ЄВГЕН КЛОПОТЕНКО

ЗБІРНИК РЕЦЕПТУР СТРАВ

ДЛЯ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ОРГАНІЗОВАНИХ ОСВІТНІХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДАХ



Євген Клопотенко

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



Львів
Літопис
2019

Збірник буде виданий після отримання грифів Міністерства освіти і науки України, а також Міністерства охорони здоров'я України. Рецепти, що наведені в даному посібнику, згідно отриманого Висновку від Державної служби України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів, вже мають дозвіл на використання за призначенням.

ISBN 978-966-8853-92-0

© Клопотенко Є., 2019
© Видавництво "Літопис", 2019

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 свідома людина повинна знати про їжу трішки 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 виростали 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.

Євген Клопотенко

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» («jank-foot»). 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 закладах користуються збірником рецептур 30-річної давнини, а саме «Сборник рецептур блюд (технологических карт) для питания школьников» (Міністерство торгівлі 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 проекту «Нове шкільне харчування» – Євген Клопотенко.

Ідею, яку автор поклав в основу проекту 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 вимого 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 пряних 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



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
Лапа В.І.
(прізвище, ім'я, по батькові)
(підпис)
М.П.

ВИСНОВОК
державної санітарно-епідеміологічної експертизи

від 20 12 2018 р. № 602-123-20-2/ 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 ДКПП 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)
Заявник 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 (затвердженими)
(зазначати необхідне)

Висновок дійсний 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'єкту експертизи даний висновок втрачає силу

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

Протокол експертизи № 2043 від 13.12. 2018 року.
(N протоколу, дата його затвердження)

Голова експертної комісії Полька Н.С.
(прізвище, ім'я, по батькові) (підпис)

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

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. Болоньєзе 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, тушкована 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
СПЕЦІЇ 250
ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО НОВІ СТРАВИ (для вчителів та кухарів) 260
ВІСІМ КРОКІВ ДЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ НОВОГО ШКІЛЬНОГО МЕНЮ 276
ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ 280

БУТЕРБРОДИ ТА ЗАКУСКИ

1. Закриті бутерброди
з медом або повидлом,
або джемом, або мармеладом. 12
2. Бургер 14
3. Булка для бургера. 16





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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ:

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60 г – бутерброд з медом,	**2,73**	**3,91**	**35,75**	**189,13**
в т.ч. 32 г хліб пшеничний або	2,624	0,672	16,064	83,84
60 г – бутерброд з медом,	**2,99**	**4,30**	**35,04**	**190,79**
в т.ч. 32 г хліб житній	2,88	1,056	15,36	82,88
60 г – бутерброд з джемом,	**2,76**	**3,94**	**32,63**	**176,96**
в т.ч. 32 г хліб пшеничний або	2,624	0,672	16,064	83,84
60 г – бутерброд з джемом,	**3,01**	**4,32**	**31,92**	**178,62**
в т.ч. 32 г хліб житній	2,88	1,056	15,36	82,88
60 г – бутерброд з повидлом,	**2,76**	**3,91**	**31,67**	**172,90**
в т.ч. 32 г хліб пшеничний або	2,624	0,672	16,064	83,84
60 г – бутерброд з повидлом,	**3,01**	**4,30**	**30,96**	**174,57**
в т.ч. 32 г хліб житній	2,88	1,056	15,36	82,88
60 г – бутерброд з мармеладом,	**2,68**	**3,91**	**30,95**	**169,74**
в т.ч. 32 г хліб пшеничний або	2,624	0,672	16,064	83,84
60 г – бутерброд з мармеладом,	**2,94**	**4,30**	**30,24**	**171,40**
в т.ч. 32 г хліб житній	2,88	1,056	15,36	82,88
75 г – бутерброд з медом,	**3,42**	**4,89**	**44,69**	**236,41**
в т.ч. 40 г хліб пшеничний або	3,28	0,84	20,08	104,8
75 г – бутерброд з медом,	**3,74**	**5,37**	**43,81**	**238,49**
в т.ч. 40 г хліб житній	3,6	1,32	19,2	103,6
75 г – бутерброд з джемом,	**3,45**	**4,92**	**40,79**	**221,20**
в т.ч. 40 г хліб пшеничний або	3,28	0,84	20,08	104,8
75 г – бутерброд з джемом,	**3,77**	**5,40**	**39,91**	**223,28**
в т.ч. 40 г хліб житній	3,6	1,32	19,2	103,6
75 г – бутерброд з повидлом,	**3,45**	**4,89**	**39,59**	**216,13**
в т.ч. 40 г хліб пшеничний або	3,28	0,84	20,08	104,8
75 г – бутерброд з повидлом,	**3,77**	**5,37**	**38,71**	**218,21**
в т.ч. 40 г хліб житній	3,6	1,32	19,2	103,6
75 г – бутерброд з мармеладом,	**3,36**	**4,89**	**38,69**	**212,17**
в т.ч. 40 г хліб пшеничний або	3,28	0,84	20,08	104,8
75 г – бутерброд з мармеладом,	**3,68**	**5,37**	**37,81**	**214,25**
в т.ч. 40 г хліб житній	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, драглеподібний,
хліб пружний,
добре пропечений.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА 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
Яловича відбивна готова		**35**		**63,0**
Булка для бургера (РЦ № 3)	1 шт	50	1 шт	90,0
Соус «Кетчуп» (РЦ № 89)	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. Відбити яловичу відбивну, додати сіль, перець.
2. Обсмажити на пательні при температурі 130 ^{0}С протягом 7-10 хв.
3. Огірки нарізати кружельцями, капусту – нашаткувати.
4. Булку розрізати навпіл, змастити соусом, викласти відбивну, огірок солений, 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 вариться. 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	0,5	0,5	0,9	0,9
Молоко	20,0	20,0	36,0	36,0
Сіль	0,5	0,5	0,9	0,9
Вихід страви:		**50**		**90**

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 теплому 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 ^{0}С 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.



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

САЛАТИ





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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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.

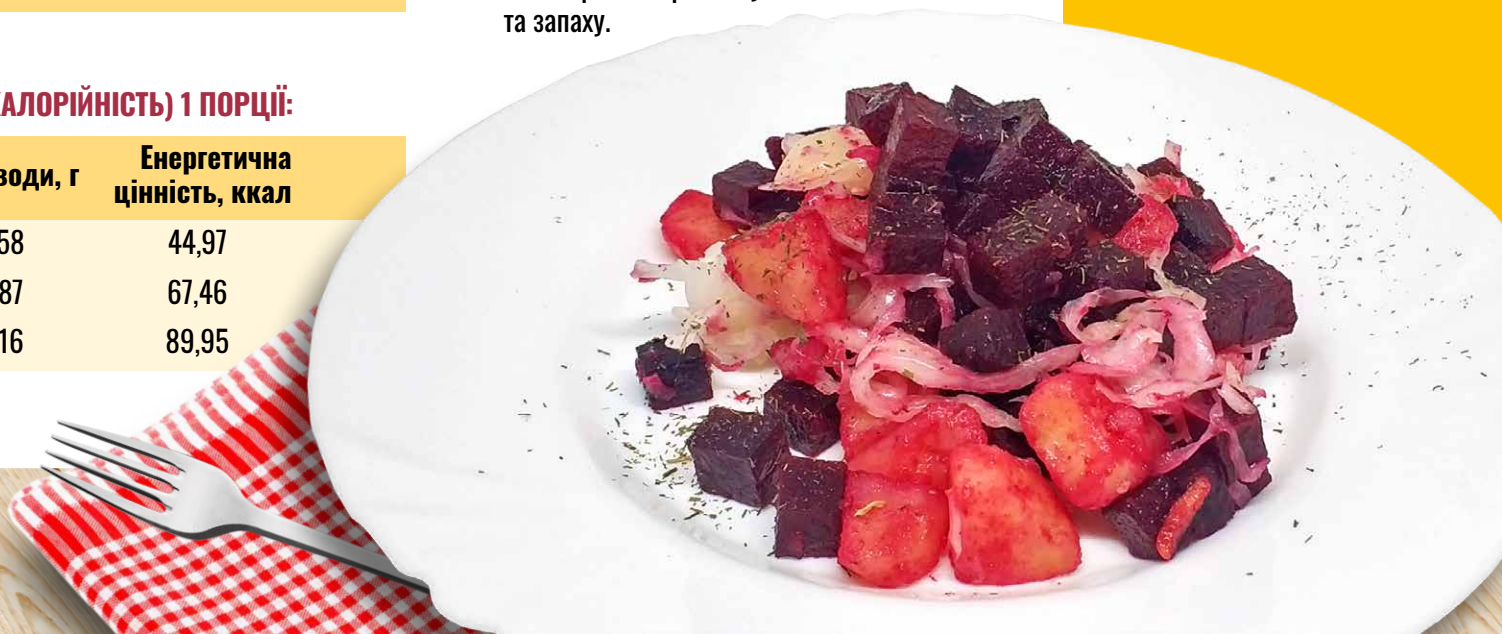
ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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 запрілого 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
Буряк з 1.01	1088,4	800,0	54,4	40,0	81,6	60,0	108,8	80,0
Сухарі хлібобулочні	204,1	200,0	10,2	10,0	15,3	15,0	20,4	20,0
Олія 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. Нарізаний буряк заправити олією та сіллю.
3. Салат викласти на тарілку, посипати подрібненими сухарями.

