|  |
| --- |
| **Содержание** |
| Введение........................................................................................................ | 9 |
| Глава 1. **Питание детей с учетом состояния здоровья**……………… | 10 |
|  | 1.1. Особенности питания детей при аллергической патологии…..… | 10 |
|  | 1.2. Особенности питания детей с ожирением………………………… | 17 |
| Глава 2. **Основные критерии качества продуктов детского питания**  | 21 |
|  | 2.1. Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, действующие с 1 января 2021 года………….. | 21 |
|  | 2.2. Основные требования к продуктам детского питания….............. | 24 |
| **Глава 3. Рецептуры блюд для организации питания детей в образовательной организации**……………………………………………… | 25 |
|  | 3.1. Основные требования к обработке продуктов и приготовлению блюд и изделий………………………………………………………… | 25 |
|  |  3.1.1. Холодные блюда и закуски………………………………….. | 25 |
|  |  3.1.2. Первые блюда………………………………………………… | 27 |
|  |  3.1.3. Блюда из овощей……………………………………………... | 30 |
|  |  3.1.4. Блюда из круп. Каши………………………………………… | 31 |
|  |  3.1.5. Блюда из макаронных изделий……………………………… | 34 |
|  |  3.1.6. Блюда из яиц…………………………………………………. | 34 |
|  |  3.1.7. Блюда из творога…………………………………………….. | 35 |
|  |  3.1.8. Блюда из рыбы……………………………………………….. | 35 |
|  |  3.1.9. Блюда из мяса и мясных продуктов………………………… | 37 |
|  |  3.1.10. Блюда из птицы……………………………………………... | 40 |
|  |  3.1.11. Гарниры и соусы……………………………………………. | 40 |
|  |  3.1.12. Сладкие блюда и напитки …………………………………. | 42 |
|  |  3.1.13. Мучные и булочные изделия………………………………. | 43 |
|  | 3.2.Технологические карты блюд для организации детского питания…………………………………………………………………. | 45 |
|  | 3.2.1. Холодные блюда и закуски……………………………………... | 45 |
|  | Технологическая карта № 1 «Масло сливочное (порциями)»…….. | 45 |
|  | Технологическая карта № 2 «Сыр (порциями)» …………………... | 46 |
|  | Технологическая карта № 3 «Салат картофельный с огурцами или капустой» ……………………………………………………….………. | 46 |
|  | Технологическая карта № 4 «Салат картофельный»……………… | 48 |
|  | Технологическая карта № 5 «Салат картофельный с зелёным горошком ………………………………………………………………… | 49 |
|  | Технологическая карта № 6 «Салат из моркови с зелёным горошком» ……………………………………………………………….. | 50 |
|  | Технологическая карта № 7 «Салат из моркови с яблоками»…….. | 51 |
|  | Технологическая карта № 8 «Салат из свежих огурцов»………….. | 52 |
|  | 3.2.2. Первые блюда …………………………………………………… | 53 |
|  | Технологическая карта № 10 «Борщ с фасолью»………………….. | 53 |
|  | Технологическая карта № 11 «Свекольник» ………………………. | 55 |
|  | Технологическая карта № 12 «Свекольник по-домашнему»……… | 56 |
|  | Технологическая карта № 13 «Рассольник домашний»…………… | 58 |
|  | Технологическая карта № 14 «Суп картофельный с макаронными изделиями» …………………………………………………………….. | 59 |
|  | Технологическая карта № 15 «Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)» …………………………………………………… | 61 |
|  | Технологическая карта № 16 «Суп картофельный с клёцками»….. | 62 |
|  | Технологическая карта № 17 «Суп картофельный с крупой и тушёным консервированным мясом» …………………………………... | 64 |
|  | Технологическая карта № 18 «Суп картофельный с рыбой»……... | 65 |
|  | Технологическая карта № 19 «Суп картофельный с рыбными консервами» …………………………………………………………… | 66 |
|  | Технологическая карта № 20 «Суп крестьянский с крупой»……... | 68 |
|  | Технологическая карта № 21 «Суп картофельный с крупой»…….. | 69 |
|  | Технологическая карта № 22 «Суп с крупой» …………………….. | 71 |
|  | Технологическая карта № 23 «Суп-лапша домашняя»……………. | 72 |
|  | Технологическая карта № 24 «Суп молочный с макаронными изделиями» …………………………………………………………….. | 73 |
|  | Технологическая карта № 25 «Суп молочный с клёцками»………. | 75 |
