



# КНИГА РЕЦЕПТОВ

И ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



# МЕНЮ ШКОЛЬНОЕ

НЕДЕЛЯ 1

**ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)

200 250

Сыр порциями

20 30

Масло сливочное

10 10

Напиток кофейный на молоке

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из моркови или из моркови с яблоками

100 100

Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы

250 300

Птица отварная

100 120

Овощи тушеные

150 200

Кисель

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Изделие кондитерское (зефир)

20 20

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед

**ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Оладьи с яблоками

150 150

Кисломолочный продукт

125 125

Чай с лимоном

200 200

Салат из морской капусты

100 100

Суп из овощей

250 300

Рыба (треска), тушенная в томате с овощами

80 120

Рис отварной

150 200

Отвар из шиповника

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед

**ДЕНЬ 3 (СРЕДА)****Выход блюда, г**

7-10 лет 11-17 лет

Завтрак

Колбаски детские (сосиски) отварные

49 98

Капуста тушеная

150 200

Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую

40 40

Чай с сахаром

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из огурцов свежих с растительным маслом

100 100

Борщ сибирский на мясном бульоне

250 300

Запеканка картофельная с отварным мясом

225 300

Компот из ягод

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед

**ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)****Выход блюда, г**

7-10 лет 11-17 лет

Завтрак

Котлеты или биточки рыбные

80 100

Пюре картофельное

150 200

Огурцы свежие

30 50

Напиток кофейный на молоке

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Винегрет овощной с растительным маслом

100 100

Рассольник ленинградский на мясном бульоне

250 300

Бефстроганов из мяса отварного

80 100

Каша гречневая рассыпчатая

150 200

Сок фруктовый или овощной

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Обед

**ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Пудинг из творога запеченный

180

200

Джем (варенье)

20

20

Чай с лимоном

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

40

50

Салат из капусты белокочанной с раст. маслом

100

100

Суп картофельный с бобовыми (фасоль)

250

300

Печень, тушенная в сметане

100

100

Обед

Изделия макаронные отварные

150

200

Компот из кураги

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

20

30

Хлеб ржано-пшеничный

40

60

Фрукты и ягоды свежие на весь день

150

150

**ДЕНЬ 6 (СУББОТА)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Каша гречневая молочная

200

250

Творожный сырок

50

50

Чай с сахаром

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

40

50

Салат из свеклы отварной и яблок

100

100

Щи вегетарианские со сметаной

250

300

Котлеты или биточки рыбные

80

100

Обед

Соус томатный

30

50

Картофель отварной

150

200

Отвар из шиповника

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

20

30

Хлеб ржано-пшеничный

40

60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150

150



# МЕНЮ ШКОЛЬНОЕ

НЕДЕЛЯ 2

**ДЕНЬ 7 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Выход блюда, г

7-11 лет 11-18 лет

Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)

200 250

Сыр порциями

20 30

Масло сливочное фасованное

10 10

Какао с молоком

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Икра из кабачков пром. производства (для питания детей и подростков)

100 100

Суп из овощей

250 300

Котлеты рубленые из птицы

80 100

Изделия макаронные отварные

150 200

Компот из ягод

200 200

Изделие кондитерское (печенье песочное)

20 20

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

**ДЕНЬ 8 (ВТОРНИК)**

Выход блюда, г

7-11 лет 11-18 лет

Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару

120 150

Кисломолочный продукт

125 125

Чай с лимоном

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом

100 100

Борщ сибирский на мясном бульоне

250 300

Рыба отварная

80 120

Соус польский

30 30

Пюре картофельное

150 200

Кисель

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

**ДЕНЬ 9 (СРЕДА)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Котлета мясная натуральная рубленая

80 100

Рис отварной

150 200

Какао с молоком

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из огурцов свежих с зеленью и с раст. маслом

100 100

Рассольник ленинградский на мясном бульоне

250 300

Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему

230 250

Сок фруктовый или овощной

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед

**ДЕНЬ 10 (ЧЕТВЕРГ)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Пудинг из творога запеченный

180 200

Молоко сгущенное с сахаром

20 20

Чай с лимоном

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из капусты белокочанной с раст. маслом

100 100

Уха ростовская

250 300

Фрикадели мясные

100 100

Рис отварной

150 200

Компот из кураги

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед



**ДЕНЬ 11 (ПЯТНИЦА)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Макароны, запеченные с сыром

200 200

Кисломолочный продукт

125 125

Кофейный напиток на молоке

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из помидоров свежих с раст. маслом

100 100

Борщ сибирский на мясном бульоне

250 300

Запеканка картофельная с отварным мясом

225 300

Компот из ягод

200 200

Обед

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Изделие кондитерское (кекс)

40 40

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

**ДЕНЬ 12 (СУББОТА)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Каша пшеничная молочная с тыквой

200 250

Творожный сырок

50 50

Чай с сахаром

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из свеклы и яблок с маслом растительным

100 100

Щи вегетарианские со сметаной

250 300

Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном

220 300

Обед

Сок фруктовый или овощной

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150



# МЕНЮ ШКОЛЬНОЕ

НЕДЕЛЯ 3

## ДЕНЬ 13 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Выход блюда, г

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Завтрак сухой из круп с молоком

200 250

Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару

70 100

Чай с лимоном

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Икра кабачковая (баклажанная) для питания детей и подростков

100 100

Суп рыбный из консервов

250 300

Котлеты рубленые из птицы

80 100

Капуста цветная, запеченная под соусом молочным

150 200

Компот из ягод

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед

## ДЕНЬ 14 (ВТОРНИК)

Выход блюда, г

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте

100 100

Кисломолочный продукт

125 125

Напиток кофейный на молоке

200 200

Салат из помидоров свежих с раст. маслом

100 100

Борщ сибирский на мясном бульоне

250 300

Тефтели рыбные

80 100

Картофель отварной

150 200

Отвар из шиповника

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Суп гороховый на мясном бульоне

