

Євген Клопотенко

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



**Львів
Літопис
2020**

ВСТУП

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

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

РЕЦЕНЗІЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗМІСТ

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


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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова Держпродспоживслужби
Лаша В.І. 

ВИСНОВОК
державної санітарно-епідеміологічної експертизи

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

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

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

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

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

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

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

Комісія з питань державної санітарно-епідеміологічної експертизи ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Маршак НАМНУ» 02094, м. Київ, вул. Попудренка, 50, тел.: (044) 559-16-81.
(адреса, місцезнаходження, телефон, факс, e-mail, Web-URL)

Протокол експертизи № 2043 від 13.12.2018 року

Голова експертної комісії Полька П.С. 

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

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

БУТЕРБРОДИ ТА ЗАКУСКИ

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





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

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

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

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

75 г – бутерброд з мармеладом, в т.ч. 40 г хліб пшеничний або	3,36	4,89	38,69	212,17
75 г – бутерброд з мармеладом, в т.ч. 40 г хліб житній	3,68	5,37	37,81	214,25
	3,6	1,32	19,2	103,6

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Колір:

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

Смак і запах:

приємні без стороннього присмаку, відповідає використаним інгредієнтам.

Консистенція:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





БУРГЕР

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Колір:

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

Смак і запах:

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

Консистенція:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





БУЛКА ДЛЯ БУРГЕРА

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

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

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



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

Приготування тіста.

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

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

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овальна або прямокутна форма булки.

Колір:

булка світло-жовтого кольору, поверхня коричнювата.

Смак і запах:

приємні без стороннього присмаку.

Консистенція:

булочний виріб пружний, добре пропечений.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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



САЛАТИ



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

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

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

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

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

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

Продукти, призначені для оформлення, не рекомендується поливати соусом.



САЛАТ З БУРЯКОМ, КАРТОПЛЕЮ ТА КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі відварені, нарізані, заправлені олією.

Консистенція:

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

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві використаним овочам, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З БУРЯКОМ ТА СУХАРИКАМИ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г						
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	
Буряк	до 1.01	1020,4	800,0	51,0	40,0	76,5	60,0	102,0	80,0
	з 1.01	1088,4	800,0	54,4	40,0	81,6	60,0	108,8	80,0
Хліб пшеничний	220,0	200,0	11,0	10,0	16,5	15,0	22,0	20,0	
Олія соняшникова рафінована	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0	
Сіль харчова	5,0	5,0	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5	
Вихід страви:	-	1000	-	50	-	75	-	100	

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

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



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

в міру пружна, буряк не переварений.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

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



ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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



САЛАТ З ЗАПЕЧЕНОЇ КАПУСТИ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

в міру пружна.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З КАПУСТИ З АРОМАТНОЮ ОЛІЄЮ

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

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

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



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

нашаткована, заправлена капуста.

Консистенція:

в міру хрумка.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві свіжій капусті в поєднанні з легким ароматом кропу.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним або свіжим подрібненим кропом.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З КАПУСТИ З ЗЕЛЕНИМ ГОРОШКОМ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

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

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З ПАСТОЮ ТА БУРЯКОМ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

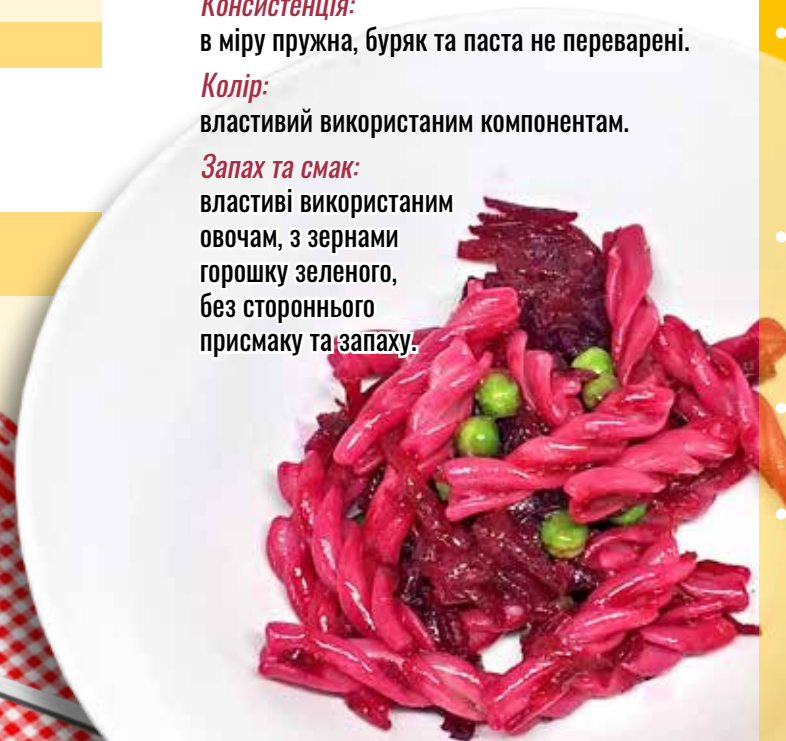
в міру пружна, буряк та паста не переварені.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

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



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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



САЛАТ З ЧЕРВОНОЇ КАПУСТИ З СОУСОМ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

нашатована, заправлена капуста.