|  | Технологическая карта № 26 «Суп-пюре из разных овощей»……. | 75 |
|  | Технологическая карта № 27 «Суп-пюре из кабачков»…………… | 77 |
|  | Технологическая карта № 28 «Суп-пюре из картофеля»………….. | 78 |
|  | Технологическая карта № 29 «Суп-пюре из бобовых»……………. | 79 |
|  | Технологическая карта № 30 «Суп-пюре из мяса»………………… | 80 |
|  | Технологическая карта № 31 «Суп-пюре из курицы»…………….. | 81 |
|  | 3.1.3. Наполнители к первым блюдам………………………………… | 83 |
|  | Технологическая карта № 32 «Гренки из пшеничного хлеба»……. | 83 |
|  | Технологическая карта № 33 «Гренки с сыром» ………………….. | 83 |
|  | Технологическая карта № 34 «Лапша домашняя» ………………… | 84 |
|  | Технологическая карта № 35 «Клёцки» ……………………………. | 85 |
|  | Технологическая карта № 36 «Фрикадельки из кур»……………… | 86 |
|  | 3.1.4. Блюда из овощей………………………………………………… | 87 |
|  | Технологическая карта № 37 «Картофель, запечённый в сметанном соусе» ……………………………………………………………… | 87 |
|  | Технологическая карта № 38 «Суфле из картофеля и моркови (паровое)» ……………………………………………………………… | 88 |
|  | Технологическая карта № 39 «Оладьи из кабачков»……………… | 90 |
|  | Технологическая карта № 40 «Оладьи из капусты с сыром»……... | 91 |
|  | Технологическая карта № 41 «Овощи с рисом» …………………... | 92 |
|  | Технологическая карта № 42 «Овощи, тушёные с молоком»…….. | 93 |
|  | Технологическая карта № 43 «Свекла, тушёная в соусе сметанном» …………………………………………………………………….. | 94 |
|  | Технологическая карта № 44 «Запеканка капустная»……………... | 95 |
|  | Технологическая карта № 45 «Картофельное пюре запечённое»… | 96 |
|  | Технологическая карта № 46 «Морковная запеканка с творогом».. | 97 |
|  | Технологическая карта № 47 «Пудинг овощной» ………………… | 99 |
|  | Технологическая карта № 48 «Суфле из овощей (паровое)»……... | 100 |
|  | Технологическая карта № 49 «Суфле из моркови с творогом (паровое)» ………………………………………………………………. | 102 |
|  | 3.1.5 Блюда из круп. Каши…………………………………………….. | 103 |
|  | Технологическая карта № 50 «Каша боярская (из пшена с изюмом)» ……………………………………………………….………. | 103 |
|  | Технологическая карта № 51 «Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)» ……………………………………………………….…….. | 104 |
|  | Технологическая карта № 52 «Каша рисовая рассыпчатая с изюмом (паровая)» …………………………………………………….. | 105 |
|  | Технологическая карта № 53 «Запеканка рисовая, манная, пшённая или пшеничная с молоком» ………………………………………. | 106 |
|  | Технологическая карта № 54 «Запеканка рисовая с творогом»…... | 107 |
|  | Технологическая карта № 55 «Запеканка со свежими плодами»… | 109 |
|  | Технологическая карта № 56 «Пудинг рисовый, манный, пшённый» ………………………………………………………….……. | 110 |
|  | Технологическая карта № 57 «Пудинг манный с яблоками (варёный на пару)» …………………………………………………….. | 111 |
|  | Технологическая карта № 58 «Биточки или котлеты манные, рисовые» ………………………………………………………………... | 112 |
|  | Технологическая карта № 59 «Манник» …………………………… | 113 |
|  | 3.1.6 Блюда из макаронных изделий………………………………….. | 114 |
|  | Технологическая карта № 60 «Вермишель отварная в молоке»….. | 114 |
|  | Технологическая карта № 61 «Макароны отварные с овощами»… | 115 |
|  | Технологическая карта № 62 «Макароны, запечённые с сыром»… | 117 |
|  | Технологическая карта № 63 «Макароны, запечённые с яйцом»… | 118 |
|  | 3.1.7 Блюда из яиц……………………………………………………… | 119 |
|  | Технологическая карта № 64 «Омлет с сыром» …………………… | 119 |
|  | Технологическая карта № 65 «Омлет с морковью (варёный на пару)» …………………………………………………………………… | 120 |
|  | Технологическая карта № 66 «Омлет с отварным картофелем (запечённый)» …………………………………………………………... | 121 |
|  | Технологическая карта № 67 «Омлет с мясом (варёный на пару)». | 122 |
|  | Технологическая карта № 68 «Омлет с яблоками»………………... | 124 |
|  | Технологическая карта № 69 «Драчена» …………………………... | 124 |