20 20

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед

**ДЕНЬ 15 (СРЕДА)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Пудинг из творога запеченный

180

200

Варенье или джем

20

20

Какао с молоком

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

40

50

Салат из огурцов свежих с раст. маслом

100

100

Суп гороховый на мясном бульоне

250

300

Гренки из хлеба пшеничного

15

15

Бефстроганов из мяса отварного

80

100

Изделия макаронные отварные

150

200

Сок фруктовый или овощной

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

20

30

Хлеб ржано-пшеничный

40

60

Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед

150

150

Обед

**ДЕНЬ 16 (ЧЕТВЕРГ)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)

200

250

Сыр порциями

20

30

Масло сливочное фасованное

10

10

Чай с лимоном

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

40

50

Салат из моркови или из моркови с яблоками с раст. маслом

100

100

Щи вегетарианские со сметаной

250

300

Печень, тушенная в сметане

100

100

Пюре картофельное

150

200

Кисель

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

20

30

Хлеб ржано-пшеничный

40

60

Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед

150

150

Обед

**ДЕНЬ 17 (ПЯТНИЦА)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные

80

100

Соус томатный

30

50

Свекла тушеная

150

200

Кофейный напиток на молоке

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

40

50

Икра кабачковая (баклажанная) (для питания детей и подростков)

100

100

Суп из овощей

250

300

Птица тушеная

100

100

Каша гречневая рассыпчатая

150

200

Сок фруктовый или овощной

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

20

30

Хлеб ржано-пшеничный

40

60

Изделие кондитерское

20

20

Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед

150

150

Обед

**ДЕНЬ 18 (СУББОТА)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Пирожок печеный (с яблоком)

200

250

Каша манная молочная жидкая

80

80

Чай с сахаром

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

40

50

Салат из огурцов и помидоров свежих с р/м

100

100

Рассольник ленинградский на мясном бульоне

250

300

Котлеты или биточки рыбные

80

100

Обед

Пюре картофельное

150

200

Компот из ягод

200

200

Хлеб пшеничный или зерновой

20

30

Хлеб ржано-пшеничный

40

60

Плоды и ягоды свежие на завтрак и обед

150

150



# МЕНЮ ШКОЛЬНОЕ

НЕДЕЛЯ 4

**ДЕНЬ 19 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Выход блюда, г

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Завтрак зерновой с молоком

200 250

Сыр порциями

20 30

Масло сливочное фасованное

10 10

Чай с сахаром

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из моркови с изюмом

100 100

Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы

250 300

Птица отварная

100 120

Пирожок печеный (с яблоком)

150 200

Компот из ягод

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед

**ДЕНЬ 20 (ВТОРНИК)**

Выход блюда, г

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Суфле творожное паровое или запеченное

180 200

Молоко сгущенное с сахаром

20 20

Напиток кофейный на молоке

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из свеклы с сыром

100 100

Щи вегетарианские со сметаной

250 300

Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе

80 100

Изделия макаронные отварные

150 200

Кисель

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед

**ДЕНЬ 21 (СРЕДА)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Каша пшенная молочная с тыквой

200 250

Кисломолочный продукт

125 125

Чай с лимоном

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из моркови с яблоками с соусом салатным

100 100

Суп картофельный на мясном бульоне

250 300

Салат из свеклы с сыром

200 300

Обед

Компот из ягод

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Изделие кондитерское

20 20

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

**ДЕНЬ 22 (ЧЕТВЕРГ)****Выход блюда, г**

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару

120 150

Горошек зеленый консервированный

50 50

Кисломолочный продукт

125 125

Какао с молоком

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из капусты белокачанной с раст. маслом

100 100

Рассольник ленинградский на мясном бульоне

250 300

Печень по-строгановски

100 100

Обед

Пюре картофельное

150 200

Сок фруктовый или овощной

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150



**ДЕНЬ 23 (ПЯТНИЦА)**

Выход блюда, г

Завтрак

Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе

80 100

Капуста тушеная

150 200

Чай с сахаром

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из помидоров и огурцов свежих с раст. маслом

100 100

Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы

250 300

Птица отварная

150 120

Картофель отварной

150 200

Компот из ягод

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед

**ДЕНЬ 24 (СУББОТА)**

Выход блюда, г

7-11 лет 11-18 лет

Завтрак

Каша гречневая молочная

200 250

Сыр порциями

20 30

Масло сливочное фасованное

10 10

Кофейный напиток на молоке

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

40 50

Салат из капусты, огурцов и сладкого перца с раст. маслом

100 100

Печень по-строгановски

250 300

Голубцы с мясом и рисом тушеные

80 100

Рис отварной

150 200

Соус томатный

30 50

Компот из ягод

200 200

Хлеб пшеничный или зерновой

20 30

Хлеб ржано-пшеничный

40 60

Фрукты и ягоды свежие на завтрак и обед

150 150

Обед



# КНИГА РЕЦЕПТОВ



Этап



Температура



Время



Пар



Заслонка



## Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 150-200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная



1	160-180°C	15-20 мин.	—	Откр.
2	160°C	15-20 мин.	—	Откр.

1. В гастроемкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения 20 мин., добавляем соль, сахар, интенсивно помешивая засыпаем хлопья.

2. Доводим до кипения в течении 15 минут, перемешиваем и доводим до готовности. В конце приготовления добавляем масло и перемешиваем.



## Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроёмкость 1/1 Н 60



1	160-180°C	50-60 мин.	—	Откр.
2	160°C	15-20 мин.	—	Откр.
3	160°C	15-20 мин.	—	Откр.

