

Таблица 5 – Проведенные коррекции рецептур для снижения сахара, соли, жиров

Блюдо	норма закладки грамм по классической рецептуре*		коррекция	% снижения
1. Замена сахара на сироп стевии				
Чай с лимоном с сиропом стевии, 180	рецептура № 377/М	15	Замена сахара на сироп стевии	
Кофейный напиток с молоком с сирпом стевии, 180	рецептура № 379/М	18	Замена сахара на сироп стевии	
Компот из свежих яблок со стевией, 180	рецептура № 342/М	18	Замена сахара на сироп стевии	
Компот из черной смородины со стевией, 180	рецептура № 457К	18	Замена сахара на сироп стевии	
Компот из сухофруктов со стевией, 180 г	рецептура № 349/М	18	Замена сахара на сироп стевии	
Какао с молоком со стевией, 180	рецептура № 382/М	18	Замена сахара на сироп стевии	
Компот из свежих груш со стевией, 180	рецептура № 342/М	18	Замена сахара на сироп стевии	
Чай со стевией, 180 г	рецептура № 376М	15	Замена сахара на сироп стевии	
Соус абрикосовый, 30 г	рецептура №326/М	18	Замена сахара на сироп стевии	
Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К	7,5	Замена сахара на сироп стевии	
Запеканка творожная с соусом абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД	12,8	Замена сахара на сироп стевии	
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией, 200	рецептура №174М	10	Замена сахара на сироп стевии	
Капуста тушеная, 180	рецептура № 321М	5,4	Замена сахара на сироп стевии	
Каша жидкая молочная из овсяной крупы, 250 г	рецептура №182М	7	Замена сахара на сироп стевии	
2. Замена муки пшеничной на муку овсяную				
Соус сметанный (овсяная мука), 30 г	рецептура № 330/М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную	
Гуляш из говядины, 45/45	рецептура № 260М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную	
Овощи припущенные с маслом, 150	рецептура № 136/М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную	
Печень по строгановки, 45/45	рецептура № 255/332М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную	

Птица тушенная в соусе с овощами	рецептура №292/М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную
Рагу из овощей (мука овсяная), 150 г	рецептура № 143/М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную
Рыба запеченная под молочным соусом	рецептура № 233/М328/М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную
Бефстроганов из отварной говядины (мука овсяная), 45/45 г	рецептура № 245/М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную
Запеканка творожная (творог 5%) с соусом абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД		Замена муки пшеничной на муку овсяную

3. Снижение жиров

Каша перловая рассыпчатая, 150	рецептура № 171/М	10	рецептура № 171/М/СД	6	40,0
Каша жидкая молочная из овсяной крупы, 180	рецептура № 182/М	10	рецептура № 182/М/СД	4	60,0
Салат из свеклы с зеленым горошком	рецептура № 53/М	2,4	рецептура № 53/М/СД	1	58,3
Винегрет овощной, 60 г	рецептура №67М	4,5	рецептура №67М/СД	3	33,3
Говядина тушеная	рецептура №281К	3,6	рецептура №182М/СД	3	16,7
Щи из свежей капусты с картофелем, 200 г	рецептура №88/М	4	рецептура №88М/СД	3	25,0
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, 210/10	рецептура №82/М	4,2	рецептура №82/М/СД	3	28,6
Плов из птицы	рецептура №291/М	12	рецептура №291/М/СД	6	50,0
Рагу из овощей (мука овсяная), 150 г	рецептура № 143/М	5	рецептура № 143/М/СД	2	60,0
Каша гречневая рассыпчатая, 150 г	рецептура № 171/М	10	рецептура № 171/М/СД	4	60,0
Каша вязкая молочная из кукурузной крупы со стевией, 200	рецептура №174М	10	рецептура № 171/М/СД	6	40,0
Рассольник Ленинградский, 180 г	рецептура № 96/М	4	рецептура № 96/М/СД	3	25,0
Уха Ростовская, 220	рецептура № 151/К	4,4	рецептура № 151/К/СД	3	31,8
Жаркое по-домашнему , 250 г	рецептура № 259/М	8	рецептура № 259М/СД	4	50,0
Птица тушенная в соусе с овощами	рецептура № 292/М	10	рецептура № 292М/СД	5	50,0
Омлет (белковый) с отварным картофелем, 220 г	рецептура № 102/М	24	рецептура № 213/М/СД	10	58,3
Плов из отварной говядины, 180 г	рецептура № 244/М	6	рецептура № 244/М/СД	3	50,0
Салат Мозайка, 60	рецептура № 94К	3,6	рецептура № 94К/СД	3	16,7
Капуста тушеная, 180	рецептура № 321М	6,3	рецептура № 321М/СД	3	52,4

Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, 220	рецептура № 102/М	4,4	рецептура № 102/М/СД	3,5	20,5
4. Замена яйца куриного на жидкий белок (белок куриный)					
Омлет (белковый) с отварным картофелем, 220 г	рецептура № 213М/СД			Замена яйца куриного на жидкий белок (белок	
5. Замена крупы рисовой на др. виды круп (перловая, овсяная)					
Плов из птицы	рецептура №291/М/СД			Замена крупы рисовой на крупу перловую	
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	рецептура №98/М/СД			Замена крупы рисовой на крупу овсяную	
Плов из отварной говядины, 180 г	рецептура № 244/М			Замена крупы рисовой на крупу перловую	
Рассольник Ленинградский (крупа овсяная), 200 г	рецептура № 96М/СД			Замена крупы рисовой на крупу перловую	
6. Замена сметаны 15% на сметану 10%					
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной, 210/10	рецептура №88М/СД			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К/СД			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
Борщ из свежей капусты с картофелем со	рецептура №82/М			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
Куриное филе запеченое с соусом сметанным,	рецептура №320К/330М/СД			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
Соус сметанный, 30 г	рецептура № 330/М/СД			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
Суп из овощей на курином бульоне, 210/10	рецептура № 99/М/СД			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
овсяная), 45/45 г	рецептура № 245/М/СД			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
Щи из свежей капусты на курином бульоне со	рецептура № 87/М/СД			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
Птица тушеная в соусе с овощами	рецептура №292/М/СД			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной,	рецептура №84/М/СД			Замена сметаны 15% на сметану 10%	
7. Замена творога 9% на творог 5%					
Пудинг творожный, 150	рецептура №241/К/СД			Замена творога 9% на творог 5%	
абрикосовым, 160/30	рецептура №223М/СД			Замена творога 9% на творог 5%	
8. Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной					
Котлеты рубленые из птицы с томатно-	рецептура № 294/М/СД			Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной	
Биточки с соусом сметанным, 80/3	рецептура №268М/СД			Замена хлеба пшеничного на хлеб ржаной	
9. Снижение соли					

Во всех рецептурах снижение закладки на 25 %

*Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А Тютельяна – М.: ДеЛи плюс, 2017

Сборник технических нормативов. ФГАУ НЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы – М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016.