ЗМІСТ

ВСТУП 5

Розділ 1. ХОЛОДНІ СТРАВИ 8
1.1. БУТЕРБРОДИ 8
1.2. САЛАТИ І ВІНЕГРЕТИ 17
1.3. ХОЛОДНІ СТРАВИ З ОВОЧІВ 58

Розділ 2. СУПИ 76
2.1. ГАРЯЧІ СУПИ 76
2.2. ЗАПРАВНІ СУПИ 78
2.3. БОРЩІ 78
2.4. ЩІ 90
2.5. РОЗСОЛЬНИКИ 98
2.6. СУПИ КАРТОПЛЯНІ З ОВОЧАМИ, КРУПОЮ, БОБОВИМИ ТА МАКАРОННИМИ ВИРОБАМИ 101
2.7. СУПИ З МАКАРОННИМИ ВИРОБАМИ, КРУПОЮ, БОБОВИМИ, ОВОЧАМИ 119
2.8. СУПИ МОЛОЧНІ 122
2.9. СУПИ-ПЮРЕ І СУПИ-КРЕМИ 128

Розділ 3. СТРАВИ З КАРТОПЛІ ТА ОВОЧІВ 141
3.1. КАРТОПЛЯ І ОВОЧІ ВІДВАРНІ 142
3.2. КАРТОПЛЯ, ОВОЧІ ПРИПУЩЕНІ І ТУШКОВАНІ 163
3.3. ОВОЧІ СМАЖЕНІ І ЗАПЕЧЕНІ 177

Розділ 4. СТРАВИ ІЗ КРУПІВ 220
4.1. КАШІ 222
4.2. ВИРОБИ ІЗ КАШ, КРУПЕНИКИ, ЗАПІКАНКИ, ПУДИНГИ 242
4.3. КОТЛЕТИ, БИТОЧКИ І ОЛАДКИ 250

Розділ 5. СТРАВИ З БОБОВИХ 256

Розділ 6. СТРАВИ З ЯЄЦЬ 272

Розділ 7. СТРАВИ З КИСЛОМОЛОЧНОГО СИРУ 290

Розділ 8. СТРАВИ З РИБИ ...312
8.1. РИБА ВІДВАРЕНА ...312
8.2. РИБА ТУШКОВАНА ...315
8.3. РИБА ЗАПЕЧЕНА ...319
8.4. СТРАВИ ІЗ ПОСІЧЕНОЇ РИБИ ...325

Розділ 9. СТРАВИ З М'ЯСА І М'ЯСНИХ ПРОДУКТІВ ...353
9.1. М'ЯСО, СУБПРОДУКТИ ВІДВАРЕНІ ...353
9.2. ТУШКОВАНЕ М'ЯСО ...361
9.3. СТРАВИ З ПОСІЧЕНОГО М'ЯСА ...376

РОЗДІЛ 10. СТРАВИ З ПТИЦІ ...392

Розділ 11. ГАРНІРИ ...416

Розділ 12. СОУСИ. СОЛОДКІ СОУСИ ...455

Розділ 13. ДЕСЕРТНІ СТРАВИ ...476
13.1. ПЛОДИ І ЯГОДИ СВІЖІ, ШВИДКОЗАМОРОЖЕНІ ...476
13.2. КОМПОТИ ТА УЗВАРИ ...479
13.3. КИСЕЛІ ...491
13.4. ЖЕЛЕ, МУСИ ...501
13.5. ПУДИНГИ ТА ІНШІ ДЕСЕРТНІ СТРАВИ ...516

Розділ 14. НАПОЇ ...525
14.1. ЧАЙ ...525
14.2. КАКАО, НАПОЇ НА ОСНОВІ ЗЛАКІВ ТА ЦИКОРІЮ ...532
14.3. СМУЗІ ...535
14.4. НАПОЇ ІЗ ЗЕРНОВОЇ СИРОВИНИ ...542
14.5. ПЛОДОВО-ЯГІДНІ ТА ОВОЧЕВІ НАПОЇ ...548
14.6. МОЛОЧНІ І КИСЛОМОЛОЧНІ НАПОЇ ...564
14.7. КОКТЕЙЛІ МОЛОЧНІ І КИСЛОМОЛОЧНІ ...566

