

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Раздел 1. Характеристика сборника технических нормативов.....	5
Раздел 2. Здоровое питание.....	8
2.1. Общие способы организации питания.....	8
2.2. Организация питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях.....	10
2.3. Основные пищевые вещества для детей и подростков.....	12
2.4. Характеристика основных продуктов питания.....	16
2.5. Рекомендации к технологической обработке продуктов.....	18
2.6. Требования к организации здорового питания и формированию меню.....	23
Раздел 3. Основные требования к организации питания обучающихся.....	24
3.1. Особенности организации питания обучающихся.....	24
3.2. Методы и формы организации обслуживания обучающихся.....	26
3.3. Новые технологии при организации питания обучающихся.....	27
3.4. Требования к оборудованию, инвентарю, посуде и таре.....	34
3.5. Требования к санитарному состоянию и содержанию помещений и мытью посуды.....	35
3.6. Требования к условиям труда персонала.....	38
3.7. Требования к соблюдению правил личной гигиены персоналом, обеспечивающим питание обучающихся.....	39
3.8. Концепция внедрения эффективных моделей организации питания обучающихся.....	40
3.9. Рекомендации по составлению территориальных комплексных программ развития системы питания обучающихся.....	42
3.10. Требования к соблюдению санитарных правил и нормативов при организации питания обучающихся.....	43
Раздел 4. Рецептуры и технология приготовления продукции.....	46
I. Холодные блюда.....	46
1. Бутерброд с маслом.....	47
2. Бутерброд с джемом или повидлом.....	47
3. Бутерброд с сыром.....	47
4. Бутерброд с отварными мясными продуктами.....	48
5. Бутерброд с колбасой.....	48
6. Бутерброд горячий с сыром.....	48
7. Бутерброд горячий с колбасой.....	48
8. Гамбургер с яйцом и говядиной.....	49
9. Чизбургер.....	49
10. Масло (порциями).....	50
11. Сыр (порциями).....	50
12. Колбаса или ветчина (порциями).....	50
13. Салат зеленый.....	52
14. Салат зеленый с огурцами.....	52
15. Салат зеленый с огурцами и помидорами.....	52
16. Салат из свежих огурцов.....	53

17. Салат из соленых огурцов с луком.....	53
18. Салат из свежих помидоров.....	53
19. Салат из свежих помидоров и огурцов.....	54
20. Салат из свежих помидоров со сладким перцем.....	54
21. Салат «Весна».....	54
22. Салат из сырых овощей.....	55
23. Салат из редиса с огурцами и яйцом.....	55
24. Салат из цветной капусты, помидоров и зелени.....	56
25. Салат «Летний».....	56
26. Салат картофельный.....	56
27. Салат картофельный с сельдью.....	57
28. Салат картофельный с кукурузой и морковью.....	57
29. Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.....	58
30. Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком.....	58
31. Салат из овощей с сухофруктами.....	58
32. Салат из белокочанной капусты с яблоками.....	59
33. Салат из квашеной капусты.....	59
34. Салат витаминный (1 вариант).....	60
35. Салат витаминный (2 вариант).....	60
36. Салат из свеклы с сыром и чесноком.....	61
37. Салат из свеклы с курагой и изюмом.....	61
38. Салат из свеклы отварной.....	61
39. Салат из свеклы с огурцами солеными.....	62
40. Салат овощной с яблоками.....	62
41. Салат из редьки с овощами.....	62
42. Салат из моркови с яблоками или черносливом.....	63
43. Салат из моркови с яблоками и клюквой.....	63
44. Салат из моркови с яблоками и курагой.....	63
45. Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом.....	64
46. Салат из моркови с курагой.....	64
47. Салат из морской капусты с растительным маслом.....	65
48. Салат из моркови и яблок с яйцом.....	65
49. Салат из моркови с изюмом.....	65
50. Винегрет овощной.....	66
51. Салат из сельдерея с растительным маслом.....	66
52. Винегрет с сельдью.....	67
53. Овощи натуральные соленые.....	67
54. Овощи натуральные свежие.....	67
55. Икра баклажанная.....	68
56. Икра кабачковая.....	68
57. Икра овощная.....	68
58. Икра свекольная или морковная.....	69
59. Сельдь с луком.....	69
60. Сельдь с картофелем.....	70
II. Супы.....	70
61. Борщ на мясном бульоне со сметаной.....	72