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 свіжий	23,8	10,0	0,6	0,5	0,9	0,8	1,3	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 ^{0}C.
3. Готову капусту нарізати доволі великими шматками.
4. Подрібнену капусту 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 кислинкою, 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 ЄВГЕНА 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 ароматна (РЦ № 91)	50	50	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
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. Підготовлену капусту нашаткувати.
2. 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 м'яти.

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	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. До капусти додати зелений горошок, перемішати. Салат заправити ароматною олією та сіллю.
3. Насіння соняшникове прогріти в духовій шафі при температурі 80 ^{0}С протягом 15 хвилин.
4. Салат викласти на тарілку, посипати чищеним соняшниковим насінням.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
нашинкована, заправлена капуста з горошком, посипана зернятами 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 заміняти 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. Охолоджені буряки почистити та натерти на терці.
2. Пасту відварити протягом 3 хвилин у киплячій воді (співвідношення пасти та води 1:5). Паста повинна бути не переварена. Злити воду. Охолодити.
3. Горошок зелений розморозити при кімнатній температурі, інспектувати, видаляючи пошкоджені зерна.
4. В окремій ємності змішати пасту і буряк, додати олію, перемішати, посипати горошком.

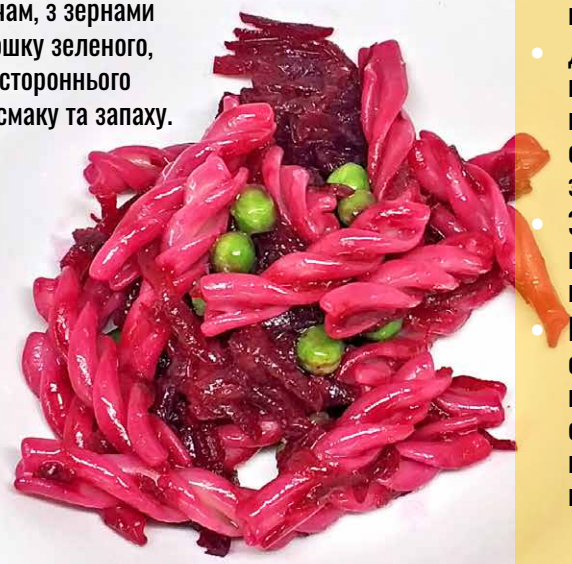
ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

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 пасти 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 пасти 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 пасти 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 заміняти свіжоморожений горошок на консервований. 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 червонокачанна	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
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 нашаткувати на дрібну шинковку.
2. Салат заправити соусом 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 пікантним присмаком та кислинкою.

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'якішою. Головне, щоб під час запікання капуста не втратила колір.
- Дітям подобається кольорова червонокачанна 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 гранульований	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 нарізати на півкільця.
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 півкружальцями 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	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 ^{0}C 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 соняшниковим 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	10,0	10,0	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	0,38	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 гарбуз розрізати на частини, почистити, натерти на терці.
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 кислинкою 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
Корінь селери свіжий	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	20	20	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	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 корінь селери натерти на терці.
3. З'єднати компоненти салату. Салат заправити олією та сіллю.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

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

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	20	20	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	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 20 %	100,0	100,0	5,0	5,0	7,5	7,5	10,0	10,0
Майоран	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, аніж 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.
- Нарізайте 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 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 для маринаду	50	50	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Сіль 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. Підготовлені помідори нарізати тонкими скибками, ріпчасту цибулю нарізати півкільцями, замаринувати на 1 годину в суміші оцту, води, цукру та солі.
2. 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.
- Нарізайте 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
Сушений майоран	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, 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 та перець перші 2 місяці осені, так собівартість салату буде менше, аніж взимку, та й користі більше.
- Нарізайте 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	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
Сушений чебрець	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. Білокачанну капусту нашаткувати.
2. Підготовлені помідори та огірки нарізати скибками.
3. Яйця зварити, почистити, нарізати кубиком.
2. 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, аніж взимку, та й користі більше.
- Нарізайте 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 20 %	100	100	5	5	7,5	7,5	10	10
Молоко 2,5 %	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
Сушений часник	1	1	0,05	0,05	0,08	0,08	0,1	0,1
Сушений орегано	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, політі сметаною.

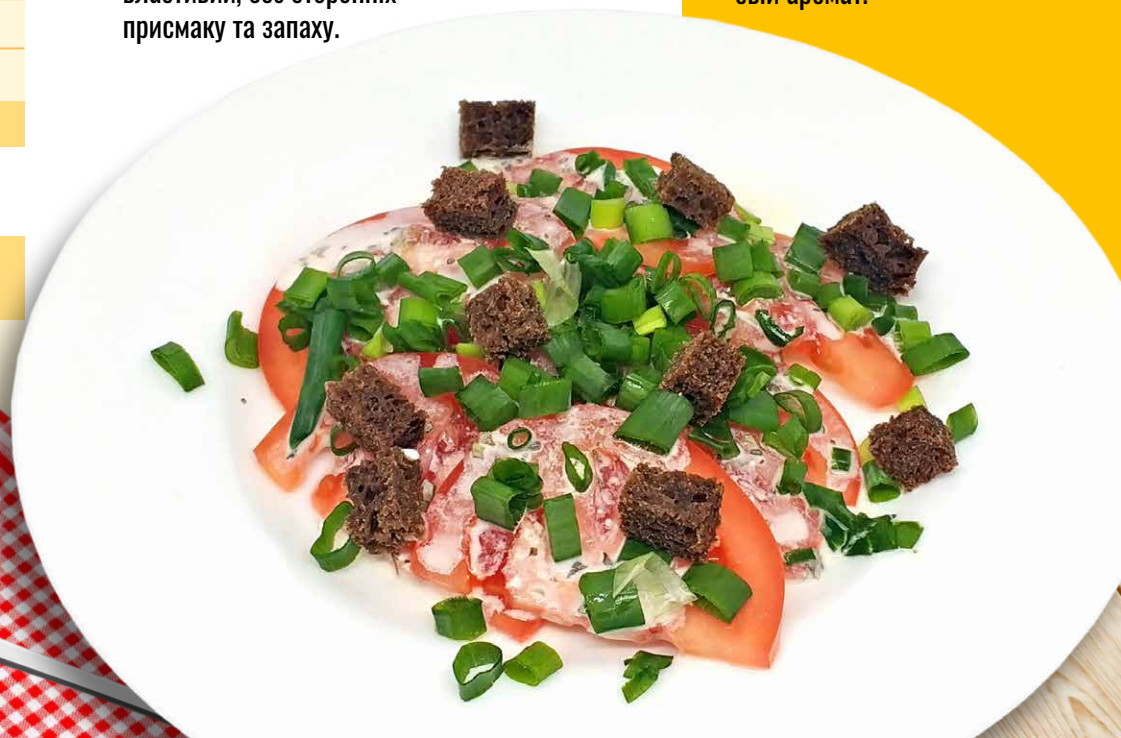
Консистенція:
овочі пружні, свіжі, хрумкі.

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.
- Нарізайте 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 20 %	125	125	6,25	6,25	9,375	9,375	12,5	12,5
Молоко 2,5 %	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. Промити, нарізати тонкими шматочками, додати нарізане напівкільцями яйце.
2. Сметану змішати з молоком, довести до кипіння, додати сіль, перемішати, дати остигнути.
3. Салат заправити соусом, присипати подрібненою зеленою цибулею.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
редиска нарізана, цибуля нашинкована, заправлені сметаною, зверху шматочки яйця.