1. В гастроемкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения, кладем подготовленные тушки птицы и варим в течение 40-50 минут, добавляем соль 1/2 часть. Варим еще 10-15 минут. Тушки птицы удаляем из бульона. Одновременно в процессе приготовления бульона, морковь натираем на терке, лук режим мелким кубиком.

2. Растительное масло разогреваем в гастроемкости и выкладываем туда поготовленные овощи, овощи готовятся в течение 20 минут.

3. В кипящий бульон добавляем макаронные изделия, варим в течении 10-15 минут, добавляем поссерованные моркови и лук, соль, перец, зелень и готовим еще в течение 5 минут.



## Птица отварная

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 60
2. Ложка гарнирная



1	160-180°C	15-20 мин.	—	Откр.
---	-----------	------------	---	-------

Готовую курицу, (которую мы отварили для бульона) порционируем в соответствии граммовкой по меню, выкладываем в гастроемкость, заливаем горячим подсоленным бульоном, ставим в разогретую камеру, доводим до кипения, посыпаем зеленью.



## Овощи тушеные

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 100
2. Ложка гарнирная



1	160-180°C	5-10 мин.	–	Откр.
2	160°C	15-20 мин.	–	Откр.
3	180°C	15-20 мин.	–	Откр.

Подготовленные лук , морковь нарезаем кубиком.

1. Масло разогревают в гастроемкости 5 минут.
2. Закладываем морковь и лук, обжариваем 20 минут.
3. Кладём кабачки нарезанные кубиком и томатную пасту, тушим до готовности 20 минут, готовые овощи солим, перчим, посыпаем зеленью.



## Суп из овощей

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная.
3. Веселка деревянная.
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроемкость 1/1 Н 60



1	160-180°C	15-20 мин.	–	Откр.
2	160°C	15-20 мин.	–	Откр.
3	160°C	25-30 мин.	–	Откр.

1. В гастроемкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения 20 мин. Одновременно в процессе приготовления супа, морковь натираем на терке, лук режим мелким кубиком

2. Растительное масло разогреваем в гастроемкости и выкладываем туда поготовленные овощи и томатную пасту, овощи готовятся в течение 20 минут.

3. В кипящий бульон добавляем нарезанный кубиком картофель, варим в течении 20-25 минут, добавляем поссерованные моркови и лук, зеленый горошек, соль, перец, зелень и готовим еще в течение 5 минут.



## Колбаски детские (сосиски) отварные

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Щипцы кулинарные



1	120°C	10-15 мин.	10 (100%)	Закр.
---	-------	------------	-----------	-------

Сосиски выложить в гастроемкость, поставить в разогретую камеру и варить в течении 10-15 минут.



## Рыба (треска), тушенная в томате с овощами

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 60
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Лопаточка кулинарная
5. Гастроёмкость 1/1 Н 60



1	160-180°C	14-20 мин.	–	Откр.
2	160°C	20-25 мин.	–	Откр.
3	180°C	15-20 мин.	–	Откр.

Порционные кусочки рыбы, запанированные в муке, выложить на разогретую емкость с маслом.

1. Запечь в течении 7-10 минут до полуготовности, перевернуть одновременно в гастроёмкости и жарить 10 минут.

2. Обжарить лук, морковь и томатную пасту в течение 20 минут, добавить небольшое количество воды, посолить, поперчить, проварить 5 минут.

3. Треску залить маринадом и готовить в течении 15-20 минут.



## Рис отварной

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 100
2. Ложка гарнирная



1	160-180°C	3-35 мин.	–	Откр.
---	-----------	-----------	---	-------

Промытый рис выложить в гастроёмкость, залить водой, так что бы уровень воды над поверхностью риса был 4,5-5 см. Посолить, добавить масло. Гастроёмкость поставить в разогретую камеру и варить до готовности.



## Отвар из шиповника

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 200
2. Половник порционный 250мл



1	200°C	15 мин.	–	Откр.
2	200°C	10 мин.	–	Откр.

1. Емкость заполнить на 2/3 объема водой, добавить сахар, довести до кипения 15 минут.

2. Положить подготовленный шиповник, довести до кипения 10 минут, гастроёмкость вынуть из пароконвектомата, закрыть крышкой и охладить (желательно в шкафу шоковой заморозки).



## Капуста тушеная

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость перфорированная 1/1 Н 150-200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Лопаточка кулинарная
5. Гастроёмкость 1/1 Н 60
6. Гастроёмкость 1/1 Н 150-200



1	120°C	35-40 мин.	10 (100%)	Откр.
2	160°C	20-25 мин.	—	Закр.
3	160°C	15-20 мин.	—	Закр.

1. Капусту нарезанную соломкой выложить в перфорированную гастроёмкость сварить на пару 35-40 мин.

2. В гастроёмкости обжарить лук, морковь и томатную пасту в течение 20 минут, добавить небольшое количество воды, посолить, поперчить, проварить 5 минут.

3. Капусту выложить в гастроёмкость 1/1 Н 150-200 залить маринадом и готовить в течении 15-20 минут.



## Яйцо куриное диетическое вареное вкрутую

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 60
2. Щипцы кулинарные



1	120°C	12-15 мин.	10 (100%)	Закр.
---	-------	------------	-----------	-------

Обработанные яйца выложить в гастроёмкость, поставить в разогретую камеру и варить в течении 10-12 минут.



## Компот из ягод

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 200
2. Половник порционный 250мл



1	200°C	10-15 минут	—	Откр.
2	200°C	10-15 минут	—	Откр.

1. Емкость заполнить на 2/3 объема водой, добавить сахар, довести до кипения 15 мин.

