

с 7-4730

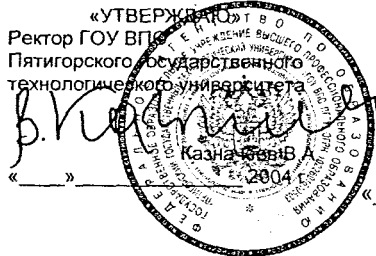
# СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

## СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

07-04730

# СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

«УТВЕРЖДАЮ»  
Ректор ГОУ ВПО  
Пятигорского государственного  
технологического университета



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГУ НИИ питания  
РАМН РФ



## СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Москва  
Дели принт  
2007

УДК 641.51

ББК 36.99

С23

Рецензенты:

Заведующий кафедрой гигиены детей и подростков Российской медицинской академии последипломного образования, член-корреспондент РАМН,

профессор *А. Г. Сухарев*

Начальник Кисловодского ФГУ Ставропольского центра  
стандартизации, метрологии и сертификации *М. А. Ильина*

Сборник разработан: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет (кафедра технологии продуктов общественного питания); ГУ НИИ питания РАМН РФ; практическими работниками Муниципального предприятия школьных столовых г. Пятигорска, ГОУ Модельный учебный центр г. Минеральные Воды.

Руководители разработки:

М. П. Могильный (ГОУ ВПО ПГТУ),

В. А. Тутельян (ГУ НИИ питания РАМН РФ)

Разработчики сборника:

Е. Н. Холодова (ответственный исполнитель); А. Ю. Баласанян; Т. Н. Голвачева; Т. А. Зайцева; М. П. Могильный; В. И. Саркисова; Т. В. Тимофеева; Т. В. Щедрина (ГОУ ВПО ПГТУ); Н. Н. Чепурная

И. Я. Конь; З. Г. Ларионова; Б. П. Суханов; В. А. Тутельян, С. Л. Шумилова; (ГУ НИИ питания РАМН РФ);

О. А. Соловьева (МУП ШС);

Л. А. Иванченко; А. А. Мельникова (ГОУ МУЦ)

**С23 Сборник технических нормативов** – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.  
ISBN 978-5-94343-089-3

Сборник относится к технической документации и содержит единые требования к технологическим процессам, готовой продукции массового изготовления, определяющие его безопасность, а также нормы расходов, выхода полуфабрикатов, готовых изделий для предприятий общественного питания. Учтены требования к питанию детей и подростков.

Сборник технических нормативов предназначен для предприятий общественного питания, обеспечивающих питание школьников всех организационно-правовых форм хозяйствования.

УДК 641.51

ББК 36.99

© Могильный М.П., 2007

© ГОУ ВПО Пятигорский государственный  
технологический университет, 2007

© ГУ НИИ питания РАМН РФ, 2007

ISBN 978-5-94343-089-3

© ООО «ДеЛи принт», 2007

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                          |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Введение .....</b>                                                                                    | <b>3</b>   |
| <b>1. Рациональное питание .....</b>                                                                     | <b>6</b>   |
| 1.1. Общие способы организации питания.....                                                              | 6          |
| 1.2. Организация питания учащихся общеобразовательных школ.....                                          | 6          |
| 1.3. Основные пищевые вещества для детей и подростков.....                                               | 10         |
| 1.4. Особенности питания школьников с разным режимом<br>обучения.....                                    | 15         |
| 1.5. Организация диетического питания в<br>общеобразовательных учреждениях.....                          | 24         |
| Основные принципы организации диетического<br>питания учащихся .....                                     | 24         |
| Характеристика рекомендуемых диет индивидуального<br>назначения .....                                    | 30         |
| 1.6. Характеристика основных продуктов питания.....                                                      | 37         |
| 1.7. Технологическая обработка продуктов .....                                                           | 39         |
| 1.8. Составление меню .....                                                                              | 41         |
| <b>2. Требования к организации питания школьников .....</b>                                              | <b>44</b>  |
| 2.1. Требования к режиму питания обучающихся.....                                                        | 44         |
| 2.2. Организация питания школьников .....                                                                | 45         |
| 2.3. Методы и формы организации обслуживания<br>школьников .....                                         | 47         |
| 2.4. Новые технологии при организации школьного питания.....                                             | 49         |
| Организация школьного питания по типу «шведского стола» .....                                            | 50         |
| Метод организации питания с доставкой замороженных<br>обедов.....                                        | 50         |
| Метод доставки горячих обедов .....                                                                      | 51         |
| 2.5. Концепция внедрения эффективных моделей<br>организации школьного питания .....                      | 51         |
| 2.6. Рекомендации по составлению территориальных<br>комплексных программ развития школьного питания..... | 54         |
| <b>3. Рецептуры и технология блюд и кулинарных изделий.....</b>                                          | <b>56</b>  |
| <b>    I. Холодные блюда .....</b>                                                                       | <b>56</b>  |
| Бутерброды .....                                                                                         | 56         |
| Гастрономические товары .....                                                                            | 64         |
| Салаты и винегреты.....                                                                                  | 66         |
| Блюда из овощей .....                                                                                    | 102        |
| Блюда из сельди.....                                                                                     | 105        |
| <b>    II. Супы .....</b>                                                                                | <b>108</b> |
| Горячие супы.....                                                                                        | 109        |