Розділ 15. БОРОШНЯНІ СТРАВИ ТА ВИРОБИ ...579
15.1. БОРОШНЯНІ СТРАВИ ...580
15.2. БОРОШНЯНІ КУЛІНАРНІ ВИРОБИ ...601
15.3. ФАРШІ (НАЧИНКИ) ...611

Розділ 16. БОРОШНЯНІ КОНДИТЕРСЬКІ ТА ХЛІБОБУЛОЧНІ ВИРОБИ ...625

Додаток А ...648

ВСТУП

Даний збірник рецептур підготовлений для керівників, спеціалістів, працівників закладів освіти, дитячих закладів оздоровлення та відпочинку та закладів сфери соціального захисту, а також інших фахівців, які відповідають за організацію і контроль якості харчування учнів.

Відповідно до концептуальних засад реформування середньої освіти в Україні нині відбуваються процеси створення нового освітнього простору, спрямованого на забезпечення здорового і безпечного середовища для дітей. Це повинно стати гарантом здоров'я і гармонійного розвитку дитини – майбутнього нації.

Збірник рецептур страв, кулінарних виробів і напоїв (технологічних карт) для харчування дітей шкільного віку у закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах сфери соціального захисту є спільним напрацюванням Київського національного торговельно-економічного університету та ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМН України» з урахуванням використання локальної харчової сировини, сезонних продуктів, затверджених Нормами харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та Санітарним регламентом для закладів загальної середньої освіти. Усі технологічні карти збірника містять дані щодо основних нутрієнтів, калорійності, наявності алергенів, що забезпечить доступність цих даних для інформування дітей, батьків та педагогічного колективу.

Рецептури страв, кулінарних виробів і напоїв, наведені у збірнику, складені згідно з основними принципами здорового харчування та відповідають вимогам нового Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти, а саме: вміст доданого цукру не повинен перевищувати 5 г на 100 г/мл готового продукту, вміст жиру – не більше 10 г на 100 г/мл готового продукту, вміст солі – не більше 0,12 г натрію або еквівалентної кількості солі на 100 г або на 100 мл харчового продукту; заборонено продукти із вмістом підсолоджувачів, синтетичних барвників та ароматизаторів, підсилювачів смаку, консервантів, трансжирів, борошна пшеничного вищого ґатунку, продуктів глибокого промислового перероблення (ковбасні вироби, консерви) тощо.

Кулінарні страви та вироби, напої, наведені у збірнику, відповідають вимогам Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти та Нормам харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення і відпочинку, мають високу поживну і біологічну цінність, прийнятні органолептичні характеристики, адаптовані до смакових уподобань школярів та сучасного рівня техніки і технологій у закладах харчування.

У розроблених технологічних картах поєднано кулінарні традиції здорового харчування та впроваджено інновації, що пов'язані із розши-

ренням асортименту кулінарної продукції зі збільшеною часткою рослинної сировини. Це передусім свіжі овочі, зелень, перероблені бобові, пряні трави, горіхи і насіння, цільнозернові види борошна, ягоди, плоди, фрукти, сухофрукти. Розроблені технології дозволяють знизити вміст цукру, жиру і солі у готовій продукції, не використовувати такі технологічні способи кулінарного оброблення, як смаження, що відповідає новим гігієнічним вимогам до шкільного харчування та принципам здорового харчування.

У збірнику рецептур страв, кулінарних виробів і напоїв (технологічних карт) наведено єдині вимоги до сировини, готової продукції, характеристики основної харчової сировини, рекомендованої для виробництва страв, призначених для харчування дітей шкільного віку, визначено витрати продуктів під час приготування страв, виробів і напоїв.