2. Положить подготовленные ягоды, довести до кипения 10-15 мин., гастроёмкость вынуть из пароконвектомата, закрыть крышкой и охладить (желательно в шкафу шоковой заморозки).



## Борщ сибирский на мясном бульоне

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Половник порционный 250мл
5. Гастроёмкость 1/1 Н 60



1

160-180°C

50-60 мин.

—

Закр.

2

160°C

20-25 мин.

—

Закр.

3

180°C

30-35 мин.

—

Закр.

1. В гастроёмкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения, кладем мясо и варим до готовности 60 минут. Одновременно в процессе приготовления бульона, морковь натираем на терке, лук режим мелким кубиком.

2. Растительное масло разогреваем в гастроёмкости и выкладываем туда поготовленные овощи и томатную пасту, в отдельную гастроёмкость кладем свеклу с уксусом, овощи готовятся в течение 20-25 минут.

3. В кипящий бульон добавляем нарезанный кубиком картофель, варим в течении 10-15 минут, добавляем нарезанную соломкой капусту варим 10-15 минут, добавляем пассерованные моркови и лук, тушеную свеклу, консервированную фасоль, соль, перец, зелень, чеснок и готовим еще в течение 5-10 минут.



## Запеканка картофельная с отварным мясом

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость перфорированная 1/1 Н 150-200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Лопаточка кулинарная
5. Гастроёмкость 1/1 Н 60



1

120°C

50-60 мин.

10 (100%)

Закр.

2

160°C

20-25 мин.

—

Откр.

3

180°C

20-25 мин.

5 (50%)

Откр.

1. Картофель выложить в перфорированную гастроёмкость, отварить на пару 50 мин., в горячем виде протереть.

2. Лук порезать кубиком, выложить в разогретую с маслом гастроёмкость, пассеровать до золотистого цвета 25 мин. Отварное мясо пропустить через мясорубку вместе с пассерованным луком, посолить поперчить. Картофель 1/2 часть выложить в смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями гастроёмкость, выложить на картофель мясной фарш, сверху положить вторую часть отварного картофеля, смазать сметаной, нанести рисунок.

3. Запекать при 180°C в течении 20 минут.



## Котлеты или биточки рыбные

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 40
2. Лопатка кулинарная



1	180-200°C	7-10 минут	—	Откр.
2	180-200°C	10-12 минут	—	Откр.

Филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом и луком, добавить яйцо, посолить поперчить, сформовать биточки, запанировать в панировочных сухарях.

1. Гастроемкость смазать маслом, разогреть выложить изделия, обжарить в течении 7-10 минут.
2. Перевернуть и еще раз обжарить в течении 10-12 минут.



## Пюре картофельное

### Инвентарь:

1. Гастроемкость перфорированная 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Гастроемкость 1/1 Н 150



1	120-180°C	50-60 мин.	10 (100%)	Закр.
2	120°C	15-20 мин.	—	Откр.
3	100°C	10-15 мин.	5 (50%)	Откр.

1. Картофель выложить в перфорированную гастроемкость, отварить на пару 60 мин.

2. Молоко нагреть в отдельной гастроемкости одновременно при варке картофеля 20 мин. Картофель протереть вместе с молоком в горячем виде, добавить соль и масло.

3. Пюре выложить в гастроемкость и прогреть при 180°C 10-15 минут.



## Винегрет овощной с растительным маслом

### Инвентарь:

1. Гастроемкость перфорированная 1/1 Н 60
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Гастроемкость 1/1 Н 150



1	120°C	25-30 минут	10 (100%)	Закр.
---	-------	-------------	-----------	-------

Морковь, картофель, свеклу, нарезать кубиком, выложить в перфорированные гастроемкости, и варить на пару до готовности. Охладить (желательно в шкафу шоковой заморозки). Смешать с солеными огурцами нарезанными кубиками, зеленым горошком, полить салатной заправкой "Винегрет" и аккуратно перемешать.





## Рассольник ленинградский на мясном бульоне

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная.
3. Веселка деревянная.
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроёмкость 1/1 Н 60



1	160-180°C	50-60 мин.	—	Откр.
2	160°C	20-25 мин.	—	Откр.
3	180°C	30-35 мин.	—	Откр.

1. В гастроёмкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения, кладем мясо и варим до готовности 60 мин. Одновременно в процессе приготовления бульона, морковь натираем на терке, лук режим мелким кубиком, растительное масло разогреваем в гастроёмкости и выкладываем туда поготовленные овощи и томатную пасту, в отдельную гастроёмкость кладем нарезанные соленые огурцы.

2. Овощи готовятся в течение 20-25 минут, в отдельной гастроёмкости варим замоченную перловку.

3. В кипящий бульон добавляем нарезанный кубиком картофель, перловку, варим в течении 15-20 минут, добавляем поссерованные моркови и лук, соленые огурцы, соль, перец, зелень, чеснок и готовим еще в течение 5-10 минут.



## Бефстроганов из мяса отварного

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 150
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроёмкость 1/1 Н 60



1	200°C	15-20 мин.	—	Откр.
2	200°C	10-15 мин.	—	Откр.
3	180°C	20-25 мин.	50 (50%)	Откр.

1. Отварное мясо нарезать соломкой, репчатый лук нарезать полукольцами, масло разогреть в гастроёмкости положить туда лук, обжарить до золотистого цвета 15-20 минут.

2. Положить мясо обжарить 10 минут, залить сметанным соусом.

3. Готовить 20-25 минут с пароувлажнением камеры на 50%.



## Каша гречневая рассыпчатая

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 100
2. Ложка гарнирная



1

160-180°C

30-35 мин.

—

Откр.

Промытую крупу выложить в гастроёмкость, залить водой, так чтобы уровень воды над поверхностью крупы был 4,5-5 см. Посолить, добавить масло. Гастроёмкость поставить в разогретую камеру и варить до готовности 30 мин.