|                                                                                 |            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Заправочные супы .....                                                          | 110        |
| Борщи .....                                                                     | 111        |
| Щи .....                                                                        | 116        |
| Рассольники .....                                                               | 123        |
| Супы картофельные, с овощами, крупой, бобовыми<br>и макаронными изделиями ..... | 125        |
| Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой,<br>крупой и бобовыми .....       | 136        |
| Супы молочные .....                                                             | 143        |
| <b>III. Блюда из картофеля и овощей .....</b>                                   | <b>147</b> |
| Отварные картофель и овощи .....                                                | 147        |
| Картофель и овощи припущенные и тушеные .....                                   | 155        |
| Картофель и овощи жареные .....                                                 | 163        |
| Картофель и овощи запеченные .....                                              | 173        |
| <b>IV. Блюда из круп .....</b>                                                  | <b>184</b> |
| Каша .....                                                                      | 184        |
| Рассыпчатые каши .....                                                          | 186        |
| Вязкие каши .....                                                               | 188        |
| Жидкие каши .....                                                               | 194        |
| Изделия из каш .....                                                            | 197        |
| Крупеники, запеканки и пудинги .....                                            | 197        |
| Котлеты, биточки .....                                                          | 204        |
| <b>V. Блюда из бобовых .....</b>                                                | <b>209</b> |
| <b>VI. Блюда из макаронных изделий .....</b>                                    | <b>213</b> |
| <b>VII. Блюда из яиц .....</b>                                                  | <b>218</b> |
| <b>VIII. Блюда из творога .....</b>                                             | <b>224</b> |
| <b>IX. Блюда из рыбы .....</b>                                                  | <b>232</b> |
| Рыба отварная .....                                                             | 232        |
| Рыба припущенная .....                                                          | 234        |
| Рыба тушеная .....                                                              | 236        |
| Рыба жареная .....                                                              | 238        |
| Рыба запеченная .....                                                           | 240        |
| Блюда из котлетной массы .....                                                  | 243        |
| <b>X. Блюда из мяса и мясных продуктов .....</b>                                | <b>252</b> |
| Отварное мясо, субпродукты .....                                                | 253        |
| Жареное мясо, субпродукты .....                                                 | 258        |
| Тушеное мясо, субпродукты .....                                                 | 265        |
| Блюда из рубленого мяса .....                                                   | 274        |
| Мясо запеченное .....                                                           | 291        |

