 2,076 | 11,923 |
| -Лук репчатый | 5 | 4,2 | 3,36 | 3,36 | 0,047 | 0 | 0,306 | 1,378 |
| -Морковь | 10 | 8 | 7,92 | 7,92 | 0,103 | 0,008 | 0,665 | 2,693 |
| -Сметана 15% | 5 |  |  | 5 | 0,145 | 0,75 | 0,15 | 8 |
| -Чеснок | 3 | 2,55 |  | 2,55 | 0,166 | 0,013 | 0,762 | 3,799 |
| -Томат-паста | 5 |  |  | 5 | 0,24 | 0 | 0,95 | 4,95 |
| -Соль | 2 |  |  | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| -Масло растительное | 3 |  |  | 3 | 0 | 2,997 | 0 | 26,97 |

Капусту, морковь шинкуют соломкой, морковь припускают с маслом и пассируют вместе с луком. В кипящий бульон кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, лук и варят 20-30 минут. Варят до готовности и в конце варки добавляют сметану и доводят до кипения.

**Ежики в сметане**,

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Брутто | х.о. | т.о.1 | Нетто | Б | Ж | У | К  К |
| **Ежики мясные в сметане** |  |  |  | 70 | 8,229 | 10,749 | 7,981 | 162,224 |
| -Говядина 1 кат. | 60 | 45 |  | 38,412 | 7,145 | 6,146 | 0 | 83,738 |
| -Лук репчатый | 10 | 8,4 | 6,72 | 6,72 | 0,094 | 0 | 0,612 | 2,755 |
| -Яйцо | 0,166 | 0,144 |  | 0,144 | 0,007 | 0,007 | 0 | 0,091 |
| -Рис | 10 | 9,9 |  | 9,9 | 0,693 | 0,099 | 7,069 | 32,67 |
| -Сметана 15% | 10 |  |  | 10 | 0,29 | 1,5 | 0,3 | 16 |
| -Соль | 3 |  |  | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| -Масло растительное | 3 |  |  | 3 | 0 | 2,997 | 0 | 26,97 |

Рис перебирают, варят рассыпчатую рисовую кашу, лук нарезают мелким кубиком и пассируют. Мясо измельчают на мясорубке, добавляют пассированный лук, рассыпчатый рис, хорошо перемешивают, разделяют в виде шариков. Шарики панируют в муке, обжаривают на противне , заливают соусом и тушат в жарочном шкафу при температуре 160-200 градусов 10-15 минут.

**РЫБНАЯ ТЕФТЕЛЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рыбная тефтеля** |  |  |  | 80 | 10,09 | 3,851 | 9,042 | 112,129 |
| -Яйцо | 0,166 | 0,144 |  | 0,144 | 0,007 | 0,007 | 0 | 0,091 |
| -Лук репчатый | 10 | 8,4 | 6,72 | 6,72 | 0,094 | 0 | 0,612 | 2,755 |
| -Хлеб пшеничный | 10 |  |  | 10 | 0,77 | 0,3 | 4,98 | 26,2 |
| -Масло растительное | 3 |  |  | 3 | 0 | 2,997 | 0 | 26,97 |
| -Мука | 5 |  |  | 5 | 0,515 | 0,055 | 3,45 | 16,7 |
| -Рыба | 140 | 64,4 | 54,74 | 54,74 | 8,704 | 0,493 | 0 | 39,413 |

Филе без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке дважды, второй раз с репчатым луком и замоченным в молоке хлебом, добавляют яйца. Массу хорошо вымешивают и формируют шарики, панируют в муке, заливают соусом, добавляя воду и тушат 10-15 минут.