## Пудинг из творога запеченный

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 60
2. Лопатка кулинарная



1

160-180°C

30-35 мин.

50 (50%)

Откр.

Творог смешать с сахаром, яйцами, манной крупой, добавить ванилин и соль. Массу выложить в гастроёмкость смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями гастроёмкость, разровнять, смазать сметаной, нанести рисунок, поставить в разогретую камеру на 30-40 минут.



## Суп картофельный с бобовыми (фасоль)

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроёмкость 1/1 Н 60



1

160-180°C

15-20 мин.

—

Откр.

2

160°C

15-20 мин.

—

Откр.

3

180°C

25-30 мин.

—

Откр.

1. В гастроёмкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения. Одновременно в процессе приготовления супа, морковь натираем на терке, лук режим мелким кубиком, растительное масло разогреваем в гастроёмкости и выкладываем туда подготовленные овощи и томатную пасту.

2. Овощи готовятся в течение 20 минут.

3. В кипящий бульон добавляем нарезанный кубиком картофель, варим в течении 25-30 минут, добавляем поссерованные моркови и лук, консервированную фасоль, перец, зелень и готовим еще в течение 5 минут.



## Печень, тушенная в сметане

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 150
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроемкость 1/1 Н 60



1

200°C

15-20 мин.

—

Откр.

2

200°C

15-10 мин.

—

Откр.

3

180°C

20-25 мин.

—

Откр.

1. Печень нарезать соломкой, репчатый лук нарезать полукольцами, масло разогреть в гастроемкости положить туда лук, обжарить до золтистого цвета 15-20 минут.

2. Положить печень обжарить 15 минут.

3. Залить сметанным соусом и готовить 20-25 минут с пароувлажнением камеры на 50%.



## Изделия макаронные отварные

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная



1

200°C

10-25 мин.

—

Откр.

1. Емкость заполнить на 2/3 объема водой, добавить соль, масло, довести до кипения.

2. Положить макароны, перемешать, довести до кипения, перемешать, сварить до готовности, слить воду, заправить маслом.



## Компот из кураги

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 200
2. Половник порционный 250мл



1

200°C

10-15 мин.

—

Откр.

2

200°C

10-15 мин.

—

Откр.

1. Емкость заполнить на 2/3 объема водой, добавить сахар, довести до кипения 15 мин.

2. Положить подготовленные ягоды, довести до кипения 10-15 мин., гастроемкость вынуть из пароконвектомата, закрыть крышкой и охладить (желательно в шкафу шоковой заморозки).



## Каша гречневая молочная

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 100
2. Ложка гарнирная



1

160-180°C

15-20 мин.

5(50%)

Откр.

Готовую рассыпчатую гречневую кашу выложить в гастроёмкость, залить молоком, так чтобы уровень над поверхностью крупы был 4,5-5 см. Положить сахар, соль, добавить масло. Гастроёмкость поставить в разогретую камеру довести до кипения перемешать и варить 15 минут.



## Салат из свеклы отварной и яблок

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость перфорированная 1/1 Н 150
2. Щипцы кулинарные



1

120°C

50-60 мин.

10(100%)

Закр.

Подготовленную свеклу в кожице выложить в гастроёмкость, поставить в разогретую камеру и варить в течении 60 минут. Готовую свеклу обдать холодной водой, очистить, натереть на терке, смешать нарезанными соломкой яблоками, посолить и заправить сметаной.



## Щи вегетарианские со сметаной

### Инвентарь:

1. Гастроёмкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Половник порционный 250мл
5. Гастроёмкость 1/1 Н 60



1

160-180°C

15-20 мин.

—

Откр.

2

160°C

20-25 мин.

—

Откр.

3

180°C

30-35 мин.

—

Откр.

1. В гастроёмкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, доводим до кипения 20 минут.
2. Пока кипит вода, разогреваем в гастроёмкости растительное масло и выкладываем туда нарезанную кубиком морковь, лук мелким кубиком и томатную пасту. Пассеруем в течение 20 минут.
3. В кипящую воду добавляем нарезанный кубиком картофель, варим в течении 10-15 минут, добавляем нарезанную шашками капусту, варим 10-15 минут, добавляем пассерованные морковь и лук, соль, перец, зелень, чеснок и готовим еще в течение 5-10 минут.



## Соус томатный

### Инвентарь:

1. *Гастроёмкость 1/1 Н 100*
2. *Ложка гарнирная*
3. *Веселка деревянная*
4. *Половник порционный 250мл*



1	200°C	20-25 мин.	—	Откр.
2	180°C	25-30 мин.	—	Откр.

1. В гастроемкости разогреть масло, выложить натертую мелко морковь и мелко нарезанный лук, обжарить до золотистого цвета, положить томатную пасту, обжарить 25 минут.

2. Залить горячей водой и готовить 30 минут, в конце приготовления добавить соль, сахар, перец. Готовый соус пробить блендером или протереть через сито.



## Картофель отварной

### Инвентарь:

1. *Гастроёмкость перфорированная 1/1 Н 100*
2. *Ложка гарнирная*



1	120°C	30-35 мин.	10(100%)	Закр.
---	-------	------------	----------	-------

Картофель нарезанный кубиком выложить в гастроемкость, поставить в разогретую камеру и варить в течении 35 минут. Горячий картофель заправляют растопленным маслом и посыпают укропом.



## Каша из пшена и риса молочная жидкая (Дружба)

### Инвентарь:

1. *Гастроёмкость 1/1 Н 100*
2. *Ложка гарнирная*



1	160-180°C	15-20 мин.	5(50%)	Откр.
---	-----------	------------	--------	-------

Готовый рис и пшено выложить в гастроемкость, залить молоком, так что бы уровень над поверхностью крупы был 4,5-5 см. Положить сахар, соль, добавить масло. Гастроемкость поставить в разогретую камеру довести до кипения перемешать и варить 15-20 минут.