Рецептури супів, гарнірів, соусів, десертів, напоїв, а також більшості холодних страв наведені у збірнику з розрахунку на 1 кг або 1 л, що дозволяє визначити вихід порції страви з урахуванням вікових груп дітей. У відповідних розділах збірника рекомендовано найбільш раціональні норми відпускання цих страв. Температура гарячих страв, які реалізують, повинна бути не вище 50 °C, холодних – не нижче 20 °C.

У рецептурах супів, соусів, десертних страв (компоти, киселі тощо), напоїв вказано норму рідини з урахуванням втрат на википання.

Норми закладки продуктів масою брутто у рецептурах розраховані на стандартну сировину:

яловичина – І категорії; телятина – І категорії молочна; свинина – м'ясна, нежирна охолоджена; птиця (кури, курчата, індички) – кури І категорії випотрошені охолоджені, філе курей охолоджене промислового виробництва, стегенця курей охолоджені промислового виробництва, індики І категорії випотрошені охолоджені);

- риба морська – морожена, велика або середня; окунь морський, тріска – патрані без голови; філе промислового виробництва – тріска, окунь морський, хек;
- для картоплі прийняті норми відходів, які діють до 31 жовтня, для моркви і буряку – до 1 січня;
- для томатного пюре із вмістом сухих речовин 12 %;
- яєць курячих ІІ категорії – середньою масою 46 г у шкаралупі або 40 г без шкаралупи.

У розділі «Страви з птиці» наведено рецептури основних страв з натурального та січеного м'яса птиці (кури І категорії випотрошені охолоджені, філе курей охолоджене промислового виробництва, стегенця курей охолоджені промислового виробництва, індики І категорії випотрошені охолоджені).

Норми витрат сировини, відсоток відходів та вихід напівфабрикатів при її кулінарній обробці встановлено на підставі Листа Міністерства охорони здоров'я України від 22.06.2021 № 26-04/18273/2-21 або методом

контрольного опрацювання. Інформацію про вміст речовин у готових стравах / виробах, які призводять до алергічних реакцій або непереносимості, зазначено у кожній рецептурі збірника. Розшифровку індексів алергенів або непереносимих речовин наведено у дод. Б.

У рецептурах передбачено використання масла вершкового не менше ніж 72 % вмісту жиру, олії. Норми виходу напівфабрикатів та готових страв наведено з урахуванням втрат при їх виготовленні, охолодженні та порціонуванні.

Сировина, яку використовують у виробництві страв, кулінарних виробів і напоїв, призначених для харчування дітей, повинна відповідати вимогам безпечності та якості згідно із Законом України «Про основні принципи та вимоги до безпечності та якості харчових продуктів».

Харчовий раціон має забезпечувати фізіологічні потреби дітей в основних харчових речовинах та енергії, щоб задовольнити енергетичні, пластичні й інші потреби організму, що розвивається. Він повинен містити всі необхідні харчові речовини – білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини і вітаміни у такій кількості і в такому співвідношенні, які відповідають потребам дитини з урахуванням віку, статі, стану здоров'я, фізичного та розумового навантаження.

У шкільній установі, де дитина перебуває значну частину дня, правильна організація харчування має велике значення і передбачає необхідність дотримання таких основних принципів:

- складання повноцінних раціонів харчування;
- використання різноманітного асортименту продуктів, що гарантують достатній вміст необхідних мінеральних речовин і вітамінів;
- суворе дотримання режиму харчування, що відповідає фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп; правильне поєднання його з режимом дня кожної дитини і режимом роботи установи;
- дотримання правил естетики харчування, виховання необхідних гігієнічних навичок залежно від віку і рівня розвитку дітей;
- індивідуальний підхід до кожної дитини, визначення стану її здоров'я, особливостей розвитку, періоду адаптації, наявності хронічних захворювань;
- суворе дотримання технологічних вимог при готуванні їжі, забезпечення раціонального кулінарного оброблення харчових продуктів;
- повсякденний контроль за роботою харчоблоку, правильною організацією харчування дітей у групах;
- облік ефективності харчування дітей.

Робота проводилася на кафедрі технології і організації ресторанного господарства Київського національного торговельно-економічного університету спільно зі спеціалістами ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» із залученням провідних фахівців-підприємців ресторанного господарства.