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 20 %	150	150	7,5	7,5	11,3	11,3	15	15
Хрін (столовий)	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	35	35	1,8	1,8	2,6	2,6	3,5	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. Змішати хрін, натертий на терці, зі сметаною.
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
Буряк 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	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 терці. Яблука почистити від насіннєвої камери та натерти на крупній терці. Квашену капусту перебрати.
2. 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 ЄВГЕНА 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 запрілого 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	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	250,0	200,0	12,5	10,0	18,8	15,0	25,0	20,0
Цукор	15,0	15,0	0,8	0,8	1,1	1,1	1,5	1,5
Олія рафінована	50,0	50,0	2,5	2,5	3,8	3,8	5,0	5,0
Петрушка зелена	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	35	35	1,8	1,8	2,6	2,6	3,5	3,5
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	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. Відварену печінку, варену картоплю нарізати дрібними кубиками.
2. Яблука почистити від насіннєвої камери, нарізати скибками, протушити з цукром у сковорідці.
3. Змішати разом картоплю, печінку та яблука, додати лимонний сік, заправити олією, посипати сіллю та подрібненою петрушкою.

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:

- Нарізайте 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	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
Зелений горошок	68,4	65,0	3,4	3,3	5,1	4,9	6,8	6,5
Селера	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	43,0	43,0	2,2	2,2	3,2	3,2	4,3	4,3
Олія соняшникова рафінована	35,0	35,0	1,8	1,8	2,6	2,6	3,5	3,5
Петрушка	18,6	13,0	0,9	0,7	1,4	1,0	1,9	1,3
Куркума	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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. Додати куркуму, зелений горошок, нарізані кубиками огірки.
2. Моркву та селеру натерти на найдрібнішу терку. Додати в салат.
3. Салат заправити олією та сіллю, посипати дрібнонарізаною зеленню петрушки.

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 «Російський»	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
Олія соняшникова рафінована	25,0	25,0	1,3	1,3	1,9	1,9	2,5	2,5
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. Моркву та сир натерти на крупну терку.
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	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	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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. Додати натертий варений буряк, нарізану зелень петрушки.
2. 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.



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
37. Суп з крупою та томатом 88
38. Полтавський борщ зі сливовим варенням 90

ПЕРШІ СТРАВИ





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	44,6	35,0	9,0	7,0	11,1	8,7	13,4	10,5
з 1.01	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 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 духмяний	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, духмяний 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 брутто	Маса, г нетто	Норма вмісту на 1 порцію, г брутто	Норма вмісту на 1 порцію, г нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Морква до 1.01	62,5	49,0	12,6	9,8	15,6	12,2	18,8	14,7
з 1.01	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 брутто	Маса, г нетто	Норма вмісту на 1 порцію, г брутто	Норма вмісту на 1 порцію, г нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Картопля до 1.09	186,2	140,0	37,4	28,1	46,4	34,9	55,9	42,0
з 1.09-1.10	192,4	140,0	38,7	28,1	47,9	34,9	57,7	42,0
з 1.11-31.12	206,2	140,0	41,4	28,1	51,3	34,9	61,9	42,0
з 1.01-29.02	222,0	140,0	44,6	28,1	55,3	34,9	66,6	42,0
з 1.03	240,5	140,0	48,4	28,1	59,9	34,9	72,2	42,0
Морква до 1.01	63,8	50,0	12,8	10,1	15,9	12,5	19,1	15,0
з 1.01	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	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.

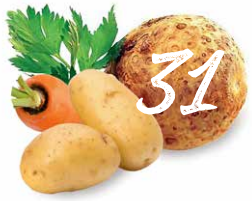
Колір:
властивий використаним овочам після термічної обробки.

Запах та смак:
в міру солоний.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Додавайте до мінестроне куркуму, вона забарвить суп апетитним привабливим помаранчевим кольором.
- Головне у цьому супі, щоб овочі не були переварениими. 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	530	530	106,0	106,0	132,5	132,5	159,2	159,2
Заправка		**160**		**32,0**		**40,0**		**48,0**
Жовтки	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 до1.10	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
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	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, половину моркви та цибулі. Додати в киплячу воду. Варити 20 хвилин, додати лавровий лист, перець духмяний, хмелі-сунелі. Шматки овочів вийняти через 30 хвилин кипіння бульйону. Додати сіль.
2. Підготовлену картоплю нарізати брусочками, покласти в бульйон та варити 10-15 хвилин.
3. Потім покласти підготовлений варений буряк, пасеровані на вершковому маслі з олією овочі (половина моркви та цибули, 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 до1.10	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
Олія	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
Чорний мелений перець	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 замочити на ніч. Відварити до готовності. Розчавити пресом для картопляного пюре.
2. Підготовлену цибулю порізати кубиком. У каструлі, де готуватимете суп, обсмажити на олії цибулю. Додати почавлену квасолю, воду, підготовлену натерту на крупну терку моркву, нарізану картоплю. Варити 30 хвилин після закипання.
3. Додати нашатковану капусту, паприку, сіль, чорний мелений перець. Варити 5 хвилин.

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.

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.







ЮШКА РИБНА

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Хек	1050,0	1010,0	210,0	202,0	262,5	252,5	315,3	303,3
Риб'ячий суповий набір (плавники, голова, хвіст)	800,0	800,0	160,0	160,0	200,0	200,0	240,2	240,2
Картопля до 1.09	1250,0	1000,0	250,0	200,0	312,5	250,0	375,4	300,3
з 1.09 до1.10	1333,3	1000,0	266,7	200,0	333,3	250,0	400,4	300,3
з 1.11 до 31.12	1428,6	1000,0	285,7	200,0	357,1	250,0	429,0	300,3
з 1.01 до 29.02	1538,5	1000,0	307,7	200,0	384,6	250,0	462,0	300,3
з 1.03	1666,7	1000,0	333,3	200,0	416,7	250,0	500,5	300,3
Цибуля ріпчаста	240,0	200,0	48,0	40,0	60,0	50,0	72,1	60,1
Помідори	800,0	680,0	160,0	136,0	200,0	170,0	240,2	204,2
Масло вершкове	80,0	80,0	16,0	16,0	20,0	20,0	24,0	24,0
Лист лавровий	0,50	0,50	0,10	0,10	0,13	0,13	0,15	0,15
Перець духмяний	1,00	1,00	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
Часник	12,0	12,0	2,4	2,4	3,0	3,0	3,6	3,6
Сіль харчова	10,0	10,0	2,0	2,0	2,5	2,5	3,0	3,0
Вода питна	2800	2800	570	570	710	710	850	850
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:
м'яка, не переварена.

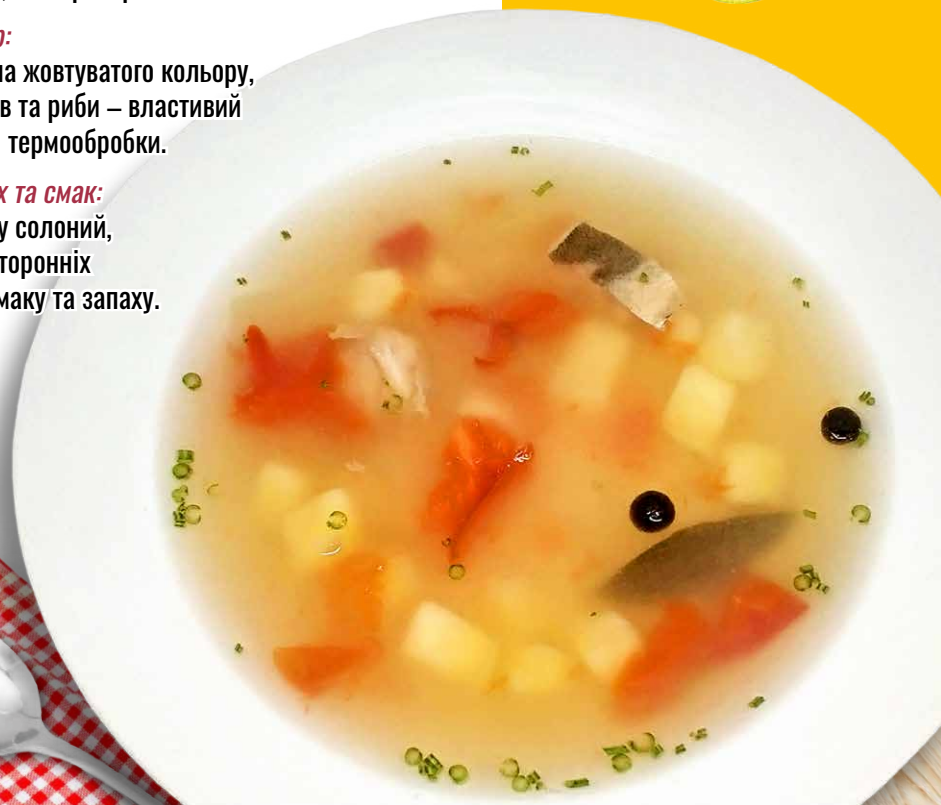
Колір:
рідина жовтуватого кольору, овочів та риби – властивий після термообробки.

