Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ГОУ ВПО
Пятигорского государственного технологического университета

Г. Калашов
2004 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГУ НИИ питания
РАМН РФ

А. В. Молозов
2004 г.

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Москва
ДеЛи принт
2007
Рецензенты:
Заведующий кафедрой гигиены детей и подростков Российской медицинской академии последипломного образования, член-корреспондент РАМН,
профессор А. Г. Сухарев
Начальник Кисловодского ФГУ Ставропольского центра
стандартизации, метрологии и сертификации М. А. Ильина

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

Руководители разработки:
М. П. Могильный (ГОУ ВПО ПГТУ),
В. А. Тутельян (ГУ НИИ питания РАМН РФ)

Разработчики сборника:
Е. Н. Холодова (ответственный исполнитель); А. Ю. Баласанян; Т. Н. Головачева; Т. А. Зайцева; М. П. Могильный; В. И. Саркисова; Т. В. Тимофеева;
Т. В. Щедрина (ГОУ ВПО ПГТУ); Н. Н. Чепурная
И. Я. Конь; З. Г. Ларионова; Б. П. Суханов; В. А. Тутельян, С. Л. Шумилова; (ГУ НИИ питания РАМН РФ);
О. А. Соловьева (МУП ШС);
Л. А. Иванченко; А. А. Мельникова (ГОУ МУЦ)


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

Сборник технических нормативов предназначен для предприятий общественного питания, обеспечивающих питание школьников всех организационно-правовых форм хозяйствования.
Введение ......................................................................................................................... 3
1. Рациональное питание .......................................................................................... 6
   1.1. Общие способы организации питания ...................................................... 6
   1.2. Организация питания учащихся общеобразовательных школ ............ 6
   1.3. Основные пищевые вещества для детей и подростков ...................... 10
   1.4. Особенности питания школьников с разным режимом обучения .......... 15
   1.5. Организация диетического питания в общеобразовательных учреждениях ........................................................................................................ 24
       Основные принципы организации диетического питания учащихся ........ 24
       Характеристика рекомендуемых диет индивидуального назначения .......... 30
   1.6. Характеристика основных продуктов питания ....................................... 37
   1.7. Технологическая обработка продуктов .................................................... 39
   1.8. Составление меню .................................................................................... 41
2. Требования к организации питания школьников ......................................... 44
   2.1. Требования к режиму питания обучающихся ........................................ 44
   2.2. Организация питания школьников ............................................................ 45
   2.3. Методы и формы организации обслуживания школьников .................. 47
   2.4. Новые технологии при организации школьного питания .................... 49
       Организация школьного питания по типу «шведского стола» ............... 50
       Метод организации питания с доставкой замороженных обедов ........... 50
       Метод доставки горячих обедов ............................................................... 51
   2.5. Концепция внедрения эффективных моделей организации школьного питания ..................................................................................................... 51
   2.6. Рекомендации по составлению территориальных комплексных программ развития школьного питания ......................................................... 54
3. Рецептуры и технология блюд и кулинарных изделий .............................. 56
   I. Холодные блюда ................................................................................................ 56
       Бутерброды .................................................................................................... 56
       Гастрономические товары ........................................................................... 64
       Салаты и винегреты ....................................................................................... 66
       Блюда из овощей ............................................................................................ 102
       Блюда из сельди ............................................................................................. 105
   II. Супы ................................................................................................................. 108
       Горячие супы .................................................................................................. 109
Заправочные супы ......................................................... 110
Борщи ........................................................................... 111
Щи ................................................................................. 116
Рассольники .................................................................. 117
Супы картофельные, с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями ................................................. 125
Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми .............................................................. 136
Супы молочные ............................................................ 143
III. Блюда из картофеля и овощей .................................... 147
   Отварные картофель и овощи ........................................ 147
   Картофель и овощи припущенные и тушеные .................. 155
   Картофель и овощи жареные ....................................... 163
   Картофель и овощи запеченные ................................. 173
IV. Блюда из круп .......................................................... 184
   Каши ........................................................................... 184
   Рассыпчатые каши ..................................................... 186
   Вязкие каши ................................................................ 188
   Жидкие каши ................................................................ 194
   Изделия из каш ........................................................ 197
   Крупеники, запеканки и пудинги .............................. 197
   Котлеты, биточки ...................................................... 204
V. Блюда из бобовых ..................................................... 209
VI. Блюда из макаронных изделий ................................. 213
VII. Блюда из яиц .......................................................... 218
VIII. Блюда из творога .................................................... 224
IX. Блюда из рыбы .......................................................... 232
    Рыба отварная ......................................................... 232
    Рыба припущенная .................................................. 234
    Рыба тушеная ........................................................ 236
    Рыба жареная ......................................................... 238
    Рыба запеченная .................................................... 240
    Блюда из котлетной массы ....................................... 243
X. Блюда из мяса и мясных продуктов ............................ 252
    Отварное мясо, субпродукты ................................... 253
    Жареное мясо, субпродукты .................................... 258
    Тушёное мясо, субпродукты ................................. 265
    Блюда из рубленого мяса ...................................... 274
    Мясо запеченное ................................................... 291
Соевая мука..........................................................454
Соевое масло......................................................454
Соевое мясо.......................................................455
Изолированные соевые белки серии «супро»..............455
Блюда из текстурированных соевых продуктов..........484
Напитки ..................................................................499
Приложение А. Ассортимент основных продуктов питания ..........500
Приложение Б. Замена продуктов..................................504
Приложение В. Примерная рекомендуемая масса порций ..507
Приложение Г. Примерное меню питания школьников ....508
Приложение Д. Химический состав и энергетическая ценность блюд
и продуктов..............................................................526
Приложение Е. Инструкция по проведению
С-витаминизации питания......................................597
Приложение Ж. Инструкция по использованию концентратов
поливитаминных напитков......................................599
Приложение И. Инструкция по витаминизации молока
и готовых блюд..........................................................602
Приложение К. Рекомендации по изготовлению настоев
и отваров.................................................................604
Приложение Л. Биологически активные добавки к пище ........606
Приложение М. Инструкция по применению биологически активной
добавки к пище «Супергематоген особый» ..............610
Приложение Н. Инструкция по применению биологически активной
добавки к пище «Русский богатырь» .......................611
Приложение П. Инструкция по применению биологически активной
добавки к пище «Успевайка»......................................612
Приложение Р. Биологически активные минеральные добавки......613
Приложение С. Продукты повышенной биологической
ценности .................................................................614
Биологически активные добавки к пище ..................596
Список литературы.....................................................621