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>XI. Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика .....</b> | <b>296</b> |
| <b>XII. Гарниры .....</b>                                      | <b>310</b> |
| Гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий .....            | 311        |
| Гарниры из картофеля и овощей .....                            | 315        |
| <b>XIII. Соусы .....</b>                                       | <b>325</b> |
| Соусы горячие .....                                            | 325        |
| Соусы молочные .....                                           | 325        |
| Соусы сметанные .....                                          | 328        |
| Соусы сладкие .....                                            | 330        |
| <b>XIV. Сладкие блюда .....</b>                                | <b>333</b> |
| Плоды и ягоды свежие .....                                     | 333        |
| Компоты .....                                                  | 335        |
| Кисели .....                                                   | 341        |
| Желе и другие сладкие блюда .....                              | 349        |
| <b>XV. Напитки .....</b>                                       | <b>359</b> |
| Чай .....                                                      | 359        |
| Кофейные напитки .....                                         | 361        |
| Какао .....                                                    | 363        |
| Молоко, кисломолочные продукты .....                           | 365        |
| Плодово-ягодные прохладительные напитки .....                  | 366        |
| <b>XVI. Мучные изделия .....</b>                               | <b>368</b> |
| Мучные блюда .....                                             | 370        |
| Мучные кулинарные изделия .....                                | 381        |
| Дрожжевое тесто (безопарный способ) .....                      | 381        |
| Дрожжевое тесто (опарный способ) .....                         | 381        |
| Сдобные булочные изделия .....                                 | 396        |
| Мучные изделия пониженной калорийности .....                   | 405        |
| Технология приготовления помады .....                          | 407        |
| Изделия из разных видов теста .....                            | 427        |
| <b>XVII. Фарши .....</b>                                       | <b>438</b> |
| <b>XVIII. Блюда из сои и соевых продуктов .....</b>            | <b>449</b> |
| Характеристика соевых продуктов .....                          | 449        |
| Соевое молоко (эмульсия соевая пищевая) .....                  | 450        |
| Молоко соевое (ванильное альбела) .....                        | 451        |
| Напитки из соевых бобов .....                                  | 451        |
| Сухое соевое молоко .....                                      | 452        |
| Окара (белково-углеводная соевая масса) .....                  | 452        |
| Тофу .....                                                     | 453        |
| Соевая сырковая масса .....                                    | 454        |

|                                                                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Соевая мука.....                                                                                                 | 454        |
| Соевое масло.....                                                                                                | 454        |
| Соевое мясо.....                                                                                                 | 455        |
| Изолированные соевые белки серии «супро».....                                                                    | 455        |
| Блюда из текстурированных соевых продуктов.....                                                                  | 484        |
| Напитки.....                                                                                                     | 499        |
| <b>Приложение А. Ассортимент основных продуктов питания .....</b>                                                | <b>500</b> |
| <b>Приложение Б. Замена продуктов.....</b>                                                                       | <b>504</b> |
| <b>Приложение В. Примерная рекомендуемая масса порций.....</b>                                                   | <b>507</b> |
| <b>Приложение Г. Примерное меню питания школьников.....</b>                                                      | <b>508</b> |
| <b>Приложение Д. Химический состав и энергетическая ценность блюд и продуктов .....</b>                          | <b>526</b> |
| <b>Приложение Е. Инструкция по проведению С-витаминизации питания.....</b>                                       | <b>597</b> |
| <b>Приложение Ж. Инструкция по использованию концентратов поливитаминных напитков .....</b>                      | <b>599</b> |
| <b>Приложение И. Инструкция по витаминизации молока и готовых блюд.....</b>                                      | <b>602</b> |
| <b>Приложение К. Рекомендации по изготовлению настоев и отваров.....</b>                                         | <b>604</b> |
| <b>Приложение Л. Биологически активные добавки к пище .....</b>                                                  | <b>606</b> |
| <b>Приложение М. Инструкция по применению биологически активной добавки к пище «Супергематоген особый» .....</b> | <b>610</b> |
| <b>Приложение Н. Инструкция по применению биологически активной добавки к пище «Русский богатырь» .....</b>      | <b>611</b> |
| <b>Приложение П. Инструкция по применению биологически активной добавки к пище «Успевайка».....</b>              | <b>612</b> |
| <b>Приложение Р. Биологически активные минеральные добавки.....</b>                                              | <b>613</b> |
| <b>Приложение С. Продукты повышенной биологической ценности .....</b>                                            | <b>614</b> |
| <b>Биологически активные добавки к пище .....</b>                                                                | <b>596</b> |
| <b>Список литературы.....</b>                                                                                    | <b>621</b> |