62. Борщ с капустой и картофелем	73
63. Борщ с картофелем.....	73
64. Борщ с фасолью и картофелем.....	73
65. Борщ летний (с ботвой свеклы)	74
66. Щи из свежей капусты с картофелем.....	75
67. Щи зеленые	75
68. Щи из шпината со сметаной.....	76
69. Щи из квашеной капусты с картофелем	76
70. Щи по-уральски (с крупой)	76
71. Рассольник	77
72. Рассольник ленинградский.....	77
73. Суп картофельный.....	78
74. Суп крестьянский с крупой	78
75. Суп из овощей.....	79
76. Суп картофельный со щавелем	79
77. Суп-пюре из разных овощей	80
78. Суп картофельный с горохом.....	80
79. Суп картофельный с макаронными изделиями	80
80. Суп картофельный с мясными фрикадельками.....	81
81. Фрикадельки мясные	81
82. Суп картофельный с фрикаделькам рыбными	82
83. Фрикадельки рыбные.....	82
84. Суп рыбный из консервов	83
85. Суп с макаронными изделиями.....	83
86. Суп молочный с макаронными изделиями	84
87. Суп молочный с тыквой и крупой	84
88. Суп молочный с овощами	85
III. Блюда из картофеля и овощей	85
89. Картофель отварной.....	86
90. Картофель отварной с луком.....	86
91. Картофельное пюре.....	86
92. Тыква отварная	87
93. Кукуруза отварная.....	87
94. Пюре из тыквы.....	88
95. Овощи припущенные	89
96. Каша из тыквы	89
97. Капуста свежая тушеная.....	89
98. Капуста квашеная тушеная.....	90
99. Свекла, тушенная в соусе	90
100. Свекла, тушенная с яблоками	91
101. Картофель и овощи, тушенные в соусе.....	91
102. Рагу из овощей.....	91
103. Картофель, тушенный с луком.....	92
104. Котлеты картофельные	92
105. Котлеты капустные	93
106. Оладьи из кабачков	93

107. Картофельные котлеты, запеченные под соусом сметанным с луком	94
108. Запеканка капустная	94
109. Морковная запеканка с творогом	94
110. Запеканка из тыквы	95
111. Перец, фаршированный овощами и рисом	95
112. Кабачки, фаршированные овощами	96
113. Баклажаны, фаршированные овощами	97
IV. Блюда из круп	97
114. Каша рассыпчатая (гречневая, рисовая, перловая, пшенная, пшеничная)	103
115. Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	104
116. Каша вязкая молочная (гречневая, овсяная, пшеничная, пшенная)	104
117. Каша вязкая молочная (рисовая, манная, из хлопьев овсяных «Геркулес»)	105
118. Каша вязкая молочная кукурузная	105
119. Каша вязкая молочная из риса и пшена	106
120. Каша вязкая молочная с тыквой	106
121. Каша вязкая молочная рисовая с изюмом	107
122. Каша вязкая молочная овсяная с курагой	107
123. Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	107
124. Мюсли с молоком	108
125. Каша жидкая молочная манная	108
126. Каша жидкая молочная рисовая	109
127. Каша жидкая молочная гречневая	109
128. Каша жидкая молочная пшенная	109
129. Крупеник	110
130. Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная	110
131. Запеканка рисовая с творогом	111
132. Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой	111
133. Биточки или котлеты манные, рисовые	112
134. Плов с сухофруктами	113
V. Блюда из бобовых	113
135. Бобовые отварные	114
136. Бобовые отварные с маслом	114
VI. Блюда из макаронных изделий	114
137. Макароны изделия отварные с маслом	114
138. Макароны отварные с сыром	115
139. Макароны отварные с овощами	115
140. Макароны, запеченные с яйцом	115
141. Макаронник	116
142. Лапшевник с творогом	116
VII. Блюда из яиц	117
143. Яйца вареные	117
144. Омлет натуральный	118
145. Омлет с сыром	118
146. Омлет с колбасой или сосисками	118