Консистенція:

в міру хрумка.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві свіжій капусті в поєднанні з пікантним присмаком та кислінкою.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ КАРТОПЛЯНИЙ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

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

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві використаним овочам, з присмаком часнику та кропу.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат меленою паприкою по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З КАПУСТИ З НАСІННЯМ

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

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

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



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
нашаткована, заправлена капуста, посипана насінням.

Консистенція:
в міру хрумка.

Колір:
властивий використаним компонентам.

Запах та смак:
властиві свіжій капусті в поєднанні з соняшковим насінням.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З ГАРБУЗОМ ТА ЯБЛУКОМ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

в міру хрумка.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З БУРЯКОМ ТА СЕЛЕРОЮ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

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

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

Колір:
властивий використаним компонентам.

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З БУРЯКОМ ТА АБРИКОСОВИМ СОУСОМ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
подрібнений на терці та заправлений соусом буряк.

Консистенція:
в міру пружна, буряк не розварений.

Колір:
властивий використаним компонентам.

Запах та смак:
властиві, з солодким присмаком абрикосового варення.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З ОГІРКАМИ

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

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

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



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

огірки, заправлені білим соусом.

Консистенція:

овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним майораном по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ ЗЕЛЕНИЙ З ОГІРКАМИ ТА ПОМІДОРАМИ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані, заправлені олією.

Консистенція:

овочі пружні, свіжі, салат хрумкий.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властиві використаним овочам, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте салат сушеним орегано по краях тарілки по колу.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ ЗІ СВІЖИХ ПОМІДОРІВ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані, політі олією.

Консистенція:

овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ ЗІ СВІЖИХ ПОМІДОРІВ З СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
овочі нарізані, политі олією.

Консистенція:
овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:
властивий використаним компонентам.

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З ОВОЧІВ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
овочі нарізані, политі олією.

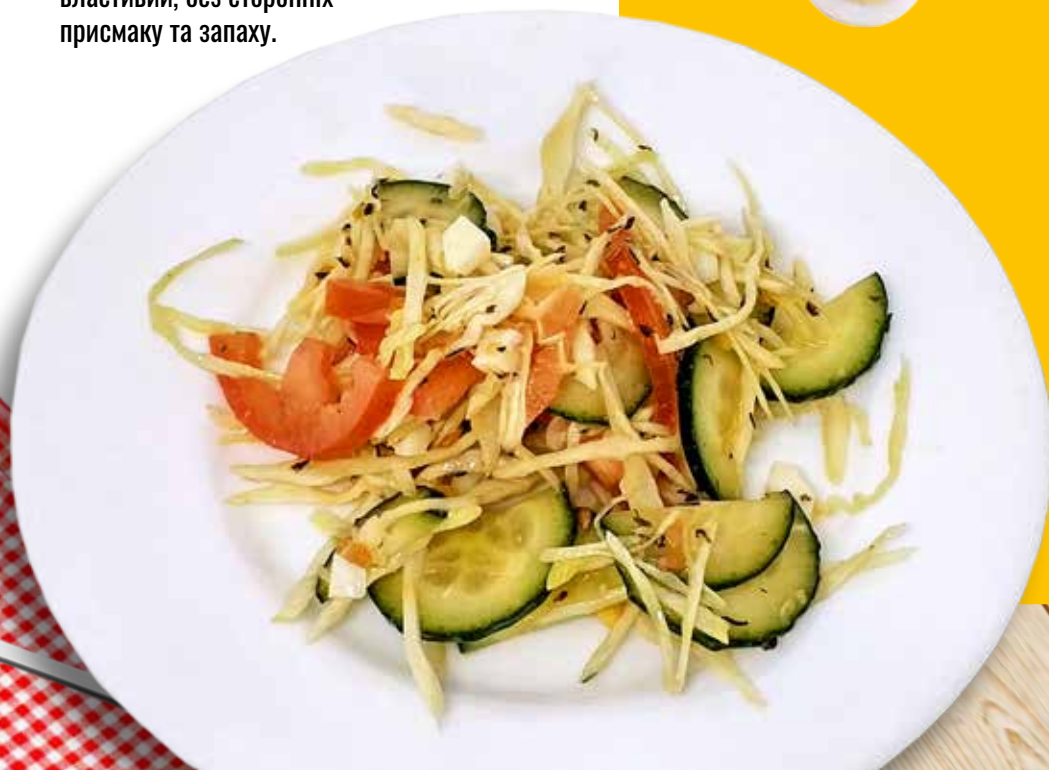
Консистенція:
овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:
властивий використаним компонентам.

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ ЗІ СВІЖИХ ПОМІДОРІВ ТА ХЛІБУ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані, политі сметаною.

Консистенція:

овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:

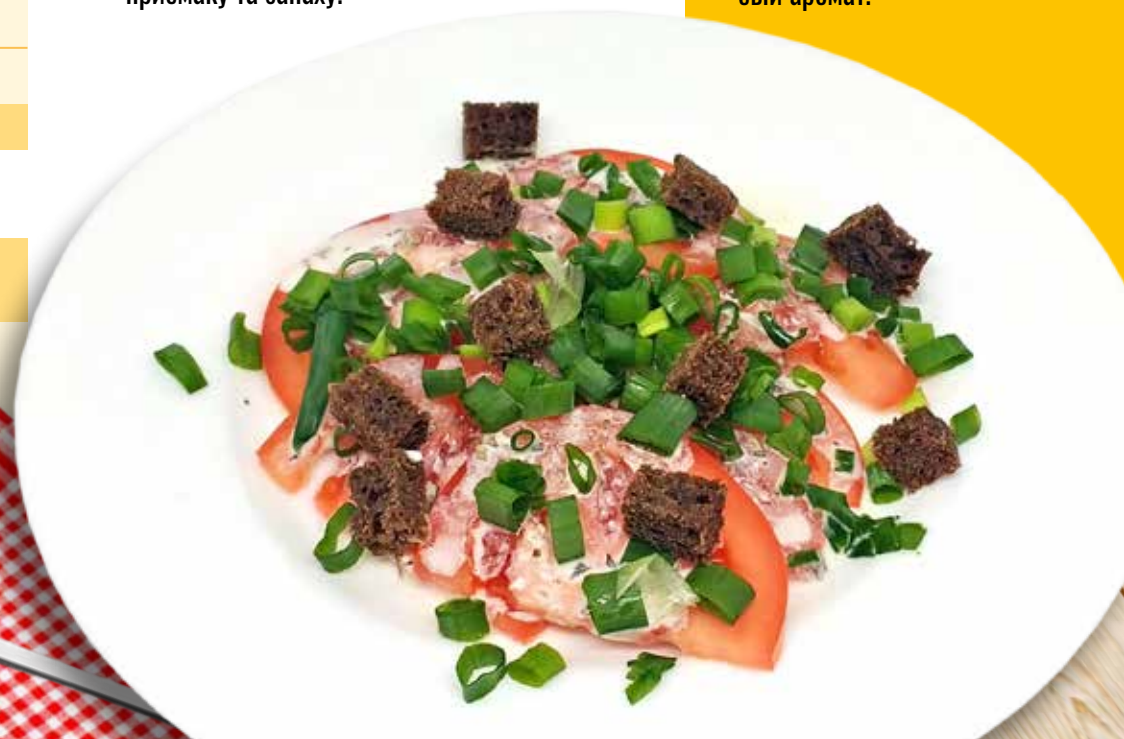
властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З РЕДИСКИ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

овочі пружні, свіжі, хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З МОРКВИ ТА КАПУСТИ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані, заправлені соусом.

Консистенція:

овочі в міру пружні та хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З ЯБЛУКАМИ ТА КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
овочі нарізані, заправлені олією.

Консистенція:
овочі в міру пружні та хрумкі.

Колір:
властивий використаним компонентам.

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД СВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З КУРЯЧОЇ ПЕЧІНКИ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

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

Колір:

властивий використаним компонентам, печінка на зрізі сірого кольору.

Запах та смак:

властивий, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ «ТАБУЛЕ» З ЯЧНЕВОЮ КАШЕЮ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

каша не переварена, огірки та свіжі овочі хрумкі.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З МОРКВОЮ ТА СИРОМ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

подрібнені морква та сир, заправлені сметаною.

Консистенція:

морква хрумка, сир пружний.

Колір:

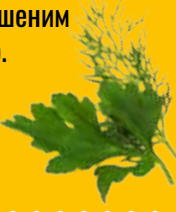
властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





САЛАТ З БУРЯКОМ ТА ЯЧНЕВОЮ КАШЕЮ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

маса з ячневої каші, подрібненого буряку, шматочків зелені.

Консистенція:

каша не переварена, пружна, соковита.

Колір:

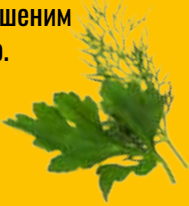
властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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



ПЕРШІ СТРАВИ



Бульйон

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

Перші страви

При приготуванні перших страв дотримуватися певних правил:

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

Гарячі супи подають при температурі 75-85 °С.



СУП З ГАРБУЗОМ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

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

Колір:

властивий вареним овочам.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





МІНЕСТРОНЕ

Овочевий бульйон

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

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
овочі, що зберегли форму нарізання або частково розварені.

Консистенція:
овочів – в міру пружна та злегка хрумка.

Колір:
властивий використаним овочам після термічної обробки.

Запах та смак:
в міру солоний.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





АВГОЛЕМОНО

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі, що зберегли форму нарізання або частково розварені.

Консистенція:

овочів – м'яка.

Колір:

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

Запах та смак:

в міру солоний, з легкою кислинкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





БОРЩ З КАРТОПЛЕЮ

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

¹ Маса вареного чищеного буряка.

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

овочів – м'яка.

Колір:

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

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





СУП ОВОЧЕВИЙ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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



ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

овочів – м'яка.

Колір:

колір овочів – властивий, після термообробки.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.





ЮШКА РИБНА

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

овочів та риби – м'яка, не переварена.

Колір:

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

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





МОРКВЯНИЙ КРЕМ-СУП

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
крем-суп.

Колір:
від помаранчевого до світло-коричневого.

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

Консистенція:
однорідна, пюреподібна.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте крем-суп меленою паприкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





КАРТОПЛЯНИЙ КРЕМ-СУП

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
крем-суп.

Колір:
від помаранчевого до світло-коричневого.

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

Консистенція:
однорідна, пюреподібна.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Присипте крем-суп меленою паприкою або сушеним кропом.



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





СУП З КРУПОЮ ТА ТОМАТОМ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

овочів – м'яка, крупа не переварена.

Колір:

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

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





ПОЛТАВСЬКИЙ БОРЩ ЗІ СЛИВОВИМ ВАРЕННЯМ

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

¹ Маса вареного чищеного буряка.

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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



ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

овочів – м'яка.