## Котлеты рубленые из птицы

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 40
2. Лопатка кулинарная



1	180-200°C	7-10 мин.	—	Откр.
2	180-200°C	10-12 мин.	—	Откр.

Куриное мясо пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом и луком, добавить яйцо, посолить поперчить, сформовать биточки, запанировать в панировочных сухарях.

1. Гастроемкость смазать маслом, разогреть выложить изделия, обжарить в течении 7-10 минут
2. перевернуть и еще раз обжарить в течении 10-12 минут.



## Изделие кондитерское (печенье песочное)

### Инвентарь:

1. Лист кондитерский 60x40
2. Лопатка кулинарная



1	180-200°C	15-17 мин.	—	Откр.
---	-----------	------------	---	-------

Масло взбить с сахаром, добавить яйца, взбить до однородной массы, добавить ванилин. Просеянную муку смешать с разрыхлителем, перемешать очень быстро с яичносахарномасляной смесью( что бы тесто не затянулось). На кондитерский лист застелить бумагу для выпечки, отсадить тесто из кондитерского мешка и выпекать в разогретой камере в течении 15 минут.



## Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 100
2. Лопатка кулинарная



1	160°C	25-30 мин.	10 (100%)	Закр.
---	-------	------------	-----------	-------

Яйца взбить с молоком, посолить, залить в гастроемкость, поставить в разогретую камеру.

**ВНИМАНИЕ!!!** В процессе приготовления дверцу не открывать.



## Рыба отварная

**Инвентарь:**

1. *Гастроёмкость 1/1 Н 60*
2. *Лопатка кулинарная*

Поготовленные кусочки рыбы выложить в га-строёмкость, и варить на пару 25 мин.



1	120°C	20-25 мин.	10(100%)	Закр.
---	-------	------------	----------	-------



## Котлета мясная натуральная рубленая

**Инвентарь:**

1. *Гастроёмкость 1/1 Н 40*
2. *Лопатка кулинарная*

Говядину пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом и луком, доба-вить яйцо, посолить поперчить, сформовать котле-ты, запанировать в панировочных сухарях.

1. Гастроёмкость смазать маслом, разогреть выло-жить изделия, обжарить в течении 7-10 минут.
2. Перевернуть и еще раз обжарить в течении 10-25 минут.



1	180-200°C	7-10 мин.	–	Откр.
---	-----------	-----------	---	-------

2	180-200°C	7-12 мин.	–	Откр.
---	-----------	-----------	---	-------



## Мясо, тушенное с картофелем по-домашнему

**Инвентарь:**

1. *Гастроёмкость 1/1 Н 100*
2. *Ложка гарнирная*

1. Мясо нарезанное кубиком, выложить в разогре-тую с маслом гастроёмкость, обжарить 25 минут.
2. Добавить нарезанные кубиком лук и морковь, обжарить 15 минут, добавить томатную пасту, об-жарить 5 минут.
3. Добавить нарезанный кубиком картофель, за-лить горячей водой и довести до готовности 30 минут, посолить, поперчить.



1	190-200°C	20-25 мин.	–	Откр.
---	-----------	------------	---	-------

2	180-200°C	15-20 мин.	–	Откр.
---	-----------	------------	---	-------

3	180°C	25-30 мин.	–	Откр.
---	-------	------------	---	-------



## Уха ростовская

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная.
3. Веселка деревянная.
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроемкость 1/1 Н 60



1	160-180°C	15-20 мин.	—	Откр.
2	160°C	15-20 мин.	—	Откр.
3	180°C	20-25 мин.	—	Откр.

1. В гастроемкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения, кладем подготовленную рыбу. Одновременно в процессе приготовления бульона, морковь натираем на терке, лук режим мелким кубиком

2. Растительное масло разогреваем в гастроемкости и выкладываем туда поготовленные овощи и томатную пасту, овощи готовятся в течение 20 минут.

3. В кипящий бульон добавляем нарезанный кубиком картофель, варим в течении 10-15 минут, добавляем поссерованные морковь и лук, соль, перец, зелень и готовим еще в течение 5 минут.



## Фрикадели мясные

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Ложка гарнирная



1	180-200°C	10-15 мин.	—	Откр.
2	180-200°C	15-20 мин.	—	Откр.

Говядину пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом и луком, добавить яйцо, посолить поперчить, сформовать фрикадельки.

1. Гастроемкость смазать маслом, разогреть выложить изделия, обжарить в течении 10-15 минут

2. Залить соусом и тушить в течении 15-20 минут.



## Макаронны, запеченные с сыром

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Ложка гарнирная



1	180-200°C	20-25 мин.	—	Откр.
---	-----------	------------	---	-------

Отварные макаронные изделия (см. выше) выложить в гастроемкость посыпать сверху тертым сыром, поставить в разогретую камеру и запечь, до золотистой корочки 15 минут.





## Изделие кондитерское (кекс)

### Инвентарь:

1. Лист кондитерский 60x40.
2. Лопатка кулинарная



1

160-180°C

17-20 мин.

—

Откр.

Масло взбить с сахаром, добавить яйца, взбить до однородной массы, добавить ванилин. Просеянную муку смешать с разрыхлителем, подготовить изюм, одновременно перемешать очень быстро с яичносахарномасляной смесью (чтобы тесто не затянулось). На кондитерский лист поставить формочки для кексов, отсадить тесто из кондитерского мешка и выпекать в разогретой камере в течение 15-17 минут.



## Каша пшенная молочная с тыквой

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 100
2. Ложка гарнирная



1

160-180°C

15-20 мин.