147. Омлет паровой	119
148. Драчена.....	119
VIII. Блюда из творога.....	119
149. Вареники ленивые отварные	120
150. Сырники из творога	120
151. Сырники из творога и картофеля.....	121
152. Сырники с морковью	121
153. Пудинг из творога (запеченный).....	122
154. Запеканка из творога.....	123
155. Запеканка из творога с морковью	123
IX. Блюда из рыбы	124
156. Рыба отварная	124
157. Рыба припущенная	125
158. Рыба, тушенная в томате с овощами	126
159. Рыба, запеченная с картофелем в сметанном соусе	127
160. Рыба, запеченная под молочным соусом	127
161. Котлеты или биточки рыбные.....	128
162. Шницель рыбный натуральный	128
163. Котлеты рыбные с морковью	129
164. Тефтели рыбные	129
165. Фрикадельки рыбные.....	130
X. Блюда из мяса и мясных продуктов	130
166. Мясо отварное	132
167. Язык отварной	132
168. Сосиски, сардельки отварные	132
169. Плов из отварной говядины	133
170. Бефстроганов из отварной говядины.....	133
171. Гуляш из отварной говядины.....	134
172. Печень по-строгановски	135
173. Мясо тушеное	135
174. Жаркое по-домашнему.....	135
175. Гуляш.....	136
176. Печень, тушенная в соусе.....	136
177. Сердце в соусе	137
178. Говядина, тушенная в сметане	137
179. Плов	137
180. Бифштекс рубленый.....	138
181. Шницель натуральный рубленый	139
182. Котлеты, биточки, шницели	139
183. Котлеты Московские.....	140
184. Котлеты домашние.....	140
185. Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом.....	141
186. Зразы рубленые с луком и яйцом.....	141
187. Тефтели	142
188. Тефтели мясо-крупяные.....	142
189. Фрикадельки в соусе	143

190. Биточки паровые	143
191. Оладьи из печени	144
192. Пудинг из говядины.....	144
193. Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	145
194. Кабачки, баклажаны, перец или помидоры, фаршированные мясом и рисом.....	145
195. Голубцы с мясом и рисом.....	146
XI. Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика.....	147
196. Птица или кролик отварные.....	148
197. Рагу из птицы или кролика.....	148
198. Птица или кролик, тушенные в соусе	149
199. Плов из птицы или кролика	149
200. Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	149
201. Суфле из кур с рисом.....	150
202. Кнели из кур с рисом	150
XII. Гарниры.....	151
203. Рис отварной.....	151
204. Рис припущенный	152
205. Бобовые отварные	152
206. Фасоль отварная с луком и томатом	152
207. Макароны изделия отварные.....	153
208. Картофель отварной.....	153
209. Картофель в молоке	153
210. Пюре картофельное.....	154
211. Картофель запеченный (из отварного).....	154
212. Овощи, припущенные с маслом	154
213. Овощи в молочном соусе	155
214. Пюре из моркови или свеклы.....	155
215. Морковь, тушенная в сметанном соусе.....	156
216. Капуста тушенная	156
217. Кабачки или тыква, тушенные в сметане	156
XIII. Соусы	157
218. Соус молочный (для подачи к блюду)	157
219. Соус молочный (сладкий)	158
220. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	158
221. Соус молочный густой (для фарширования).....	158
222. Соус сметанный.....	158
223. Соус сметанный с томатом.....	159
224. Соус сметанный с луком	159
225. Соус сметанный с томатом и луком	159
226. Соус польский к рыбе	160
227. Соус земляничный, малиновый, или вишневый	160
228. Соус абрикосовый.....	161
229. Соус черносмородиновый.....	161
230. Соус яблочный	161
XIV. Сладкие блюда	162
231. Фрукты или ягоды свежие.....	162