Колір:

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

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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



ГАРНІРИ



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

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

Підготовка круп до варіння

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

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



ФАЛАФЕЛЬ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

квасолеві кульки, маса та форма рівномірні.

Колір:

світло-коричневий.

Запах та смак:

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

Консистенція:

м'яка, соковита, пухка.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти фалафель збоку від салату, полити соусом.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





ПОЛЕНТА (КАША КУКУРУДЗЯНА)

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Колір:

світло-жовтий.

Смак і запах:

характерні для кукурудзяної каші, не допускається запаху підгорілого молока.

Консистенція:

в'язка.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Нарізати поленту трикутниками. Викласти шматок у центр тарілки.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





ПЮРЕ МОРКВЯНЕ З ІМБИРОМ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

протерта однорідна маса пюре.

Колір:

від жовтого до помаранчевого.

Смак і запах:

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

Консистенція:

однорідна.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





НЬОКІ (КАРТОПЛЯНІ ГАЛУШКИ)

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

кульки, що зберегли або злегка втратили свою форму.

Колір:

світло-кремовий.

Смак і запах:

характерний для вареної картоплі та вареного тіста.

Консистенція:

м'яка, однорідна.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ З СОКОМ БУРЯКА

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

пухка, однорідна, пюреподібна маса.

Колір:

рожевий.

Смак і запах:

злегка солоний, ніжний.

Консистенція:

густа, пухка, однорідна, без шматочків неперетертої картоплі.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





КАРТОПЛЯ ЗАПЕЧЕНА З КУРКУМОЮ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
картопля, нарізана скибками.

Колір:
світло-жовтий.

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

Консистенція:
картоплі – м'яка, соковита.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





ПШОНЯНА КАША З КВАШЕНОЮ КАПУСТОЮ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Колір:

світло-жовтий.

Смак і запах:

властиві для пшоняної каші з квашеною капустою.

Консистенція:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





ПШОНЯНА КАША ЗІ СМЕТАНОЮ ТА КАРТОПЛЕЮ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

однорідна маса, зерна крупи частково розварені, не розділяються.

Колір:

світло-жовтий.

Смак і запах:

характерні для пшонайної каші в поєднанні з картоплею.

Консистенція:

в'язка.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





БУРЯК, ТУШКОВАНИЙ З ЯБЛУКАМИ

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

¹ Маса вареного чищеного буряка.

² Маса яблук без шкірки, без насінневої камери.

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

подрібнений тушкований буряк з яблуками, з вершковим маслом.

Колір:

темно-червоний, буряковий.

Смак і запах:

характерні тушкованим овочам, з вершковим присмаком.

Консистенція:

буряк не розварений, злегка пружний.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





КАРТОПЛЯ СМАЖЕНА СКИБОЧКАМИ (З ВАРЕНОЇ КАРТОПЛІ)

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

злегка пружна, не переварена.

Колір:

жовтуватий або світло-коричневий.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





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

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

злегка пружна, не переварена.

Колір:

жовтуватий або світло-коричневий.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





КАРТОПЛЯНИЙ ГРАТЕН

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Консистенція:

м'яка, не переварена.

Колір:

скоринка золотава, картопля жовта.

Запах та смак:

в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





ТОВЧАНКА

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

однорідна маса, з частками смаженої цибулі.

Консистенція:

пюреподібна.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





МУСАКА

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

запечені фарш з кабачками, залиті соусом.

Консистенція:

соковита, пружна.

Колір:

властивий використаним компонентам.

Запах та смак:

властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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



ДРУГІ СТРАВИ



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

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

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

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



КЕБАБ З СИРОМ

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

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

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



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Колір:

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

Запах та смак:

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

Консистенція:

м'яка, соковита, пухка.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти кебаб на гарнір, полити соусом.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





ПИРИГ ПАСТУШИЙ

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

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

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

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



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Колір:

скоринка золотиста, на зрізі світло-рожевий.

Смак і запах:

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

Консистенція:

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Нарізати пиріг на квадрати.

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



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





БОЛОНЬЄЗЕ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

м'ясний фарш з овочами та соусом.

Колір:

м'яса – світло-коричневий, соус червоний.

Смак і запах:

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

Консистенція:

м'яка, соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти зверху на гарнір, присипати сушеним кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





КУРКА З ПАПРИКОЮ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Колір:

поверхня золотава, на зрізі сіра.

Смак і запах:

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

Консистенція:

м'яка, соковита, ніжна.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





НАГЕТСИ КУРЯЧІ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Колір:

поверхня золотава, на зрізі біла.

Смак і запах:

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

Консистенція:

однорідна, пухка, соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти зверху на гарнір, присипати сушеним кропом чи петрушкою.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





ПАЛИЧКИ КУРЯЧІ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

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

Колір:

поверхня золотава, на зрізі біла.

Смак і запах:

приємні характерні для запеченої птиці, смак в міру солоний.

Консистенція:

однорідна, пухка, соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти збоку від гарніру.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





ЯЧНЕВІ БОЛИ (ЯЧНЕВО-ПЕЧІНКОВІ КУЛЬКИ)

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

печінково-ячневі кульки, маса та форма рівномірні.

Колір:

світло-коричневий.

Смак і запах:

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

Консистенція:

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Викласти в центр тарілки разом з салатом або поперх салату.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





МАК ЕНД ЧІЗ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

Для приготування мак енд чіз:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

запіканка нарізана рівними шматочками, поверхня золотава.

Колір:

скоринка золотава, на зрізі світло-жовтий.