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 до1.10	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 до1.10	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	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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, подрібнити на м'ясорубці.
2. Додати соус та бульйон, ретельно подрібнити блендером, додати 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	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
Сушений орегано	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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. Додати картоплю, нарізану кубиком, томатну пасту, вершкове масло, сіль та мелений орегано. Додати цибулю, розрізану на 2 частини. Зварити суп до готовності. Дістати 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 до1.10	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
Сливове 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	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	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 духмяний, хмелі-сунелі. Шматки овочів вийняти через 30 хвили 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 вершовому маслі з олією овочі (половина моркви та цибули, нарізані кубиком) та томатне пюре з цукром. Додати сливове 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!



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

ГАРНІРИ





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 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**
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. Запікати у духовій шафі при температурі 180 ^{0}С протягом 10 хв.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
квасолеві кульки, маса та форма рівномірна.

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	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. Всі інгредієнти змішати. Часник притиснути ножем. Вершкове масло нарізати шматками 1×1 см.
2. Перекласти у ємність для запікання.
3. Відправити у духову шафу з температурою 180 ^{0}C.
4. Запекти до отримання м'якої та одночасно пружної текстури поленти. Дістати 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.

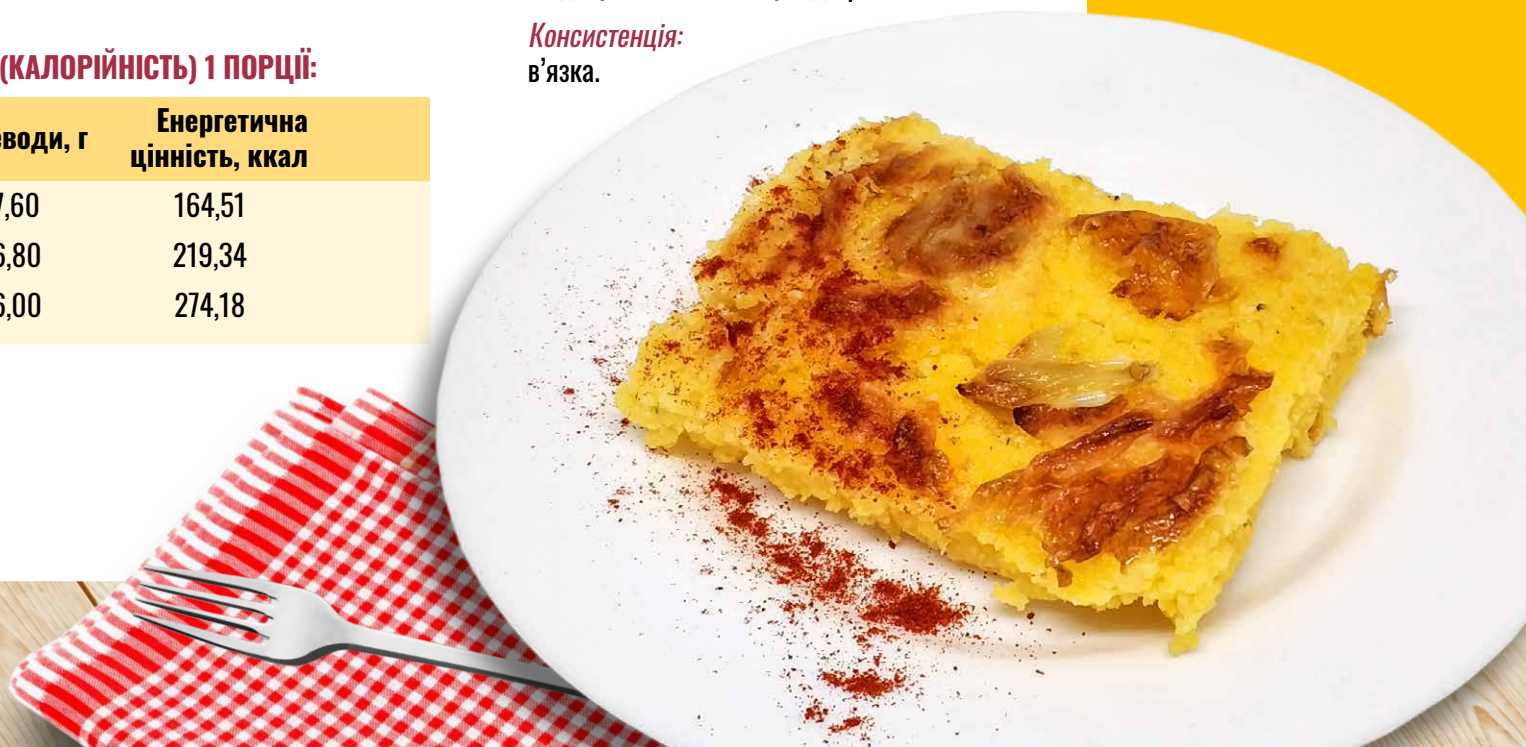
Консистенція:
в'язка.

ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

Нарізати поленту трикутниками. Викласти шматок у центр тарілки.

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Якщо страва почне підгорати, поставте на низ духовки каміння, а на нього – деко.
- Традиційно ця страва 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 шматками.
2. Відварити моркву до напівготовності.
3. Додати до моркви картоплю, нарізану середніми кубиками.
4. Зварити до готовності моркву та картоплю. Важливо, щоб морква була повністю розваренною.
5. 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	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, відварити та перетерти до пюреподібного стану.
2. Додати до товченої картоплі борошно, яйця та добре перемішати.
3. Сформувати невеличкі кульки діаметром 2 см 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 ліниві 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. Повинно вийти 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 рафінованова	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	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. Додати куркуму, сухий кріп, сушений часник.
3. Розвести воду з лимонною кислотою та додати до картоплі. Посолити. Запекти все в духовій шафі при температурі 180 ^{0}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 обожнюють 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	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 сіль та вершкове масло.
2. 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 запрілого 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 пшоняна	306	300	46,4	45,5	61,2	60,0	76,5	75,0
Молоко	290	270		40,9		54,0		67,5
Вода	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 пшоняної 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 пшоняну кашу з молоком, додати сіль та вершкове масло.
2. Окремо зварити картопляне пюре.
3. З'єднати пшоняну 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 пшоняної 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 насіннєвої камери.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 насіннєвої камери, яблука нарізають скибочками, змішують, заправляють маслом, цукром, сметанним 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
Сушений кріп	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 шкірці, охолодити, почистити, нарізати тонкими скибками, посолити.
2. Обсмажити картоплю з олією на пательні, періодично перемішуючи.
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-коричнюватий.

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 полюбляють 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
Сушений імбир	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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-коричнюватий.

Запах та смак:
в міру солоний, без сторонніх присмаку та запаху.

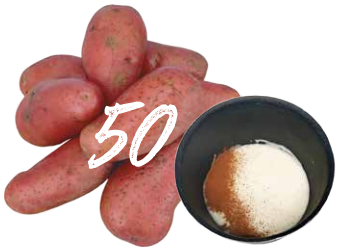
ПРЕЗЕНТАЦІЯ:

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

ВАЖЛИВІ ПРИМІТКИ ВІД ЄВГЕНА КЛОПОТЕНКА:

- Діти дуже полюбляють 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 до1.10	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
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	6,39	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.
2. Картоплю залити соусом.
3. Запекти картоплю в духовій шафі при температурі 180 ^{0}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 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 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
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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 перетерти на пюре. Квасолю перетерти частково.
4. Всі інгредієнти змішати. Перед подачею прикрасити.

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	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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. Яловичий фарш обсмажити на пательні з часником та цибулею. Наприкінці додати томатну пасту та сіль.
2. Кабачки нарізати кружальцями.
3. Деко для випікання змастити олією, викласти шар нарізаних кабачків, потім шар фаршу, потім знову шар кабачків, залити все соусом «Бешамель».
4. Запікати при температурі 180 ^{0}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.



53. Кебаб з сиром 124
54. Пиріг пастуший 126
55. Болоньєзе 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, тушкована 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

ДРУГІ СТРАВИ





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	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
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 та хмелі-сунелі. Змішати фарш.
2. Котлетну масу розділити на порції, округлити та приплюснути, всередину вкласти кисломолочний сир та сформувати напівфабрикати овальної форми.
3. Запекти в духовій шафі при температурі 180 ^{0}С протягом 3 хвилин. Посипати сушеним кропом.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
виріб овально-приплюснутої 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».