232. Плоды или ягоды свежие с сахаром	162
233. Арбуз, дыня, ананас свежие ¹	163
234. Апельсины, мандарины, ананасы с сахаром.....	163
235. Салат фруктовый	163
236. Компот из свежих плодов.....	164
237. Компот из яблок и слив или яблок и алычи.....	165
238. Компот из крыжовника и черной смородины.....	165
239. Компот из апельсинов и мандаринов	165
240. Компот из плодов консервированных.....	166
241. Компот из смеси сухофруктов	166
242. Кисель из плодов или ягод свежих	167
243. Кисель из земляники, малины, ежевики	168
244. Кисель из яблок	168
245. Кисель из яблок сушеных.....	168
246. Кисель из кураги.....	169
247. Кисель из апельсинов или мандаринов	169
248. Кисель из плодов шиповника (витаминный).....	170
249. Кисель из сока плодового или ягодного натурального	170
250. Кисель молочный	170
251. Желе из плодов или ягод свежих	171
252. Желе из цитрусовых.....	171
253. Желе из сиропа плодового или ягодного	172
254. Желе из молока.....	172
255. Мусс апельсиновый или мандариновый	173
256. Мусс яблочный (на манной крупе).....	173
257. Яблоки печеные.....	174
258. Яблоки, фаршированные творогом	174
259. Шарлотка с яблоками.....	174
XV. Напитки	175
260. Чай-заварка	175
261. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	176
262. Чай с лимоном	176
263. Чай с молоком или сливками	177
264. Кофейный напиток с молоком	177
265. Кофейный напиток с молоком сгущенным.....	177
266. Какао с молоком	178
267. Какао с молоком сгущенным	178
268. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран.....	179
269. Напиток из варенья	179
270. Напиток из плодов шиповника	179
271. Соки овощные, фруктовые и ягодные.....	180
XVI. Мучные изделия.....	180
272. Тесто для пельменей	180
273. Пельмени мясные (полуфабрикат)	181
274. Тесто для вареников.....	181

275. Вареники с овощным, творожным или фруктовым фаршем	181
276. Блины	182
277. Блинчики	183
278. Тесто для оладий	183
279. Оладьи	183
280. Оладьи с изюмом	184
281. Оладьи с яблоками	184
282. Тесто дрожжевое	185
283. Пирожки печеные из дрожжевого теста	186
284. Тесто слоеное пресное	187
285. Пирожки печеные из пресного слоеного теста	188
286. Пирожки печеные из пресного сдобного теста	188
287. Ватрушки	189
288. Пицца школьная, 1 вариант	190
289. Пицца школьная, 2 вариант	190
290. Слойка с повидлом	191
291. Пирожки песочные с яблоками	191
292. Булочка сдобная	192
293. Булочка сдобная с помадой	193
294. Пирожок с яблоком	193
295. Пирожок с джемом	194
296. Пирожок печеный с капустой	194
297. Сосиска, запеченная в тесте	194
298. Булочка (на растительном масле)	195
299. Ватрушка с творогом	195
300. Песочник с изюмом	196
XVII. Фарши	196
301. Фарш мясной с луком	197
302. Фарш мясной с рисом	197
303. Фарш мясной с рисом и яйцом	197
304. Фарш из свежей капусты	198
305. Фарш рисовый с яйцом	198
306. Фарш картофельный с луком	199
307. Фарш творожный	199
308. Фарш яблочный	199
309. Фарш вишневый	200
310. Фарш из кураги	200
Приложение А. Термины и определения	201
Приложение Б. Взаимозаменяемость продуктов при приготовлении блюд	202
Приложение В. Требования к проведению органолептической оценки готовой пищи	206
Приложение Г. Химический состав и энергетическая ценность блюд	210