Смак і запах:

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

Консистенція:

м'яка, пухка.



ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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



КУРКА ПО-ІТАЛІЙСЬКИ



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

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

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

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
мелене м'ясо з овочами.

Колір:
світло-рожевий.

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

Консистенція:
соковита.



ПРИКЛАД СТРАВИ З ГАРНІРОМ: МАКАРОНИ ТА КУРКА З ОВОЧАМИ

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

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

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





62

БІГОС З ГРЕЧКОЮ

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

шматочки м'яса з капустою та гречкою.

Колір:

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

Смак і запах:

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

Консистенція:

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



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





ПЕЧЕННЯ «З ВИДИ ОВОЧІВ»

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

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

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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

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

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:

овочі нарізані середнім кубиком, запечені в бульйоні.

Колір:

властивий компонентам страви.

Смак і запах:

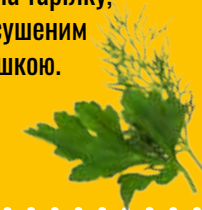
приємні, характерні для запеченої картоплі і овочів, смак в міру солоний.

Консистенція:

м'яка, ніжна, соковита.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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



ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

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





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
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	15,60	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-приплюснutoї 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
Вихід страви:	-	75	-	100	-	150

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 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
Маса напівфабрикату		72,5		108,8		145,0
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100

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:

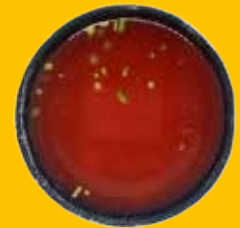
м'яка, соковита, ніжна.

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 ¹	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
Маса напівфабрикату		66,5		99,75		133
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100

¹ Норми вмісту надані на хек або мінтай випрошені, 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 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
Маса напівфабрикату	-	90	-	120	-	180
Олія соняшникова рафінована	5,0	5,0	6,7	6,7	10,0	10,0
Вихід страви:	-	75	-	100	-	150

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична 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 нарежте 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
Вихід страви:	-	75	-	100	-	150

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
75	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 ЄВГЕНА 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
Маса вареної крупи	-	800	-	160	-	120	-	80
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
Маса напів-фабрикату	-	1200	-	240	-	180	-	120
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	150	-	100

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
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
Маса напів-фабрикату	-	1121	-	224	-	168	-	112
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	150	-	100

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	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 люблять 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 ¹	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
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100

¹ 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 °С 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 духмяний 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
Маса вареного м'яса	-	25	-	37,5	-	50
Морква	6,3	5	9,4	7,5	12,5	10
Соус сметанный	-	25	-	37,5	-	50
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	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 духмяний 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
Маса вареного м'яса	-	37,5	-	50	-	75
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
Маса соусу	-	37,5	-	50	-	75
Вихід страви:	-	75	-	100	-	150

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
75	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'яса – 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.





ПЕЧЕНЯ 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
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
Печеня 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
Печеня 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 готуєте 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
Вихід тушкованого м'яса		67		100		133
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
Вихід соусу		33		50		67
Вихід страви:	-	100	-	150	-	200

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 тушкувати 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
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	3,00	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:

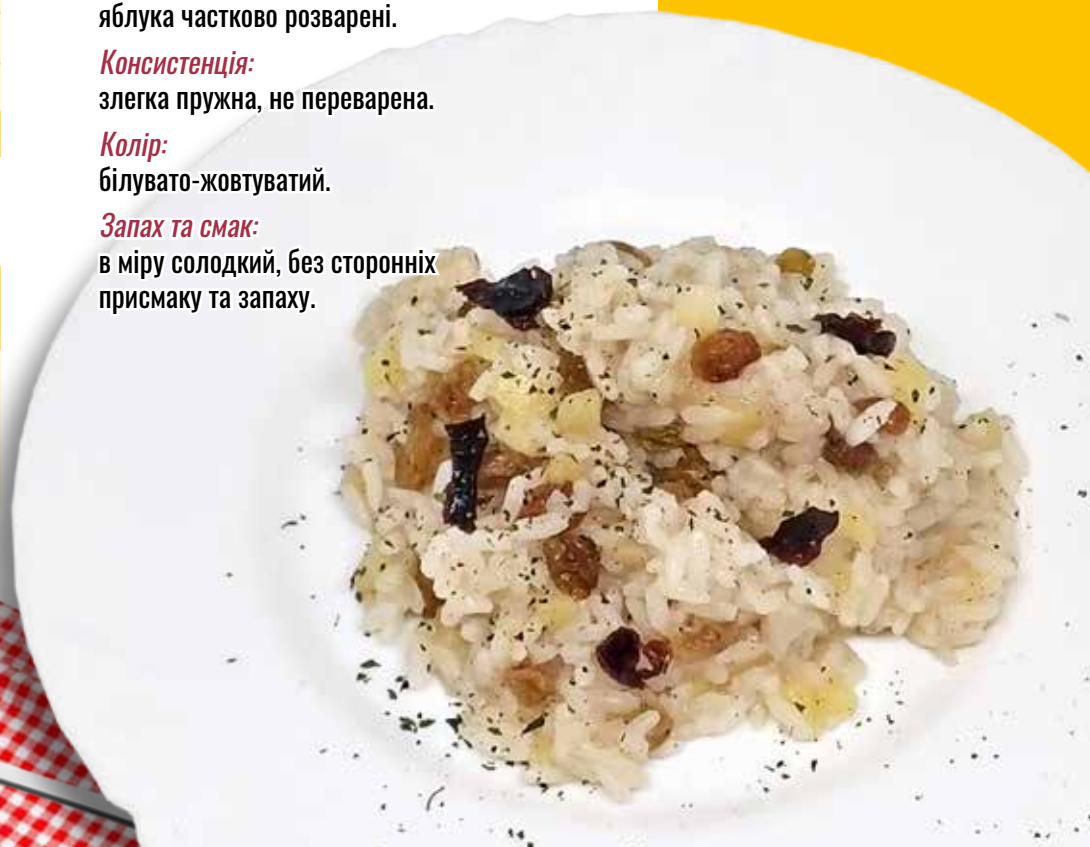
в міру солодкий, без сторонніх присмаку та запаху.