ПИРІГ 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
Сухий розмарин	2,0	2,0	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
Сіль	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 25 %	50,0	50,0	10,0	10,0	7,5	7,5	5,0	5,0
Борошно пшеничне	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**
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	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 кастрюлі з водою, додати сіль, лавровий лист, духмяний перець та часник. Варити за слабкого кипіння 20 хв.
3. З картоплі злити воду та зробити пюре. Додати вершкове масло, яйця та добре перемішати.
4. Цибулю почисти 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 ^{0}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. Запікати у духовій шафі при температурі 180 ^{0}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
Фарш котлетний яловичий	73,3	55,0	55,0	41,3	36,7	27,5
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	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2	0,2
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. На соняшниковій олії обсмажити цибулю, часник та фарш при температурі 150-160 ^{0}С протягом 5-7 хв.
2. Додати до фарша томатну пасту, овочевий бульон, сіль та перець. Тушкувати на середньому вогні при температурі 100 ^{0}С 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 вермішеллю 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
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, відбити. Змішати з паприкою, сіллю, перцем та соняшниковою олією.
2. Змастити лист олією. Запекти філе в духовій шафі при температурі 180 ^{0}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 суховатою, при запіканні налийте 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	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	1/10 шт	4	1/7 шт	6	1/5 шт	8
Панірувальні сухарі	5	5	7,5	7,5	10	10
Маса напівфабрикату		**60**		**90**		**120**
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. Філе подрібнити за допомогою м'ясорубки, щоб отримати фарш. Додайте хліб, замочений у воді.
2. Сформувати невеличкі приплюснуті прямокутники, вагою у 25 г/шт.
3. Обваляти в борошні, збитому яйці та панірувальних сухарях.
4. Викласти у форму для запікання та поставити у духову шафу, розігріту до 180 ^{0}С, на 15 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 відлякнути 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
Панірувальні сухарі	6,0	6,0	4,5	4,5	12,0	12,0
Яйце	1/8 шт	5,0	1/6 шт	7,5	1/4 шт	10,0
Борошно пшеничне	5,1	5,0	7,7	7,5	10,2	10,0
Сіль харчова	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	2,0
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.
2. Окремо збити яйця.
3. Спочатку обваляти шматки курячого м'яса у борошні, потім у яйці і наприкінці – у панірувальних сухарях.
4. Запекти у духовій шафі при температурі 180 ^{0}C протягом 15 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 налийте 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	72	72	108	108	144	144
Маса ячневої каші		**60**		**80**		**120**
Печінка	16,15	15	21,5	20,0	32,3	30
Борошно	20,4	20	27,2	26,7	40,8	40
Яйця	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**
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.
4. Запекти у духовій шафі при температурі 180 ^{0}С протягом 20 хв.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
печінково-ячневі кульки, маса та форма рівномірна.

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 поверх 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 російський	21,5	21,5	27,8	27,8	34,1	34,1
Мускатний горіх мелений	0,7	0,7	0,90	0,9	1,1	1,1
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**

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 при температурі 200 ^{0}С протягом 5 хв до розтоплення сиру.
4. Перед подачею посипати страву сиром, що залишився, та поставити у духову шафу при температурі 200 ^{0}С на 2 хв. Посипати мусатним горіхом.

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 втратять 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
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	7,20	0,36	2,18	40,80
40	9,60	0,49	2,91	54,40
50	12,00	0,61	3,63	68,00

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 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





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	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 глибокому деку, додати воду, сіль, вершкове масло. Запекти у духовій шафі при температурі 180 ^{0}C до готовності гречаної крупи (до повного поглинання крупою води). Перемішати.

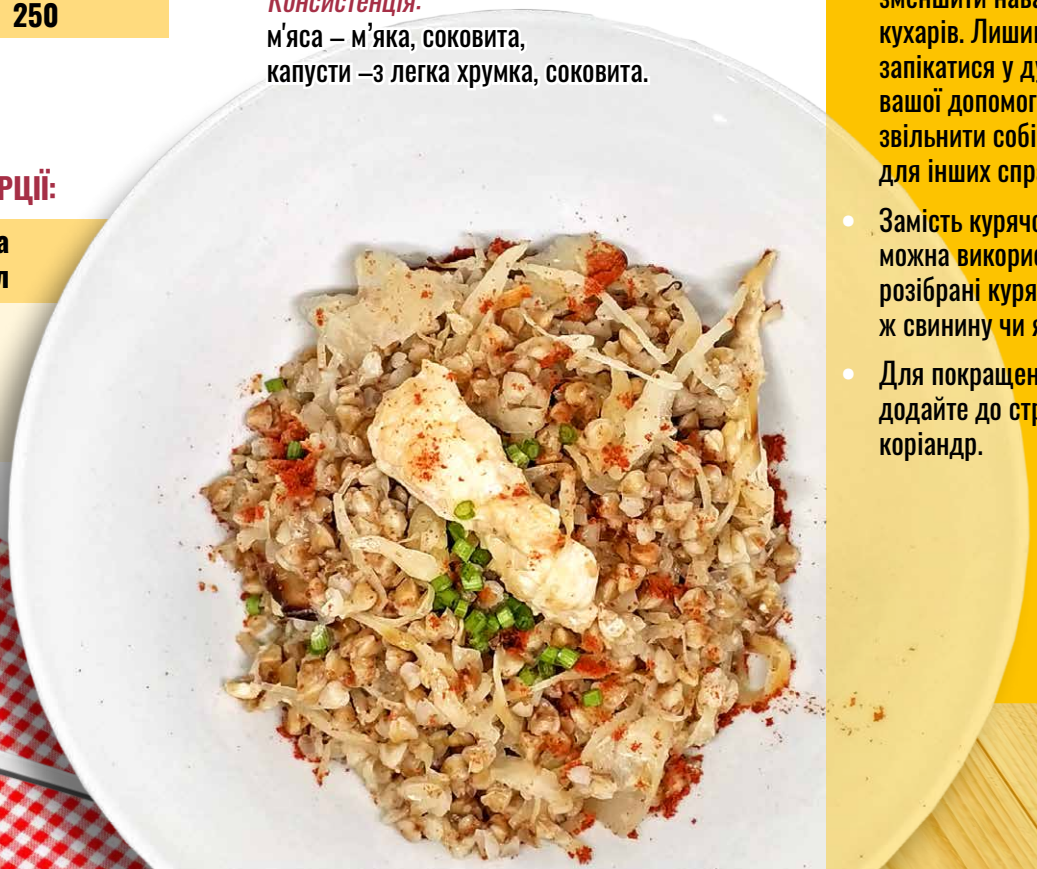
ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

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 пласких, 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.





ПЕЧЕНЯ «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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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. Овочі почистити.
2. Нарізати селеру та картоплю середнім кубиком.
3. Додати овочевий бульон, сіль, перець.
4. Цибулю розрізати навпіл. Додати до овочів.
5. Всі інгредієнти викласти на глибоке деко. Запекти у духовій шафі при температурі 180 ^{0}C 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 страва.
- 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
Панірувальні сухарі	9,0	9,0	13,5	13,5	18,0	18,0
Яйце куряче	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	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	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
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 при температурі 180 ^{0}C протягом 15 хв (до готовності). Готову страву збризнути лимонним соком.

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 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 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 1 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	7,5	7,5	10,0	10,0	15,0	15,0
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	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. Порційні шматки курки обсмажити.
2. Додати нарізану кільцями і пасеровану цибулю, томатне пюре, пасероване борошно.
3. Додати бульйон або воду, сушені петрушку, хмелі-сунелі та часник, тушкувати до готовності.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
підрум'янені шматки м'яса з соусом та цибулею.