|  | 3.1.8 Блюда из творога…………………………………………………. | 125 |
|  | Технологическая карта № 70 «Галушки творожные»……………... | 125 |
|  | Технологическая карта № 71 «Зразы из творога с курагой»……… | 126 |
|  | Технологическая карта № 72 «Пудинг из творога (запечённый)»... | 127 |
|  | Технологическая карта № 73 «Пудинг из творога с рисом (запечённый)»…………………………………………………………… | 128 |
|  | Технологическая карта № 74 «Суфле творожное» ………………... | 129 |
|  | 3.1.9. Блюда из рыбы…………………………………………………… | 130 |
|  | Технологическая карта № 75 «Рыба, припущенная в молоке»…… | 130 |
|  | Технологическая карта № 76 «Филе рыбы в яйце» ……………….. | 131 |
|  | Технологическая карта № 77 «Рыба, запечённая в омлете»………. | 132 |
|  | Технологическая карта № 78 «Шницель рыбный натуральный»… | 134 |
|  | Технологическая карта № 79 «Котлеты рыбные любительские»… | 135 |
|  | Технологическая карта № 80 «Биточки рыбные по-домашнему»... | 136 |
|  | Технологическая карта № 81 «Котлеты или биточки рыбные (паровые)» ………………………………………………………………. | 138 |
|  | Технологическая карта № 82 «Зразы рыбные рубленые»…………. | 139 |
|  | Технологическая карта № 83 «Фрикадельки рыбные с соусом сметанным» …………………………………………………………….. | 141 |
|  | Технологическая карта № 84 «Кнели рыбные (припущенные)»….. | 142 |
|  | Технологическая карта № 85 «Пудинг рыбный (паровой)»………. | 143 |
|  | Технологическая карта № 86 «Суфле рыбное (паровое)»………… | 145 |
|  | Технологическая карта № 87 «Хлебцы рыбные (паровые)»………. | 145 |
|  | 3.1.10 Блюда из мяса…………………………………………………… | 147 |
|  | Технологическая карта № 88 «Язык отварной с соусом»…………. | 147 |
|  | Технологическая карта № 89 «Гуляш из отварной говядины»…… | 148 |
|  | Технологическая карта № 90 «Печень, тушёная в соусе»………… | 149 |
|  | Технологическая карта № 91 «Котлеты мясо-картофельные по-литовски» ………………………………………………………………. | 151 |
|  | Технологическая карта № 92 «Котлеты рубленые с белокочанной капустой» ………………………………………………………………. | 152 |
|  | Технологическая карта № 93 «Котлеты «Мозаика» ………………. | 153 |
|  | Технологическая карта № 94 «Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом» …………………………………………………….. | 154 |
|  | Технологическая карта № 95 «Шницель по-деревенски»…………. | 156 |
|  | Технологическая карта № 96 «Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе» ……………………………………………………………. | 157 |
|  | Технологическая карта № 97 «Голубцы любительские»………….. | 159 |
|  | Технологическая карта № 98 «Клёцки с мясом» ………………….. | 161 |
|  | Технологическая карта № 99 «Кнели из говядины с рисом»……... | 162 |
|  | Технологическая карта № 100 «Пудинг из говядины»……………. | 163 |
|  | Технологическая карта № 101 «Пудинг из говядины с овощами запечённый» ……………………………………………………………. | 164 |
|  | Технологическая карта № 102 «Пудинг из вермишели с отварным протёртым мясом» …………………………………………………….. | 165 |
|  | Технологическая карта № 103 «Пюре из говядины с рисом»…….. | 166 |
|  | Технологическая карта № 104 «Суфле из говядины»……………... | 168 |
|  | Технологическая карта № 105 «Суфле из говядины с рисом»……. | 169 |
|  | Технологическая карта № 106 «Бефстроганов из отварного мяса» | 170 |
| 0 | 3.1.11. Блюда из птицы………………………………………………… | 171 |
|  | Технологическая карта № 107 «Птица, тушёная в соусе»………… | 171 |
|  | Технологическая карта № 108 «Птица, тушёная в соусе с овощами» ……………………………………………………………… | 173 |
|  | Технологическая карта № 109 «Котлеты рубленые из курицы»…. | 174 |
|  | Технологическая карта № 110 «Биточки рубленые их курицы (припущенные)» ……………………………………………………….. | 175 |
|  | Технологическая карта № 111 «Кнели из кур (паровые)»………… | 176 |
|  | Технологическая карта № 112 «Кнели из кур с рисом (паровые)».. | 177 |
|  | Технологическая карта № 113 «Пюре из кур» …………….………. | 178 |
|  | Технологическая карта № 114 «Суфле из кур» …………………… | 180 |