5 (50%)

Откр.

Готовое пшено выложить в гастроемкость, залить молоком, так чтобы уровень над поверхностью крупы был 4,5-5 см. Положить нарезанные кубиком тыкву, сахар, соль, добавить масло. Гастроемкость поставить в разогретую камеру довести до кипения перемешать и варить 15-20 минут.



## Капуста цветная, запеченная под соусом молочным

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Лопатка кулинарная
3. Ложка гарнирная



1

180-200°C

15-20 мин.

—

Откр.

2

180-200°C

10-15 мин.

—

Откр.

1. Подготовленную цветную капусту выложить в гастроемкость смазанную растительным маслом, запечь в течение 20 мин
2. Залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в течение 15 минут.



## Рыба с гарниром (каша гречневая), запеченная в соусе молочном

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Лопатка кулинарная



1

180-200°C

7-10 мин.

—

Откр.

2

180-200°C

15-20 мин.

—

Откр.

Порционные кусочки рыбы запанировать в муке.

1. Гастроемкость смазать маслом, разогреть выложить рыбу, обжарить в течении 10 минут.
2. Перевернуть, залить соусом и запекать 15 минут.



## Суп рыбный из консервов

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроемкость 1/1 Н 60



1

160-180°C

15-20 мин.

—

Откр.

2

160°C

15-20 мин.

—

Откр.

3

180°C

20-25 мин.

—

Откр.

1. В гастроемкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения 20 минут. Одновременно в процессе приготовления, морковь натираем на терке, лук режим мелким кубиком

2. растительное масло разогреваем в гастроемкости и выкладываем туда поготовленные овощи и томатную пасту, овощи готовятся в течение 20 минут.

3. В кипящий бульон добавляем нарезанный кубиком картофель, варим в течении 10-15 минут, добавляем консервированную рыбу, поссерованные морковь и лук, соль, перец, зелень и готовим еще в течение 5 минут.



## Гренки из хлеба пшеничного

### Инвентарь:

1. Лист кондитерский 60x40
2. Лопатка кулинарная



1

160-180°C

15 мин.

—

Откр.

С белого батона снять корочку, нарезать ломтиком, смазать растительным маслом и выпекать в разогретой камере в течении 15 минут.



## Колбаска детская (сосиска), запеченная в тесте

### Инвентарь:

1. Лист кондитерский 60x40.
2. Лопатка кулинарная



1

180-200°C

20 мин.

—

Откр.

Замесить дрожжевое тесто, дать ему выбродить, сформовать изделия, поставить в расстойный шкаф на 15-20 минут, смазать изделия яйцом и выпекать в разогретой камере в течении 20 минут.



## Тефтели рыбные

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Ложка гарнирная



1

180-200°C

7-10 мин.

—

Откр.

2

180-200°C

15-20 мин.

—

Откр.

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом и луком, добавить яйцо, посолить поперчить, сформовать тефтели.

1. Гастроемкость смазать маслом, разогреть выложить изделия, обжарить в течении 7-10 минут
2. Залить соусом и тушить в течении 15-20 минут.



## Суп гороховый на мясном бульоне

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная.
3. Веселка деревянная.
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроемкость 1/1 Н 60



1

160-180°C

50-60 мин.

—

Откр.

2

160°C

20-25 мин.

—

Откр.

3

180°C

30-35 мин.

—

Откр.

1. В гастроемкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения, кладем мясо, подготовленный горох и варим до готовности 60 минут (готовое мясо используем для приготовления вторых блюд). Одновременно в процессе приготовления бульона, морковь натираем на терке, лук режим мелким кубиком

2. Растительное масло разогреваем в гастроемкости и выкладываем туда поготовленные овощи и томатную пасту, овощи готовятся в течение 20-25 минут.

3. В кипящий бульон добавляем нарезанный кубиком картофель, варим в течении 20-25 минут, добавляем поссерованные моркови и лук, соль, перец, зелень, чеснок и готовим еще в течение 5-10 минут.



## Тефтели мясные паровые или тефтели мясные школьные

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Ложка гарнирная



1	120°C	20-25 мин.	100 (100%)	Закр.
---	-------	------------	------------	-------

Мясо пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым хлебом и луком, добавить яйцо, посолить поперчить, сформовать тефтели. В гастроемкость выложить тефтели и готовить на пару в течении 25 минут.



## Свекла тушеная

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Ложка гарнирная



1	120°C	30-35 мин.	100 (100%)	Закр.
2	160-180°C	15-20 мин.	—	Откр.

Свеклу промыть, очистить, нарезать кубиком.  
1. Готовить на пару в течении 30-35 минут.  
2. Залить соусом и готовить 20 минут.



## Птица тушеная

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Лопатка кулинарная



1	180-200°C	7-10 мин.	—	Откр.
2	180-200°C	15-20 мин.	—	Откр.

Порционные кусочки куриного филе запанировать в муке.  
1. Гастроемкость смазать маслом, разогреть выложить курицу, обжарить в течении 10 минут, перевернуть.  
2. Залить соусом и запекать 15-20 минут.



## Каша манная молочная жидкая

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 150-200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная



1

160-180°C

15-20 мин.

–

Откр.

2

160°C

10-15 мин.

–

Откр.

1. В гастроемкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения 20 минут, добавляем соль, сахар.
2. Интенсивно помешивая засыпаем крупу, доводим до кипения в течении 10 минут, перемешиваем и доводим до готовности 5 минут. В конце приготовления добавляем масло и перемешиваем.



## Пирожок печеный (с яблоком)

### Инвентарь:

1. Лист кондитерский 60x40
2. Лопатка кулинарная



1

180-200°C

20 мин.

–

Откр.