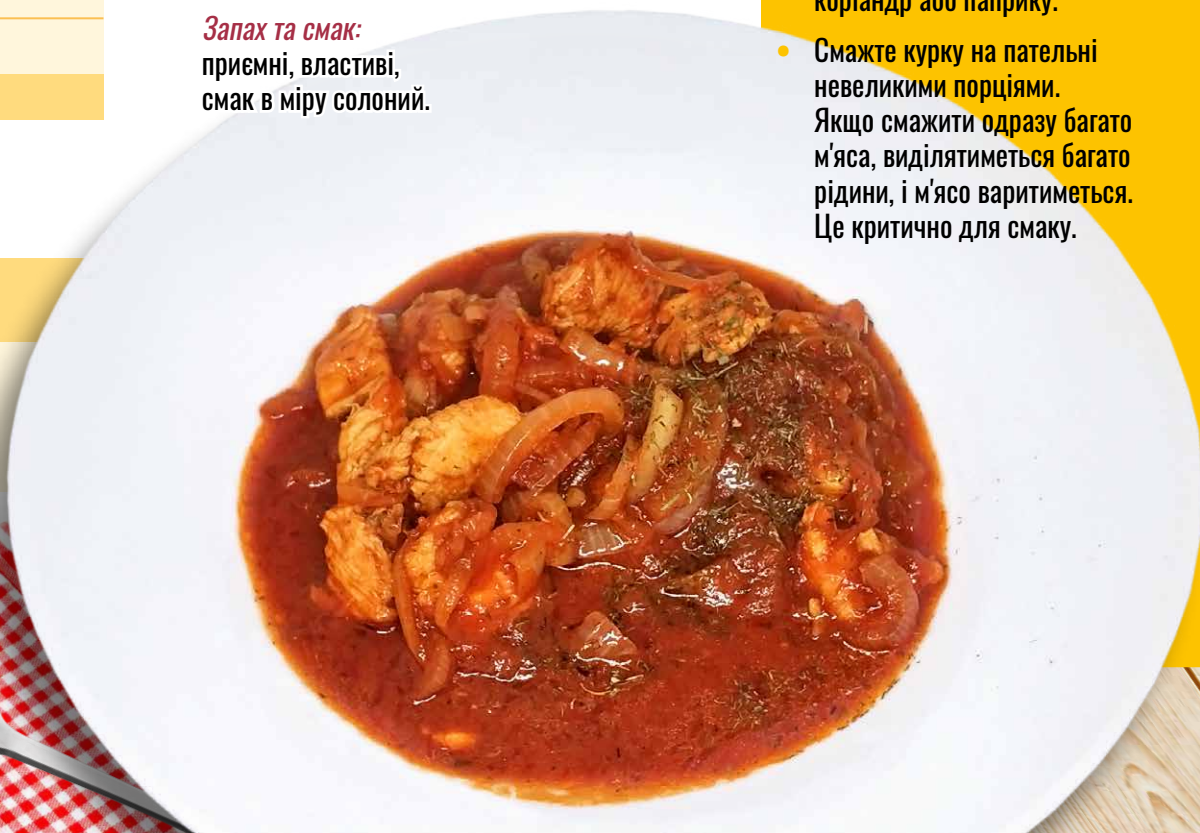
Консистенція:
м'яка, соковита.

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 вариться. 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	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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, додати дрібно нарізану цибулю, сирі яйця, воду, сіль, мускатний горіх та добре вимішати.
2. Сформувати кульки масою 8-10 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 випотрошені, без голови.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 пропустити через м'ясорубку 2-3 рази, додати дрібно нарізану цибулю, сирі яйця, воду, сіль, чорний мелений перець та добре вимішати.
2. Сформувати кульки масою 8-10 г. Припустити у 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 полюбляють 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
Яйце	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
Сушений імбир	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 нарізати тонкою соломкою або пропустити через овочерізку. Потім припустити моркву з маслом у воді. В кінці тоненькою цівкою всипати манну крупу, ретельно перемішати, та варити до готовності.
2. Отриману масу охолодити до 40-50 ^{0}С, додати сіль, 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 при температурі 180 ^{0}С.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
морквяні котлети овальної, приплюснутої форми, маса та форма рівномірна.

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 наріжте 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
Яйце	1/8 шт	6,0	1/6 шт	8,0	1/4 шт	12,0
Сушений імбир	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 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 відварити, подрібнити на пюре. Додати яйце, борошно, сіль та імбир, перемішати.
2. Формувати котлети, паніруючи в сухарях, та обсмажити на пательні.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
морквяні котлети овальної, приплюснутої форми, маса та форма рівномірна.

Колір:
від помаранчевого досвітло-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	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	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 ^{0}С, додати перетертий сир, цукор, сирі яйця 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 ^{0}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	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 насіннєву 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 ^{0}С, додати яйця збиті з цукром, 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 ^{0}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 полюбляють 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, розроблену на філе зі шкірою та реберними кістками, нарізати порційними шматками.
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 ^{0}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
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 сметанний	-	**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 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 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	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 варити 1 годину до пом'якшення волокон.
2. Цибулю нашаткувати, моркву нарізати. Овочі обсмажити на маслі.
3. Смажені овочі змішати з вареним нежирним мясом, нарізаним кубиками, і помідорами, нарізаними скибочками. Все це залити киплячою водою, варити на слабкому вогні 15-20 хв., після чого злити бульйон та приготувати на ньому соус (див. соус «М'ясний»), яким 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 парику.
- 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
Сушений розмарин	1	1	0,15	0,15	0,2	0,2	0,25	0,25
Чорний мелений перець	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 нарізати по 2 шматки на порцію, картоплю та цибулю – часточками. Потім м'ясо та овочі обсмажити окремо.
2. Обсмажене м'ясо та овочі викласти в посудину шарами, щоб знизу та зверху м’яса були овочі, додати томатне пюре, сіль та бульйон (продукти повинні бути тільки покриті рідиною), закрити кришкою та тушкувати до готовності. За 5-10 хв. до закінчення тушкування покласти спеції.

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
Вода або бульйон	23,3	23,3	35	35	46,7	46,7
Мелений мускатний горіх	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, посолити, обсмажити, покласти у посуд.
2. Додати моркву нарізану кубиками, дрібно нарізану цибулю, буряк, нарізаний кубиком, сіль та мелений мускатний горіх, залити водою та тушкувати.

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 вариться. 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	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	3,0	3,0	0,5	0,5	0,6	0,6	0,8	0,8
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 кубиками.
2. Рис промити під холодною водою.
3. У сковорідці з товстим дном розігріти масло, додати рис, перемішати, залити гарячою водою. Зварити рис до напівготовності.
4. Зі сковорідки дістати половину рису, додати цукор, яблука, сухофрукти та мелену корицю, накрити зверху рисом. Варити до готовності.

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 завеликою. 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	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 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. Куряче м'ясо нарізати на шматки (по 2 шт. на порцію), обсмажити на олії.
2. Кабачки та помідори нарізати на кубики, додати до курки. Обсмажити до готовності.
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 вариться. 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.

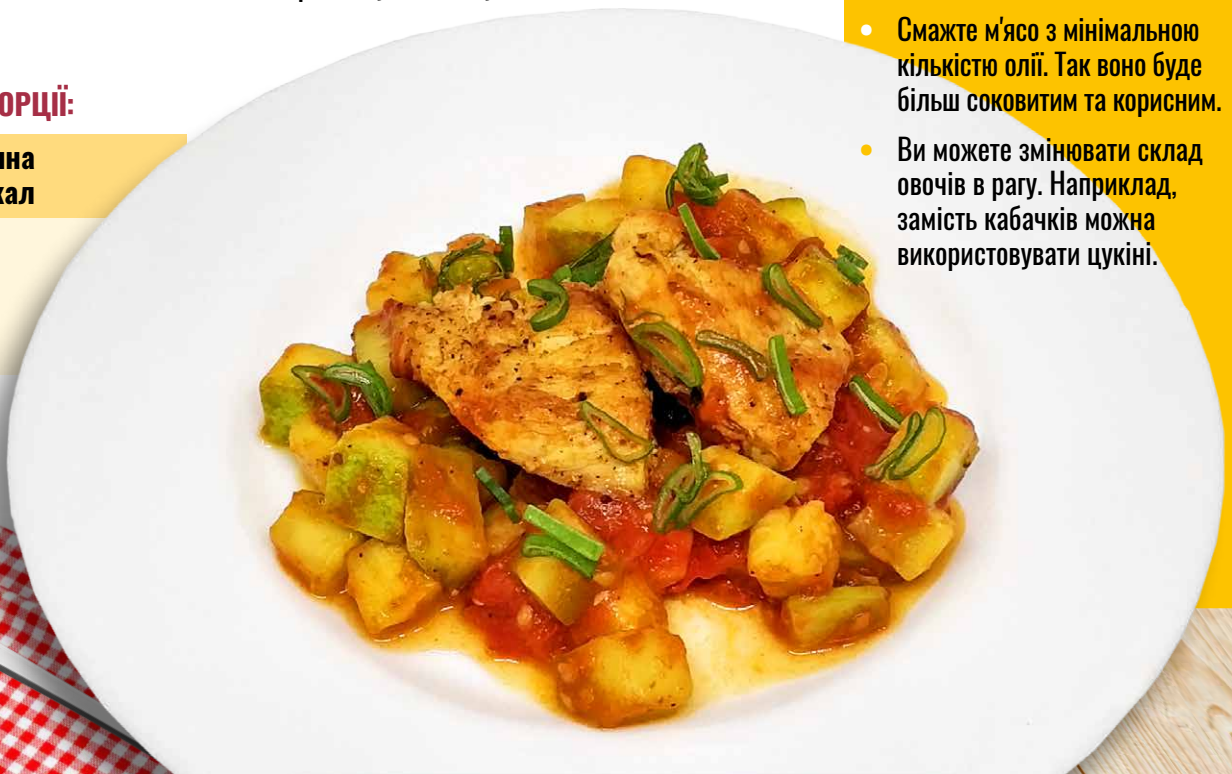




РИС «ПАЕЛЬЯ»