|  | Технологическая карта № 115 «Суфле из кур с рисом» ………….. | 181 |
|  | 3.1.12. Гарниры и соусы……………………………………………….. | 182 |
|  | Технологическая карта № 116 «Свекла, тушёная в сметанном соусе» …………………………………………………………………... | 182 |
|  | Технологическая карта № 117 «Капуста, тушёная с яблоками и морковью» ……………………………………………………………… | 183 |
|  | Технологическая карта № 118 «Кабачки или тыква, тушёные в сметане» ………………………………………………………………... | 184 |
|  | Технологическая карта № 119 «Морковь с зелёным горошком в молочном соусе» ………………………………………………………. | 185 |
|  | Технологическая карта № 120 «Овощи в молочном соусе»………. | 186 |
|  | Технологическая карта № 121 «Соус белый основной»…………... | 188 |
|  | Технологическая карта № 122 «Соус молочный (для подачи к блюду)» ………………………………………………………………… | 189 |
|  | Технологическая карта № 123 «Соус яблочный» ………………… | 189 |
|  | Технологическая карта № 124 «Соус абрикосовый»……………… | 190 |
|  | Технологическая карта № 125 «Соус шоколадный»………………. | 191 |
|  | Технологическая карта № 126 «Соус сметанный с томатном» …... | 192 |
|  | 3.1.13. Сладкие блюда и напитки……………………………………… | 193 |
|  | Технологическая карта № 127 «Компот из плодов или сушёных ягод» …………………………………………………………………… | 193 |
|  | Технологическая карта № 128 «Напиток грушевый»……………... | 194 |
|  | Технологическая карта № 129 «Напиток клюквенный» ………… | 195 |
|  | Технологическая карта № 130 «Напиток из кураги»……………… | 196 |
|  | Технологическая карта № 131 «Напиток из плодов шиповника»… | 196 |
|  | Технологическая карта № 132 «Кисель из клюквы (густой)»…….. | 197 |
|  | Технологическая карта № 133 «Кисель из кураги»………………... | 198 |
|  | Технологическая карта № 134 «Кисель из свежих яблок»………... | 199 |
|  | Технологическая карта № 135 «Кисель из повидла, джема, варенья»………………………………………………………………… | 200 |
|  | Технологическая карта № 136 «Кисель молочный»……………….. | 200 |
|  | Технологическая карта № 137 «Кисель молочный (густой)»……... | 201 |
|  | 3.14 Мучные и булочные изделия…………………………………….. | 202 |
|  | Технологическая карта № 138 «Тесто для оладий» ………………. | 202 |
|  | Технологическая карта № 139 «Тесто дрожжевое и тесто дрожжевое сдобное» …………………………………………………… | 203 |
|  | Технологическая карта № 140 «Оладьи» ………………………….. | 204 |
|  | Технологическая карта № 141 «Оладьи с яблоками»……………… | 205 |
|  | Технологическая карта № 142 «Пирожки печёные сдобные из дрожжевого теста с творогом» ………………………………………. | 207 |
|  | Технологическая карта № 143 «Фарш из свежей капусты»………. | 208 |
|  | Технологическая карта № 144 «Фарш картофельный с луком»….. | 209 |
|  | Технологическая карта № 145 «Фарш рисовый с яйцом»………… | 210 |
|  | Технологическая карта № 146 «Фарш яблочный» ………………... | 212 |
|  | Технологическая карта № 147 «Коржики молочные» …………….. | 213 |
|  | 3.2. Технико-технологические карты блюд с повышенной пищевой и биологической ценностью для организации питания детей ……… | 213 |
|  | ТТК № 148 «Салат из свёклы, моркови и зелёного горошка» ……. | 213 |
|  | ТТК № 149 «Суп-пюре из зелёного горошка и моркови»…………. | 214 |
|  | ТТК № 150 «Котлеты морковные с творогом» …………………… | 216 |
|  | ТТК № 151 «Тефтели рыбно-крупяные с функциональной добавкой моркови под томатным соусом» ……………………………. | 218 |
|  |  ТТК № 152 «Котлета «Здоровье»»………………………………….. | 220 |
|  |  ТТК № 153 «Запеканка картофельно-морковная с птицей»………  | 222 |
|  |  ТТК № 154 «Пудинг из творога с морковью»…………………….. | 224 |
|  |  ТТК № 155 «Булочка диетическая с морской капустой»…………. | 225 |
|  |  ТТК № 156 «Кисель яблочный на овсяном отваре»………….…… | 227 |
| Используемая литература…………………………………………..…… | 229 |
| Приложение. Пример акта контрольной отработки по определению потерь при холодной обработке говядины мороженой (бескостный полуфабрикат) ..………………………………….………………….…….. | 230 |