Шарлотка

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себестоимость,руб
Мука пшеничная	260		
Манка	180		
Кефир 1%	2стакана		
Масло сливочное или раст	180		
Сахар	1стакан		
Разрыхлитель	18гр		
Яблоки с кожурой	500/410		
Ванильный сахар	1пак 10гр		
Ванилин	Чуть чуть		

Выход: 20 порций по 60гр

Технология приготовления: Смешать сухие ингредиенты, добавить кефир, масло растопленное, нарезанные яблоки. Все перемешать, выложить в смазанную форму для выпекания. Выпекать при температуре 180 гр. 45 минут. Противень не смазывать.

Ватрушка часть на противень
творог сахар, сметана

Розалия

[illegible] 89

Пицца ; стр или закрыт. пирог
тоненько раскатать – тесто испечь!

Пирожковое тесто

Наименование	Брутто-нетто, гр 800	На 1 порцию, гр	Себестоимость,руб
Мука отруби	450 + 350 пару ложек		
Кефир ряженка простокваша сметана + вода	0,5 л		
Масло раст.	150 + чуть добавить		
Соль	1 ч.л.		
Сахар	1 ст. ложка		
Разрыхлитель целый пакет	18 гр.		
Вода горячая	полстакана		
по 30 штук хватает	3-4 дня	в холодильник	

маргар. –
том. соус
колбаска
перец
томаты
кабачок
баклажан
помидор
[illegible]
вегетар.
грибочки
сыра
побольше
✓ кукур

Тесто положить под крышку и подождать.

Выход: порций

Технология приготовления: Смешать сухие ингредиенты, муки взять половину, добавить раст. масло, растереть в крошку. Добавить кефир и горячую воду. Добавляя муку замесить тесто!

-5+7=⑫

100 грамм

Начинка – капустная

Капуста брутто – 860 нетто – 710
Раст. масло – 3 ст. л.
Морковь – 100 гр. натерли.
Кумин – 1 ч.л. ⑦
Асафетида – 1/4 ч.л.
соль – 1 ч.л.

черн. перец – 1/2 ч.л.
вода – 2 ст. ложк

масло на сковороду раст.

капусту в воду

Начинка яблочная

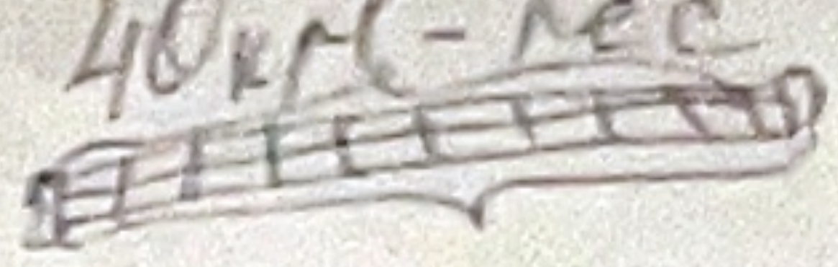
яблоки 1кг 240гр

сахар 150

(Ягдарео) без воды) - для пара

100 грамм Истропрепость

40км - лес



кардамон - кусок.

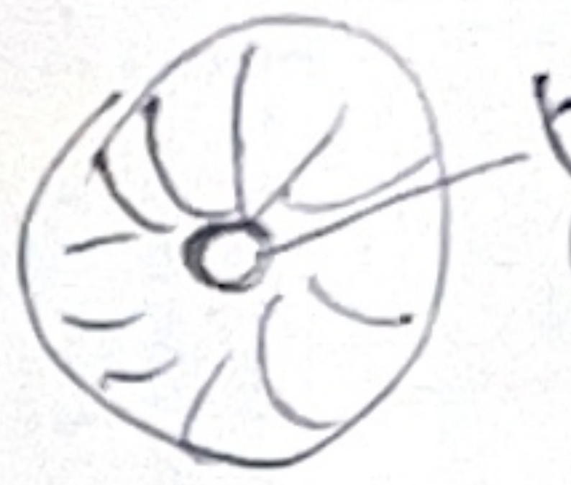
убавь.

5+7=12

с-катушкой

Сладкий пирожок

- жарить если

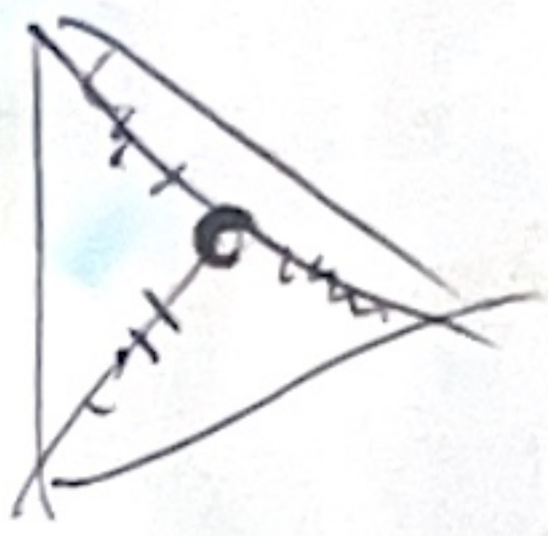


дырочки обязат

вишня

ябл + вишня

печь



соевое мясо

- варить обжарить в специях;

- картошечка сырая

лучок

д/мяса

д/курицы

30 минут.

