

Таблица 5 – Проведенные коррекции рецептур дл

Блюдо	норма закладки грамм по классической рецептуре*
1. Замена сахара на сироп стевии	
Чай с лимоном с сиропом стевии, 180	рецептура № 377/М
Кофейный напиток с молоком с сиропом стевии, 180	рецептура № 379/М
Компот из свежих яблок со стевией, 180	рецептура № 342/М
Компот из черной смородины со стевией, 180	рецептура № 457К
Компот из сухофруктов со стевией, 180 г	рецептура № 349/М
Какао с молоком со стевией, 180	рецептура № 382/М
Компот из свежих груш со стевией, 180	рецептура № 342/М
Чай со стевией, 180 г	рецептура № 376М
Соус абрикосовый, 30 г	рецептура №326/М
Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К
Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией, 200	рецептура №174М
Капуста тушеная, 180	рецептура № 321М
Каша жидкая молочная из овсяной крупы, 250 г	рецептура №182М
2. Замена муки пшеничной на муку овсяную	
Соус сметанный (овсяная мука), 30 г	рецептура № 330/М/СД
Гуляш из говядины, 45/45	рецептура № 260М/СД
Овощи припущенные с маслом, 150	рецептура № 136/М/СД
Печень по строгановки, 45/45	рецептура № 255/332М/СД
Птица тушеная в соусе с овощами	рецептура №292/М/СД
Рагу из овощей (мука овсяная), 150 г	рецептура № 143/М/СД
Рыба запеченая под молочным соусом	рецептура № 233/М328/М/СД
Бефстроганов из отварной говядины (мука овсяная), 45/45 г	рецептура № 245/М/СД
Запеканка творожная (творог 5%) с соусом абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД
3. Снижение жиров	
Каша перловая рассыпчатая, 150	рецептура № 171/М

Каша жидкая молочная из овсяной крупы, 180	рецептура № 182/М
Салат из свеклы с зелёным горошком	рецептура № 53/М
Винегрет овощной, 60 г	рецептура №67М
Говядина тушеная	рецептура №281К
Щи из свежей капусты с картофелем, 200 г	рецептура №88/М
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	рецептура №82/М
Плов из птицы	рецептура №291/М
Рагу из овощей (мука овсяная), 150 г	рецептура № 143/М
Каша гречневая рассыпчатая, 150 г	рецептура № 171/М
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией, 200	рецептура №174М
Рассольник Ленинградский, 180 г	рецептура № 96/М
Уха Ростовская, 220	рецептура № 151/К
Жаркое по-домашнему , 250 г	рецептура № 259/М
Птица тушенная в соусе с овощами	рецептура № 292/М
Омлет (белковый) с отварным картофелем, 220 г	рецептура № 102/М
Плов из отварной говядины, 180 г	рецептура № 244/М
Салат Мозайка, 60	рецептура № 94К
Капуста тушеная, 180	рецептура № 321М
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, 220	рецептура № 102/М

4. Замена яйца куриного на жидкий белок (белок куриный)

Омлет (белковый) с отварным картофелем, 220 г	рецептура № 213М/СД
---	---------------------

5. Замена крупы рисовой на др. виды круп (перловая, овсяная)

Плов из птицы	рецептура №291/М/СД
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	рецептура №98/М/СД
Плов из отварной говядины, 180 г	рецептура № 244/М
Рассольник Ленинградский (крупка овсяная), 200 г	рецептура № 96М/СД

6. Замена сметаны 15% на сметану 10%

Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10	рецептура №88М/СД
Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К/СД
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	рецептура №82/М
Куриное филе запеченое с соусом сметанным, 30 г	рецептура №320К/330М/СД
Соус сметанный, 30 г	рецептура № 330/М/СД
Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	рецептура № 99/М/СД
овсяная), 45/45 г	рецептура № 245/М/СД

Ши из свежей капусты на курином бульоне со абрикосовым, 160/30	рецептура № 87/М/СД
Птица тушеная в соусе с овощами	рецептура №292/М/СД
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной,	рецептура №84/М/СД

7. Замена творога 9% на творог 5%

Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К/СД
абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД

8. Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной

Котлеты рубленые из птицы с томатно-	рецептура № 294/М/СД
Биточки с соусом сметанным, 80/3	рецептура №268М/СД

9. Снижение соли

Во всех рецептурах снижение закладки на 25 %

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся М.П. Могильного и В.А Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

Сборник технических нормативов. ФГАУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., п здоровья детей, 2016.

ия снижения сахара, соли, жиров

теской	коррекция	% снижения	
15	Замена сахара на сироп стевии		
18	Замена сахара на сироп стевии		
18	Замена сахара на сироп стевии		
18	Замена сахара на сироп стевии		
18	Замена сахара на сироп стевии		
18	Замена сахара на сироп стевии		
18	Замена сахара на сироп стевии		
15	Замена сахара на сироп стевии		
18	Замена сахара на сироп стевии		
7,5	Замена сахара на сироп стевии		
12,8	Замена сахара на сироп стевии		
10	Замена сахара на сироп стевии		
5,4	Замена сахара на сироп стевии		
7	Замена сахара на сироп стевии		
	Замена муки пшеничной на муку овсяную		
	Замена муки пшеничной на муку овсяную		
	Замена муки пшеничной на муку овсяную		
	Замена муки пшеничной на муку овсяную		
	Замена муки пшеничной на муку овсяную		
	Замена муки пшеничной на муку овсяную		
	Замена муки пшеничной на муку овсяную		
	Замена муки пшеничной на муку овсяную		
10	рецептура № 171/М/СД	6	40,0

	Замена сметаны 15% на сметану 10%
	Замена сметаны 15% на сметану 10%
	Замена сметаны 15% на сметану 10%
	Замена сметаны 15% на сметану 10%
	Замена творога 9% на творог 5%
	Замена творога 9% на творог 5%
	Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной
	Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной
<p>исся во всех образовательных учреждениях под редакцией</p>	
<p>- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр</p>	