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 зовсім великою. 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, чвертини, 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
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	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
Маса смаженого філе		180		27		36		45
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
Маса овочевого бульйону		600		90		120		150
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
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	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
Вихід страви:	-	1000	-	150	-	200	-	250

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	6,44	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. Запікати в духовій шафі при температурі 180-200 °С 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
Вихід страви:	-	1000	150		200		250	

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	4,82	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:

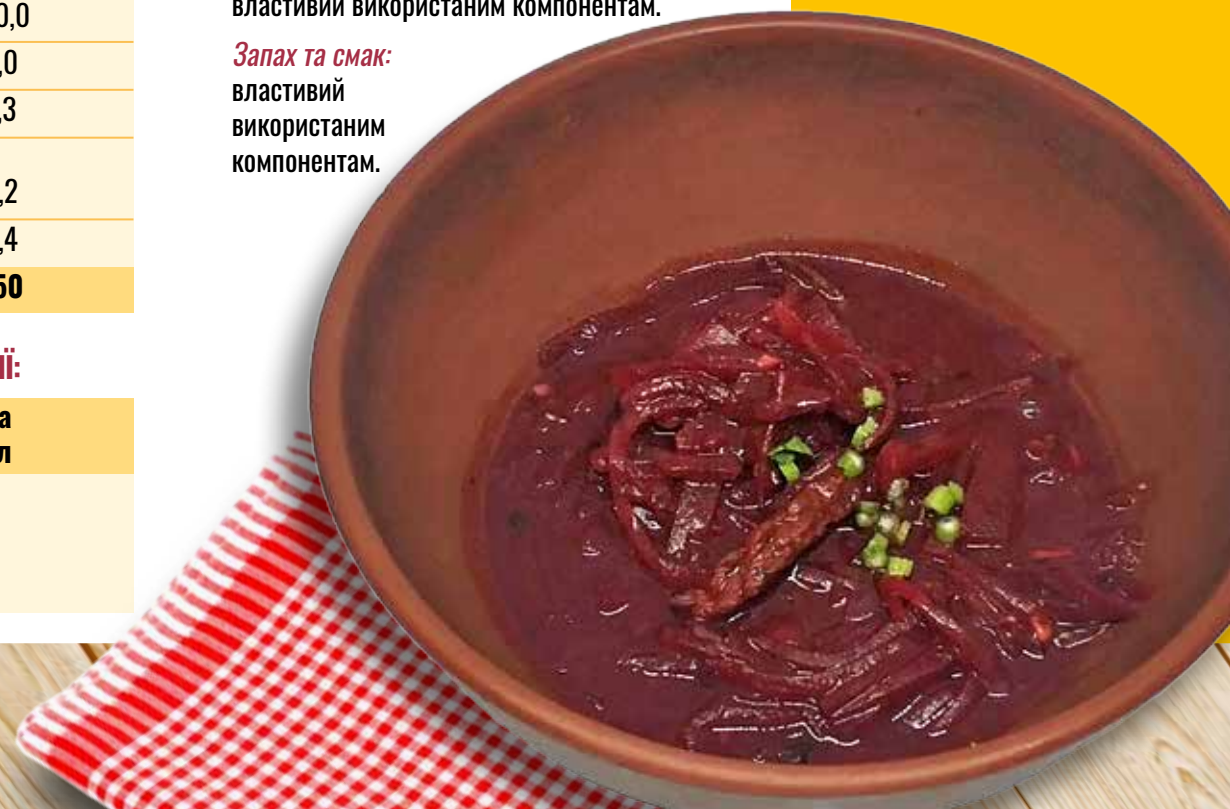
властивий використаним компонентам.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА 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
Маса напівфабрикату		62		93		125
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	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 ЄВГЕНА 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
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	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

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.



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
Вихід страви:	-	50	-	75	-	100

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

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	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

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
Маса тіста		-	1173,0	-	88,0	-	176,0
Олія соняшникова рафінована		60,0	60,0	4,5	4,5	9,0	9,0
Вихід страви:		-	1000	-	75	-	150

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
Вихід страви:	-	1000	-	75	-	150

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
Вихід страви:	-	1000	-	75	-	150

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 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 °С 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
Вихід страви:	-	1000	-	75	-	150

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 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 °С 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 кисло-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
Вихід страви:	-	1000	-	200	-	150	-	100

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 золотава, 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 гувати 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 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
Вихід страви:	-	1000	-	75	-	150

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

Маса, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична 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
Вихід напівфабрикату:	-	500

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 °С 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 °С 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
Вихід страви:	-	1000	-	30

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 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
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	0,47	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
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	0,00	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
Вихід страви:	-	1000	-	30

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 °С 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 °С 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 (для крохмалю)	42,6	42,6	1,3	1,3
Часник сушений	33,3	33,3	1	1
Вихід страви:	-	1000	-	30

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
Вихід страви:	-	1000	-	30

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 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. Тушкувати 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 с 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
Вихід страви:	-	1000	-	30

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 товчачки 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
Вихід страви:	-	1000	-	30	-	50

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 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, пасерувати 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.