14:25

55

30

Благо масло , Розалия

Оладьи с яблоками

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себесто-имость,руб
Мука	100		
Сметана Кефир	250мл		
Яблоки 3ябл	270гр 185 / 150 ~~200~~		
Масло растительное	30гр		
Сахар	1ст.л. 20 с горкой		
Соль	1/4ч.л.		
Разрыхлитель	1,5ч.л.		
Ванилин	на кончике ножа		

Выход: 8 порций по 80гр.

Технология приготовления: смешать сухие ингредиенты, добавить масло , сметану, нашинкованные соломкой яблоки. Смешать . Обжарить в масле с двух сторон под крышкой на среднем огне.

Оладьи с кабачками, втор завтрак — получилось

з [illegible]

Джем

1кг сахара
1кг клубника
1ст 50гр. голубики
1ст баночка малина

Компот из сухофруктов

3 литра воды

1 стакан изюма

1 стакан урюка

200 гр. свежих яблок

4 дольки свежего лимона (без косточек)

1-1,5 стакан сахара.

Воду вскипятить. Добавить сахар и добавить фрукты. Как закипит варить на медленном огне 10 минут. Приятного аппетита.

Каша из овсяной крупы с изюмом

Наименов	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себестоимость, руб	Цена продукта, руб
Вода	1500			
Овсяные хлопья (Геркулес)	150			
Изюм	100			
Соль	0,5ч.л.-5гр			
Корица	¼ ч.л.			
Мускатный орех	¼ ч.л.			
Кардамон молотый	¼ ч.л.			
Мёд	3 ложки			
Топлёное масло	4 ч.л.			
Итого	**1500 гр**			
На 1 ребенка	**100**			

Выход: 15 порций по 100 грамм

Технология приготовления:

Овсяные хлопья залить кипяченой водой, так будет быстрее, добавить соль, специи, масло топлёное, изюм. Варить 10-15 мин.

Картофельная запеканка - Гауранга

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себесто-имость,руб
Картошка	800/670		
Адыгейский сыр	300		
Сметана	500мл		
Соль	2ч.л. без горки		
Кориандр	2ч.л.		
Асафетида	1/2ч.л.		
Куркума	1,5ч.л.		
Семена шамбалы	1ч.л.		
Черный перец	1ч.л.		
Кинза	Пучок 7гр		
Масло топленое	1ч.л.		
Сыр твердый	50гр		
Кабочок можно	1шт		

Винегрет

Свёкла 1шт

Морковь 2шт

Сол. Огурец 2шт

Лук

Картошка 200

Квашеная капуста 200гр

Зел горошек

Подсолнечным маслом заправить

Взапия

Напиток лимонный с мятой.

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себесто-имость,руб
Вода	1,5 л		
Сахар	150 гр.		
Лимон	80 гр (0,5л)		
Мята	4 гр.		
	1430		

Выход: 9 порций по 150 мл.

Технология приготовления: В кипящую воду положить нарезанный лимон, мяту сахар. Довести до кипения, дать настояться 15-30 минут.

выключить

Заморозки можно без картошки

Розали

Кичри – пир для бедняка

усвоен.

1/2

Наименование усваиваем белка в маше Кабачок можно.	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себестоимость,руб
Маш	75 1/3 стак		
Рис	75 1/3 стак		
Картошка	100/80		
Морковь	100/80		
Капуста	100		
Масло топл	1 ст.л.		
Вода = сыворотка / гает	0,5+0,5		
Асафетида	1/4 ч.л		
Куркума	0,5 ч.л		
Кумин	0,5 ч.л.		
Семена черной горчицы	0,5 ч.л.		
Сметана петрушка	50 гр		
Зелень			

1100

помидорки

14:50 – мин 15

адыгейск. сыр

творог

Выход: 5 **порций** по 200гр. 3 зоны в организме

Технология приготовления: в разогретое масло положить семена по масло черной горчицы, как только они начнут трещать, добавить семена кумина, асафетиду, куркуму. Затем положить нашинкованную морковь, картошку немного слегка потушить в специях, добавить маш, воду. Поставить варить на 15 минут. Затем добавить капусту, рис, соль. Варить еще 15 минут. В конце добавить сметану, зелень.

обяз

черн пер

кориандр

чапати – углев.

дал – белок

Праздник Розалия

Картофельная запеканка

Гауранга [illegible]

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себестоимость,руб
Картошка	800/670		
Адыгейский сыр	300		
Сметана	500мл		
Соль	2ч.л. 1/2.		
Кориандр	2ч.л.		
Асафетида	1/2ч.л.		
Куркума	1,5ч.л.		
Семена шамбалы	1ч.л.		
Черный перец	1ч.л.		
Кинза	пучок 1/4		
Масло топленое	1ч.л.		
Сыр твердый	50гр.		900р - 376,90 р.