Розділ 1
ХОЛОДНІ СТРАВИ

Розділ 1. «Холодні страви» містить технологічні карти бутербродів, салатів і вінегретів, страв із овочів, твердого сиру, яєць, риби.

Холодні страви різноманітні за складом сировини. У салати залежно від їх технології додають овочі: картоплю, моркву, буряк, спаржу, капусту білоголову та червоноголову, кольрабі, броколі, кабачки, патисони, гарбуз, солодкий перець, томати, салат і зелені листові овочі тощо. Для приготування салатів використовують свіжі, квашені, солоні або термічно оброблені (варені, запечені тощо) овочі, плоди і ягоди, яйця, м'ясо, гастрономічні продукти – масло, сир.

Салати з овочів та фруктів, з яйцями, твердим сиром, або з молочними продуктами, бобовими продуктами, сушеними овочами та фруктами або горіхами та насінням, з олією, зеленню та/ або сухими спеціями без додавання солі, з соусами на основі овочів та ягід, виготовленими з натуральної сировини та призначеними для харчування дітей.

Наведені у рецептурах норми витрат овочів, плодів та зелені на салати, вінегрети можуть бути збільшені або зменшені (у межах 10–15 %), а також замінені іншими аналогічними продуктами за умови збереження виходу страви. Витрати солі, салату, петрушки, зеленої цибулі, кропу для оформлення страв у рецептурах не зазначені. Встановлена така норма витрат на одну страву: вміст солі не більше 0,12 г натрію або еквівалентної кількості солі на 100 г або на 100 мл харчового продукту, салату та зеленої цибулі – 5–10 г, перцю солодкого – 5–10 г, зелені кропу або петрушки – 2–3 г нетто.

1.1. БУТЕРБРОДИ

До цієї групи виробів належать відкриті та закриті бутерброди.

Бутерброди готують на основі житнього або цільнозернового хліба з житнього, пшеничного та змішаного борошна, з твердим сиром, яйцями, вершковим маслом, свіжою зеленню, овочами, переробленими бобовими продуктами, без додавання солі; з овочами та фруктами, лущеними горіхами та насінням.

Хліб нарізають скибочками товщиною 10–15 мм. На нього укладають тонкі шматочки основного продукту або змащують пастою, намагаючись покрити ними всю поверхню скибочки хліба.

Відкриті бутерброди можна прикрашати салатом, шпинатом, петрушкою, кропом, скибочками помідора, свіжого або солоного огірка, редиски, шматочками свіжого солодкого перцю та ін. При цьому відповідно збільшують вихід продукції.

Закриті бутерброди відрізняються від відкритих тим, що їх готують з двома скибочками хліба, на одну з яких викладають обраний продукт та накривають його іншим. Для закритих бутербродів і бургерів можна використовувати дрібноштучні хлібобулочні вироби з борошна грубого помелу та/ або з висівками масою до 50 г. Дрібноштучний хліб розрізають уздовж на дві половини так, щоб вони не розпадалися.

Кожну половинку булочки або скибочки хліба намащують маслом, якщо воно передбачено рецептурою, і викладають підготовлений продукт.

Сири тверді і яйця відварені круто передбачені для бутербродів, нарізають не раніше, ніж за 30–40 хв до відпускання і зберігають при температурі 4–6 °С. Бутербродні вироби не підлягають тривалому зберіганню, тому їх готують безпосередньо перед реалізацією або подаванням.

1. Бутерброди відкриті з маслом вершковим

Назва сировини	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Масло вершкове	5	5	5	5
Хліб	30	30	40	40
Вихід	–	35,0	–	45,0

Харчова (поживна) та енергетична цінність (калорійність) 1 порції бутербродів з маслом вершковим

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
40	2,4	3,9	15,9	108,2
50	3,0	4,2	20	129,8

Примітка: харчова цінність розрахована для бутербродів з маслом вершковим із вмістом жиру 72,5 %.

Страва містить алергени: Г, МП, Л.