- Замесить дрожжевое тесто, дать ему выбродить, сформовать изделия, поставить в расстойный шкаф на 15-20 минут, смазать изделия яйцом и выпекать в разогретой камере в течении 20 минут.



## Рис отварной с овощами

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 100
2. Ложка гарнирная
3. Гастроемкость 1/1 Н 60



1

160-180°C

30-35 мин.

–

Откр.

2

180-200°C

20-25 мин.

–

Откр.

3

180°C

10 мин.

–

Откр.

1. Промытый рис выложить в гастроемкость, залить водой, так что бы уровень воды над поверхностью риса был 4,5-5 см. Посолить, добавить масло. Гастроемкость поставить в разогретую камеру и варить до готовности 30 минут. Морковь порезать кубиком, лук мелко порезать.
2. Гастроемкость нагреть с маслом, выложить овощи, обжарить до золотистого цвета 25 минут, смешать с отварным рисом.
3. Прогреть в течение 10 минут.



## Суфле творожное паровое или запеченное

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Ложка гарнирная

Яйца взбить с сахаром до однородной массы, добавить творог, взбить до однородной массы. Выложить массу в гастроемкость, поставить в разогретую камеру и запекать 30 минут.



1

120-130°C

30-35 мин.

5 (50%)

Откр.



## Салат из свеклы с сыром

### Инвентарь:

1. Гастроемкость перфорированная 1/1 Н 100
2. Ложка гарнирная
3. Гастроемкость 1/1 Н 100

Свеклу промыть, выложить в перфорированную гастроемкость, отварить до готовности, охладить, очистить, натереть на терке, смешать с тертым сыром, чесноком и майонезом.



1

120°C

50-60 мин.

100 (50%)

Закр.



## Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 150
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроемкость 1/1 Н 60

Отварное мясо нарезать кубиком, репчатый лук нарезать кубиком.

1. Масло разогреть в гастроемкости положить туда лук, обжарить до золотистого цвета 15-20 минут.

2. Положить мясо обжарить 10 минут.

3. Залить томатно-сметанным соусом и готовить 20-25 минут с пароувлажнением камеры на 50%.



1

200°C

15-20 мин.

—

Откр.

2

200°C

10-15 мин.

—

Откр.

3

180°C

20-25 мин.

50 (50%)

Откр.



## Голубцы с мясом и рисом тушеные

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 100
2. Ложка гарнирная
3. Гастроемкость 1/1 Н 60



1	120°C	35-40 мин.	10 (100%)	Откр.
2	160-180°C	25-30 мин.	—	Откр.
3	160-180°C	40-45 мин.	—	Откр.

Капусту очистить от верхних листьев, промыть, удалить кочерыжку.

1. Выложить в гастроемкость и отварить на пару при Т 120°C до полуготовности. Морковь и лук нарезать соломкой, обжарить в масле, добавить томатную пасту, обжарить, добавить бульон, посолить, поперчить, довести соус до кипения. В листья отварной капусты выложить, фарш, сформовать голубцы.

2. Изделия выложить в гастроемкость, запечь при Т 160°C в течение 20 минут.

3. Залить соусом и готовить еще 25 минут при Т 180°C.



## Печень по-строгановски

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 150
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроемкость 1/1 Н 60



1	200°C	15-20 мин.	—	Откр.
2	200°C	10-15 мин.	—	Откр.
3	180°C	20-25 мин.	5 (50%)	Откр.

Печень нарезать соломкой, репчатый лук нарезать полукольцами.

1. Масло разогреть в гастроемкости положить туда лук, обжарить до золотистого цвета 15-20 минут.

2. Положить печень обжарить 10 минут.

3. Залить сметанным соусом и готовить 20-25 минут с пароувлажнением камеры на 50%.



## Мясо отварное (говядина)

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 60
2. Ложка гарнирная



1	160-180°C	15-20 мин.	—	Откр.
---	-----------	------------	---	-------

Готовую говядину (которую мы отварили для бульона), порционируем в соответствии граммовкой по меню, выкладываем в гастроемкость, заливаем горячим подсоленным бульоном, ставим в разогретую камеру, доводим до кипения, посыпаем зеленью.



## Котлета мясная натуральная рубленая

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 40
2. Лопатка кулинарная



1	180-200°C	7-10 мин.	–	Откр.
2	180-200°C	7-12 мин.	–	Откр.

Говядину пропустить через мясорубку вместе луком, добавить яйцо, посолить поперчить, сформовать котлеты, запанировать в панировочных сухарях.

1. Гастроемкость смазать маслом, разогреть выложить изделия, обжарить в течении 7-10 минут.
2. Перевернуть и еще раз обжарить в течении 10-12 минут.



## Суп картофельный на мясном бульоне

### Инвентарь:

1. Гастроемкость 1/1 Н 200
2. Ложка гарнирная
3. Веселка деревянная
4. Половник порционный 250 мл
5. Гастроемкость 1/1 Н 60



1	160-180°C	50-60 мин.	–	Откр.
2	160°C	15-20 мин.	–	Откр.
3	180°C	25-30 мин.	–	Откр.

1. В гастроемкость заливаем жидкость на 1/2 объема, ставим в разогретую камеру, нагреваем до кипения. Кладем подготовленное мясо и варим до готовности 60 минут. Одновременно в процессе приготовления бульона, морковь натираем на терке, лук режим мелким кубиком.

2. Растительное масло разогреваем в гастроемкости и выкладываем туда поготовленные овощи и томатную пасту, овощи готовятся в течение 20 минут.

3. В кипящий бульон добавляем нарезанный кубиком картофель, варим в течении 10-15 минут, добавляем поссерованные моркови и лук, перец, зелень и готовим еще в течение 10 минут.





I  
**Radax**