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 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	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. Моркву та цибулю нарізати, зварити бульйон.
2. Підсмажити філе, нарізане на шматочки, з цибулею, додати рис, куркуму, сіль та бульйон.
3. Зварити 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 вариться. 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 до1.10	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
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
Мелений коріандр	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	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 порізати на шматочки, обсмажити в невеликій кількості олії.
2. Додати нарізану кубиком картоплю, дрібно нарізану цибулю, моркву. Додати спеції та сіль. Залити водою, на 1,5 сантиметра вище суміші.
3. Запікати в духовій шафі при температурі 180 ^{0}С протягом 60 хв. (до готовності).
4. Томатну пасту додавати у середині запікання.

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 печеня 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
Лопатка яловича	168,8	135,0	25,3	20,3	33,8	27,0	42,2	33,8
Борошно пшеничне	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	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. Обсмажити м’ясо до готовності, додати цибулю, варений буряк нарізаний дрібною соломкою, сіль, перець, спеції, цукор.
2. Обсмажити все протягом 3 хвилин, щоб випарити залишок води.
3. Борошно пасерувати.
4. Додати подрібнений часник та пасероване борошно. Ретельно перемішати. Залишити на плиті 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	1,25	1,25	1,88	1,88	2,5	2,5
Сушений часник	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 та цибулю подрібнити 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	1,25	1,25	1,875	1,875	2,5	2,5
Яйце	1/10 шт	4	1/7 шт	6	1/5 шт	8
Панірувальні сухарі	1,25	1,25	1,875	1,875	2,5	2,5
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 посолити, поперчити. Запанірувати у борошні, яйці та панірувальних сухарях.
2. Викласти на деко.
3. Запекти в духовій шафі при температурі 180 ^{0}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 панірівки 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

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
Лимоний 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

ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Рибу 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.

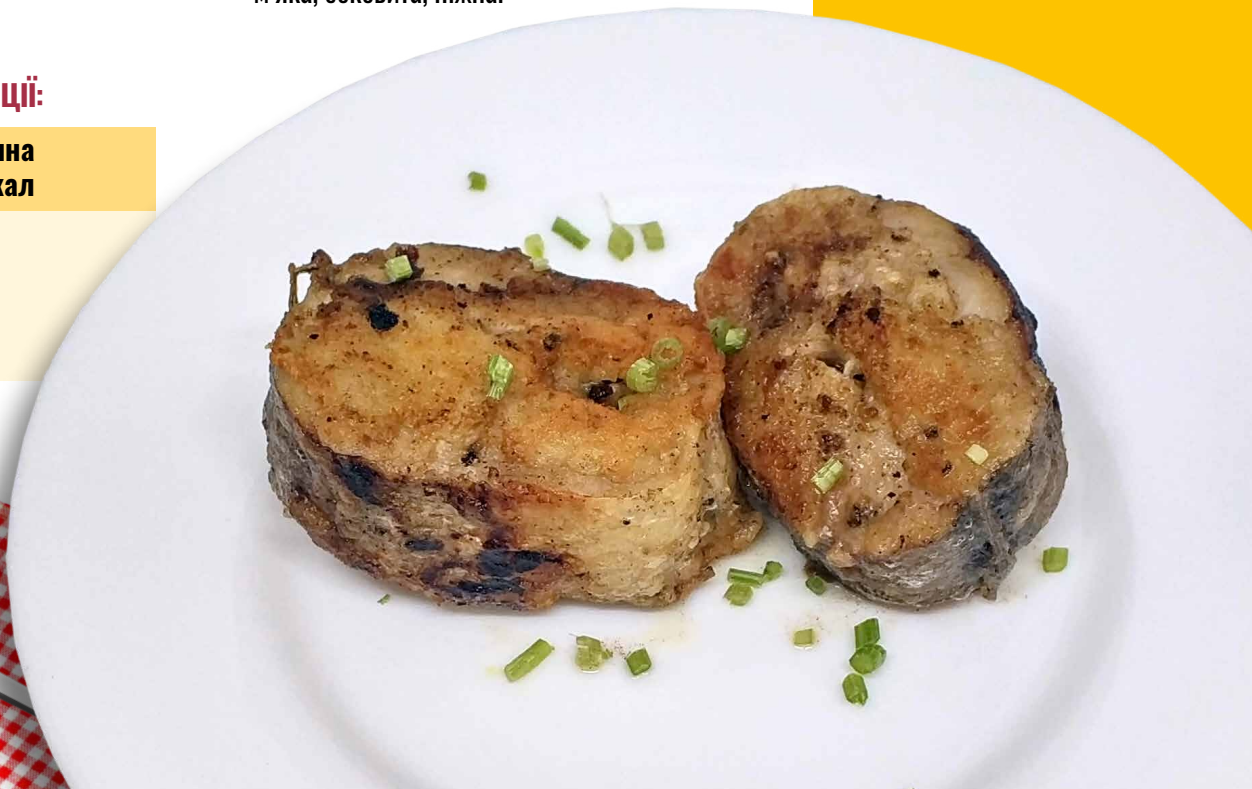
Консистенція:
м'яка, соковита, ніжна.

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.



СОЛОДКІ СТРАВИ

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





ПАНКЕЙКИ БУРЯКОВІ

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Буряк до 1.01 або з 1.01	841,4 897,5	673,1 673,1	63,1 67,3	50,5 50,5	126,2 134,6	101,0 101,0
Вода	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 ^{0}С 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:
драглеподібна 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	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)	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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. Запікати в духовій шафі при температурі 180 ^{0}C 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 один, 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	666,7	600,0	50,0	45,0	100,0	90,0
Концентрат 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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 ^{0}C протягом 15 хв (щоб трішки підрумянились, 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 кислувато-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 ПУДІНГ

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	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	5	5	1	1	0,75	0,75	0,5	0,5
Сіль	3	3	0,6	0,6	0,45	0,45	0,3	0,3
Олія (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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 220-250^0 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 готувати 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	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 теплому 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 насіннєвої 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

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





ОЛІЯ АРОМАТНА

Назва сировини	Маса, г	
	брутто	нетто
Олія соняшникова рафінована	500	500
М’ята сушена	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 ^{0}С протягом (40-60) секунд.
2. До нагрітої олії додати сушену м’яту та орегано, перемішати, зняти з вогню та залишити настоятися протягом 5-7 діб.

Готову ароматну олію зберігати в темному місці, без доступа прямих сонячних променів, при температурі не вище 20 ^{0}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 олії 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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 при температурі не вище 4 °С протягом 24 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 при температурі не вище 4 °С протягом 48 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	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 при температурі не вище 4 °С протягом 48 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 ДЕМІГЛАС»

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	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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 при температурі не вище 4 °С протягом 48 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	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 (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 при температурі не вище 4 °С протягом 24 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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 при температурі не вище 4 °С протягом 14 діб.

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	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 товкачки розтовкти ягоди в однорідну масу.

Готовий соус зберігати в холодильнику при температурі не вище 4 ºС протягом 24 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 1 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	6,0	6,0	0,2	0,2	0,3	0,3
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	1,13	0,71	2,61	21,39
50	1,88	1,19	4,35	35,64



ТЕХНОЛОГІЯ ПРИГОТУВАННЯ СТРАВИ:

1. Розтопити вершкове масло, спасерувати 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 при температурі не вище 4 °С протягом 48 годин.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
густа однорідна маса.

Консистенція:
густа, повільно ллється.