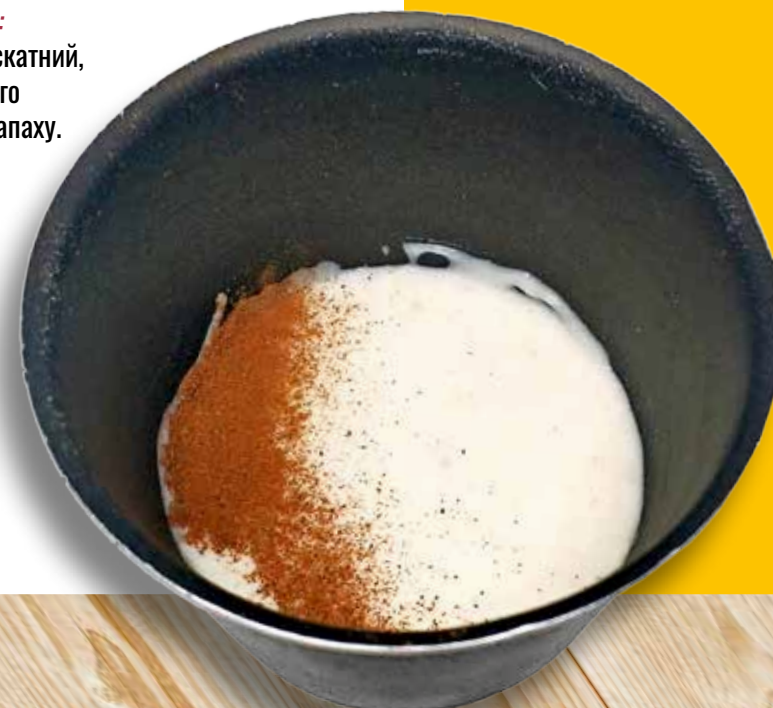
Консистенція:
густа, повільно ллється.

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 духмяний	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 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 °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 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	
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	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 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 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
Вихід страви:	-	1000	-	30	-	50

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 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 °С 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
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	0,54	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 духмяний		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, духмяний перець, чорний мелений перець. Додати сіль.
2. Готовий бульйон процідити, довести до кипіння.

Готовий бульйон зберігати в холодильнику за температури не вище 4 °С 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
Вихід страви:	-	1000		200

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
Вихід страви:	-	1000		200

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
Вихід страви:	-	1000		200

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
Вихід страви:	-	1000		200

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
Вихід страви:	-	1000		200

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 Капуста квашена. 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 червонокочанна 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 Капуста червоно-голова свіжа. 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 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 Квасоля стручкова овочева свіжа. Технічні умови
Квасоля продовольча	Колір і запах властиві бобам квасолі. Не допускаються сторонній, затхлий або гнильний запах, пошкодження шкідниками.	ДСТУ 8672:2016 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 Кріп свіжий. Технічні умови
Морква свіжа	Коренеплоди свіжі, соковиті, чисті, сухі, жовтогарячого кольору, без пошкоджень і захворювань.	ДСТУ 7035:2009 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 Огірки свіжі. 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 Огірки солоні. 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 Перець солодкий свіжий. 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 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 Петрушка коренева свіжа. 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 порожнот всередині, без гнилі.	ДСТУ 6009:2008 Редиска свіжа. Технічні умови
Салат свіжий	Салат зеленого та зелено-бордового кольорів, соковитий, не пошкоджений, чистий, без землі, не в'ялий, без гнилі.	ДСТУ 8107:2015 Салат свіжий. Технічні умови
Селера корінь свіжа	Корені свіжі, цілі, без червоточин, не забруднені, не ушкоджені, властиві ботанічному сорту.	ДСТУ 289-91 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 Томати свіжі. Технічні умови