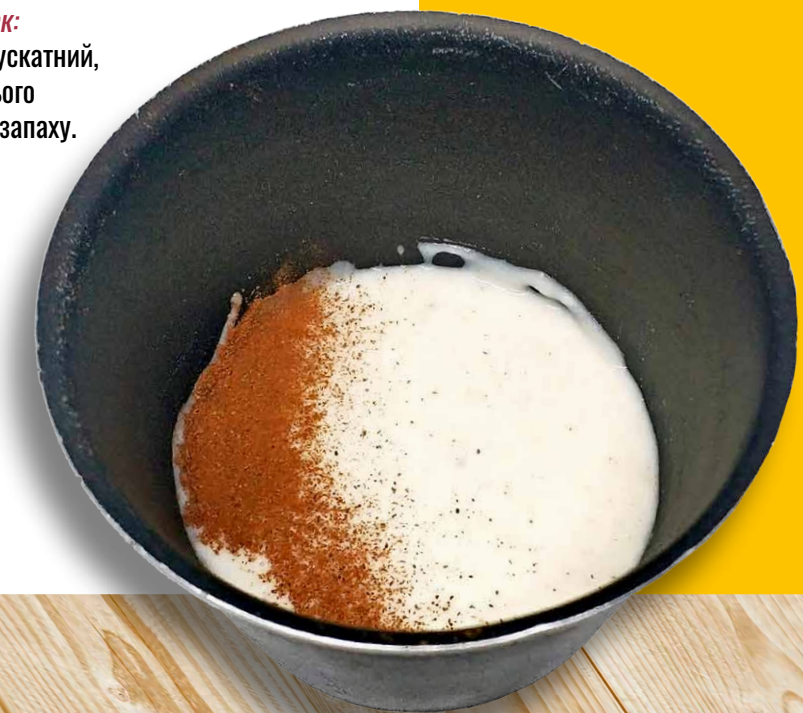
Колір:
від світло-жовтий.

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	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. Охолоджене пасероване борошно розвести теплим бульйоном.
4. В проціджений бульйон додати пасероване борошно, довести до кипіння.

Готовий соус зберігати в холодильнику при температурі не вище 4 °С протягом 48 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
Вода	2200	2200	66	66	110	110
Хвости хека	1100	1000	33	30	55	50
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. 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 до нього куркуму та сіль.
2. Окремо обсмажити борошно на вершковому маслі.
3. Тонкою цівкою ввести бульйон у борошняну суміш, постійно помішуючи. Уварити соус до загустіння.

Готовий соус зберігати в холодильнику при температурі не вище 4 °С протягом 48 годин.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
густа однорідна маса.

Консистенція:
напівридка, 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 полюбляють.
- 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. З риби зварити бульйон.
2. На вершковому маслі спасерувати моркву та цибулю.
3. До овочів додати бульйон. Довести до кипіння. Процідити.
4. Бульйон довести до кипіння, додати борошно та суміш «карі» та уварити соус до загустіння.

Готовий соус зберігати в холодильнику при температурі не вище 4 °С протягом 48 годин.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
густа, однорідна маса.

Консистенція:
напівридка, 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 полюбляють.
- 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 (КАЛОРІЙНІСТЬ) 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 на маслі борошно, розвести гарячим молоком з водою, додати звичайний та ванільний цукор та варити 7-10 хв. При слабкому кипінні.

Готовий соус зберігати в холодильнику при температурі не вище 4 °С протягом 12 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 1 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	5	5	0,15	0,15	0,25	0,25
Вода 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 томатне пюре, продовжуючи пасерувати ще 10-15 хв.
2. Просіяне борошно пасерувати до світло-коричневого кольору.
3. Охолоджене пасероване борошно розвести теплим бульйоном або водою, додати пасеровані овочі і при слабкому кипінні варити 45-60 хв.
4. Наприкінці варіння додати сіль, перець, лаврове листя.

Готовий соус зберігати в холодильнику при температурі не вище 4 ºС протягом 48 годин.

ОРГАНОЛЕПТИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЯКОСТІ ГОТОВОЇ СТРАВИ:

Зовнішній вигляд:
густа однорідна маса.

Консистенція:
напівридка, 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. Цибулю вийняти через 30 хвилин кипіння бульйону. Додати сіль.
2. Готовий бульйон процідити, довести до кипіння.

Готовий бульйон зберігати в холодильнику при температурі не вище 4 °С протягом 48 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

106. Лимонад 240
107. Чай масала 242
108. Чай каркаде 244
109. Чай з мелісою 246
110. Чай з липою 248





ЛИМОНАД

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Вода	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 кожну чашку ви покладете по кусочку лимону.





ЧАЙ МАСАЛА

Назва сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію	
	брутто	нетто	брутто	нетто
Вода	800,0	800,0	160,0	160,0
Чорний чай	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	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 чаїнок.

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	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	1000	1000	200	200
Липи квітки	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. Довести до кипіння воду, додати липу 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, 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.



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 замінника – 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 замінником – повністю білий.

2. **Гвоздика** в готовому вигляді являє собою 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 виробах – 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 рецептів 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: засолюванні 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 коричного 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: гвоздикою, 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 кмину 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 замінник 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 листя або порошку, виготовленого з сушеного листя.



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 виробах: 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 и 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 полюбляють 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. Спеціею 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, гвоздикою, 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, солінні і при квашенні.

Петрушка чудово гармонує з будь-якими спеціями і пряними 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. Розма-

рин полюбляють 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 полюбляють 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 недості 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 гармонує 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 недарма 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 – дивакувато. 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 користі – 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 шпигом 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 відчуваються 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 немалого 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 мінестроне – 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 шпажках. 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 заїжджений 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 дзадзикі (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 «**Болоньєзе**» – класика італійської кухні. Оригінальний класичний болоньєзе 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 болоньєзе 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 болоньєзе додають різний набір спецій: корицю, коріандр, майоран, базилік та інші.

Болоньєзе 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 «Болоньєзе» 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 завичай 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 кремоподібною. 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. **Ньоки** (від італійського – «кулак») – це невеликі італійські галушки овальної або круглої форми. Як не дивно, але в італійській кухні ньоки відносять до пасти. Частіше за все ньоки 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 ньоки – легкі, повітряні, без борошнистого присмаку. Як і будь-яку пасту, ньоки прийнято відварювати у підсоленій воді та подавати з різними соусами.

    Ньоки 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 полюбляють 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 разюча 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 випливає 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 класичну 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 солодка 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 крекерну 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 дофінуа), 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 кожної страви, яку на заході називають карі, в Індії є особлива назва.

Але чому тоді карі ми називаємо карі? За часів, коли Індією правили британські колоністи, з'явилося англійське слово «curry», 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 відрізнятися 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 готували 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 (pun – 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 рівненька 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 помилялися. 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; пряноші: часник, цибуля, перець, мускатний горіх.

В масляно-борошняну суміш молоко вводиться поступово, інакше утворяться 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 конфітюр** – це соус з цибулі, який за консистенцією нагадує джем. Він відрізняється солодким смаком з пряними нотками або вираженою кислинкою. Смак цибулевого конфітюру 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.

Конфітюр асоціюється перш за все з десертом, проте – це не те варення, яке можна їсти, запиваючи солодким чаєм. Та й на хліб цей конфітюр 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 використовується 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 являє собою запіканку 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 ножем, 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 квасолю, 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 продивитися усі рецепти та ознайомитися з поясненнями до них. Бажано 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 проекту 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. Організовувати 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 створені 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, пишіть до нашої служби підтримки на сайт проекту **http://cultfood.info**, ми посприяємо якнайшвидшому вирішенню цього питання за підтримки Міністерства освіти і науки України.

1. Уся їжа повинна бути в міру **солоною** 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 змусите 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 нехтуйте 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 нетривіальний соус, який допоможе стравам заграти 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.

ДВОТИЖНЕВЕ МЕНЮ

НОВЕ ШКІЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Нове Шкільне Харчування – це проект 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 проекту 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 проекту виникла у Євгена ще в шкільні роки. У той час в шкільних їдальнях не було смачних страв. Готували згідно рецептами, але їжа була не аппетитною. Власне, цей факт і надихнув на зміни.

У 2017 році команда Євгена Клопотенка отримала грант від Фундації Ашан для молоді на створення нових рецептів страв для харчування у школах України. Результатом реалізації проекту, 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 проект “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 проекту “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 проекту та на відеохостингу Youtube.

Таким чином, проект “Нове шкільне харчування” має на меті стати фундаментом змін у культурі харчування не тільки у шкільних їдальнях, а по всій Україні!” – Євген Клопотенко.

Команда проекту:

Євген Клопотенко – автор та керівник;

Олександра Фідкевич – операційний керівник;

Андрій Отрішко – координатор проекту;

Марія Павлівна Гуліч – доктор медичних наук;

Юлія Заноз – технолог.

Фінансові партнери проекту:

Western NIS Enterprise Fund (WNISEF),
Фундація Ашан для молоді.

Партнери проекту:

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
Анни Гіренко

Обкладинка
Анни Гіренко

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