Цибуля зелена свіжа	Перо у зеленої цибулі повинно бути свіжим, не зів'ялим, не пожовтілим, чистим без землі.	ДСТУ 6011:2008 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 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 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 FFV-14:2007 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 Яблука свіжі середніх та пізніх термінів досягання. Технічні умови
Ягоди свіжі або швидкозаморожені	Ягоди свіжі, чисті, сухі, зрілі, без ушкоджень і хвороб.	ДСТУ 4837:2007 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 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 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 Крупи, що швидко розварюються. Технічні умови
Крупа манна	Крупа середнього помелу, з акуратними, майже правильної круглої форми, крупинками. Колір від білого до жовтуватого.	ГОСТ 7022-97 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 Крупи, що швидко розварюються. Технічні умови
Крупа пшенична	Колір жовтувато-кремовий різних відтінків. Смак і запах властиві, без затхлого, солодового, пліснявого та інших сторонніх запахів.	ДСТУ 7699:2015 Крупи пшеничні. Технічні умови
Крупа пшоняна	Колір жовтий різних відтінків. Смак і запах властиві, без затхлого, солодового, пліснявого та інших сторонніх запахів.	ДСТУ 1055:2006 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 Крупа рисовая. Технічні умови
Крупа ячна	Колір сірувато-кремовий різних відтінків. Смак і запах властиві, без затхлого, солодового, пліснявого та інших сторонніх запахів.	ДСТУ 7700:2015 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 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 Сухарі панірувальні. Загальні технічні умови
Сухарі хлібобулочні	Скибки товщиною 20-25 мм або частини скибок, без наскрізних щілин, з розвинутою пористістю.	ДСТУ 8789:2018 Сухарі-грінки. Загальні технічні умови
Цукор білий	Кристали білого кольору з кремовим відтінком, сухі, без сторонніх включень, легко розчинні у воді. Смак солодкий.	ДСТУ 4623:2006/ ГОСТ 31361-2008 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 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 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 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 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 Мед натуральний. Технічні умови
Повидло	В міру густа, коричнева або світло-коричнева однорідна маса без твердих включень, смак кислувато-солодкий.	ДСТУ 6072:2009 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 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, кисло-молочний. На смак – щипкий, без сторонніх присмаків і запахів. Колір – молочно-білий, рівномірний за всією масою.	ДСТУ 4417:2005 Кефір. Технічні умови
Масло вершкове	Смак чистий, добре виражений вершковий, Консистенція та зовнішній вигляд – однорідна, пластична, щільна, поверхня на розрізі блискуча або слабо блискуча, суха. Колір від світло-жовтого до жовтого, рівномірний за всією масою. Масова частка жиру 72,5%.	ДСТУ 4399:2005 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 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 Сир кисломолочний. Технічні умови
Сир твердий	Скоринка рівна, щільна, без пошкоджень. Смак і запах виражений, сирний. Масова частка жиру 45-50%.	ДСТУ 6003:2008 Сири тверді. Загальні технічні умови ДСТУ 4421:2005 Сири тверді (український асортимент). 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 Сметана. Технічні умови
Лимонна кислота	Кристали білого кольору. Смак кислий.	ДСТУ ГОСТ 908:2006 Кислота лимонна моногідрат харчова. Технічні умови
Олія соняшникова рафінована дезодорована	Прозора, без осаду. Смак і запах властиві, без ознак псування.	ДСТУ 4492:2017 Олія соняшникова. Технічні умови
Оцет 6%		ДСТУ 2450:2006 Оцти з харчової сировини. Загальні технічні умови
Паста томатна або пюре	Однорідна маса яскраво- або темно-червоного кольору. Консистенція густа, пастоподібна. Смак властивий тоματοпродуктам.	ДСТУ 5081:2008 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 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 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 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 М'ясо птиці (тушки курей, качок, гусей, індиків, цесарок). 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 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 Риба заморожена. Технічні умови

Яйця курячі 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 Яйця курячі харчові. Технічні умови
Вода питна	Прозора, чиста, без сторонніх присмаку і запаху. Відповідає санітарним нормам.	ДСанПіН 2.2.4-171-10 Гігієнічні вимоги до води питної, призначеної для споживання людиною
Гвоздика	Сушені квіткові бутони. Колір коричневий. Запах і смак властиві.	ДСТУ ISO 2254:2008 Гвоздика ціла чи змелена (порошкоподібна). Технічні умови
Імбир мелений	Порошок кремового кольору. Смак гострий. Запах властивий.	ДСТУ 8005:2015 Прянощі. Імбир. Технічні умови
Квіти гібіскуса 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 Прянощі. Коріандр. Технічні умови

Кріп сушений	Суха, подрібнена зелень петрушки, без сторонніх включень.	ДСТУ 8645:2016 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 Tiliae Flores	Квітки в напівпарасольках з крупним листоподібним прицвітником. Сухі, ламкі.	ФС.2.5.0024.15 Липи цветки
Лист лавровий	Сухі листочки буро-зеленого кольору. Смак і запах властиві.	отриманий по імпорту та дозволений до застосування в установленому порядку
М'ята перцевої листя сушене Menthae 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 М'ята перечної листя
Майоран сушений	Подрібнена сушена зелень майорану буро-зеленого кольору. Смак і запах властиві.	Чинна нормативна документація
Меліси трава 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 Мелісси лікарської травы
Чай чорний	Маса окремих чайнок коричневого кольору. Без домішок.	ДСТУ 7174:2010 Чай чорний байховий фасований. Технічні умови
Мускатний горіх мелений	Порошок коричневого кольору. Смак і запах властиві.	ДСТУ 7411:2013 Прянощі. Мускатний горіх. Технічні умови

Орегано сушений	Подрібнена сушена зелень орегано буро-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 L.</i>) горошком чи змелений. Технічні умови. Частина 1. Чорний перець
Розмарин сушений	Подрібнена сушена зелень розмарину буро-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 прямих трав буро-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 буро-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 замітника – 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 заміником – 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 рецепт 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 млину 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 замітник 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, гвоздиком, 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 прямими 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 люблять 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 люблять 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 гармоніє 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 – дивакуватого. 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 шпиготом 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 незамислуватим – 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 мінестроно – 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 шпакжах. 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 дзадзика (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 «**Болоньезе**» – класика італійської кухні. Оригінальний класичний болоньезе 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 болоньезе 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 болоньезе додають різний набір спецій: корицю, коріандр, майоран, базилік та інші.

Болоньезе 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 «Болоньезе» 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 кремopodobною. 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 фрикадельок 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 різьуча 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 збризнути 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 Індію 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 відрізнитися 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 моєму рецепті. 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 утворюються 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 гратену), 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 квасолі, 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 подивитися 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, 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. Організувати 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, пишть 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 **солонію 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 зможете 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 зазвучати 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