поджарить

Кабачок колечками
молочко в куркуме

Выход: 8 порций по 150 грамм

чипсы

Технология приготовления: картошку порезать колечками толщиной 5 мм., выложить половину на противень, сверху покрошить адыгейский сыр,

делим на 8

Выход: 8   порций по 150гр

Технология приготовления: картошку порезать колечками толщиной 5 мм., выложить половину на противень, сверху покрошить адыгейский сыр, кинзу, затем оставшуюся картошку. Сметану смешать со специями, солью. Залить этой смесью картошку, сверху положить масло, покрыть противень фольгой, поставить в духовку на сильный огонь на 40 минут. Затем снять фольгу, проверить готовность ,поставить в духовку еще на 5-10 минут. Можно сверху посыпать твердым сыром, дать сыру расплавиться.

Шамбалу предварительно слегка обжарить в небольшом количестве масла.

Розалия

Суп овощной

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себесто-имость,руб
Картошка 3 средних 3 штучки	210/170		
✓ Капуста белокач.	500гр овощей		
✓ Морковь			
Перец болгарский	~~70~~/50		1шт - 99,90.
Адыгейский сыр	100гр		
Кумин	✓		
Асафетида	✓		
Куркума	✓		
Кориандр	✓ 1ч.л.		
Черный перец	✓ 1ч.л.		
Соль	2ч.л.		
Вода	1,5 л		
Лавровый лист	1л		
Укроп	10гр.		

молодая
белок.

Весенние овощи

2184

Выход: 14 порций по 150

Технология приготовления: в кипящую воду положить картошку кубиками, морковь соломкой, лавровый лист. Варить 10 минут. В это время обжарить кумин , асафетиду, адыгейский сыр кубиками, добавить в суп. Положить оставшиеся специи, соль, капусту «шашечками», перец болгарский соломкой. Варить еще 5 минут. Добавить укроп.

Кориандр
Кумин

Котлеты овощные

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себестоимость,руб
Картошка 2 шт	260/220		
Морковь	200/190		
Капуста	215		
Кабачок	250/230		
Нутовая мука	150		
Соль	1ч.л.		
Куркума	1ч.л.		
Асафетида	1/4ч.л.		
Имбирь сухой	1ч.л.		
Кориандр	1ч.л.		
Черный перец	1ч.л. б/ горки		
Масло растительное			
Зелень			

Выход: 15 порций по 50гр

Технология приготовления: овощи измельчить в комбайне, добавить соль, нут. муку, специи, смешать , обжаривать в масле на разогретой сковороде под крышкой с двух сторон по 5 минут, на среднем огне.

Кекс «Шведский»

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себестоимость,руб
Мука	300		
Кефир	200		
Молоко	200		
Масло сливочное, не топить	150		
Сахар	200		
Разрыхлитель	4ч.л.		
Кероб(какао)	3ч.л.		
Ванилин			
Лимон			
Изюм			
Яблоки			

Выход: 16 порций по 60гр

Технология приготовления: Смешать сухие ингредиенты, добавить молоко, кефир, масло сливочное растопленное, кероб в одну половину теста, вторую половину теста оставить белой или ванилин во все тесто или лимонный сок и цедру. Выложить тесто в смазанную форму, ножом протереть сверху, выпекать 45 минут при тем. 180 гр.

⑥ штук 15 Алиса-берен. Розалия

Котлеты овощные

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр 15 шт 50 гр	Себесто-имость,руб
Картошка 2шт	260/220	15	2,5кг 89,90
Морковь полов.	200/190	13	1 упак – 34,90
Капуста	215	14	1кг – 21,80
Кабачок 1	250/230	15	1кг – 29,90
Нутовая мука Ргули, Алиса	~~150~~ 100 гр.	10	✓
Соль	1 ч.л.	морская	1кг – 23,10 обычн. 1кг – 8,50 р.
Куркума	1/2 ч.л.		
Асафетида	1/4 ч.л.		✓
Имбирь сухой	1/ ч.л.		
Кориандр	1 ч.л.		
Черный перец	1 ч.л б/г.		
Масло растительное зелень д/дома			1л. 63,90 +80

Укроп 29,90 – 100 гр. Себест цена
50 гр – 26,40 80 2,80

Выход: 15 порций

кар + кабач. 1 упак + капуста

Технология приготовления: овощи измельчить в комбайне, добавить соль, нут. муку, специи, смешать , обжаривать в масле на разогретой сковороде под крышкой с двух сторон по 5 минут, на среднем огне.

со смет
томатн. соус
для себя

1шт = 50 гр х 15 штук

пища

Чечевица — отвариваешь / для сытности
маш
горох

0,5 стакана сухого

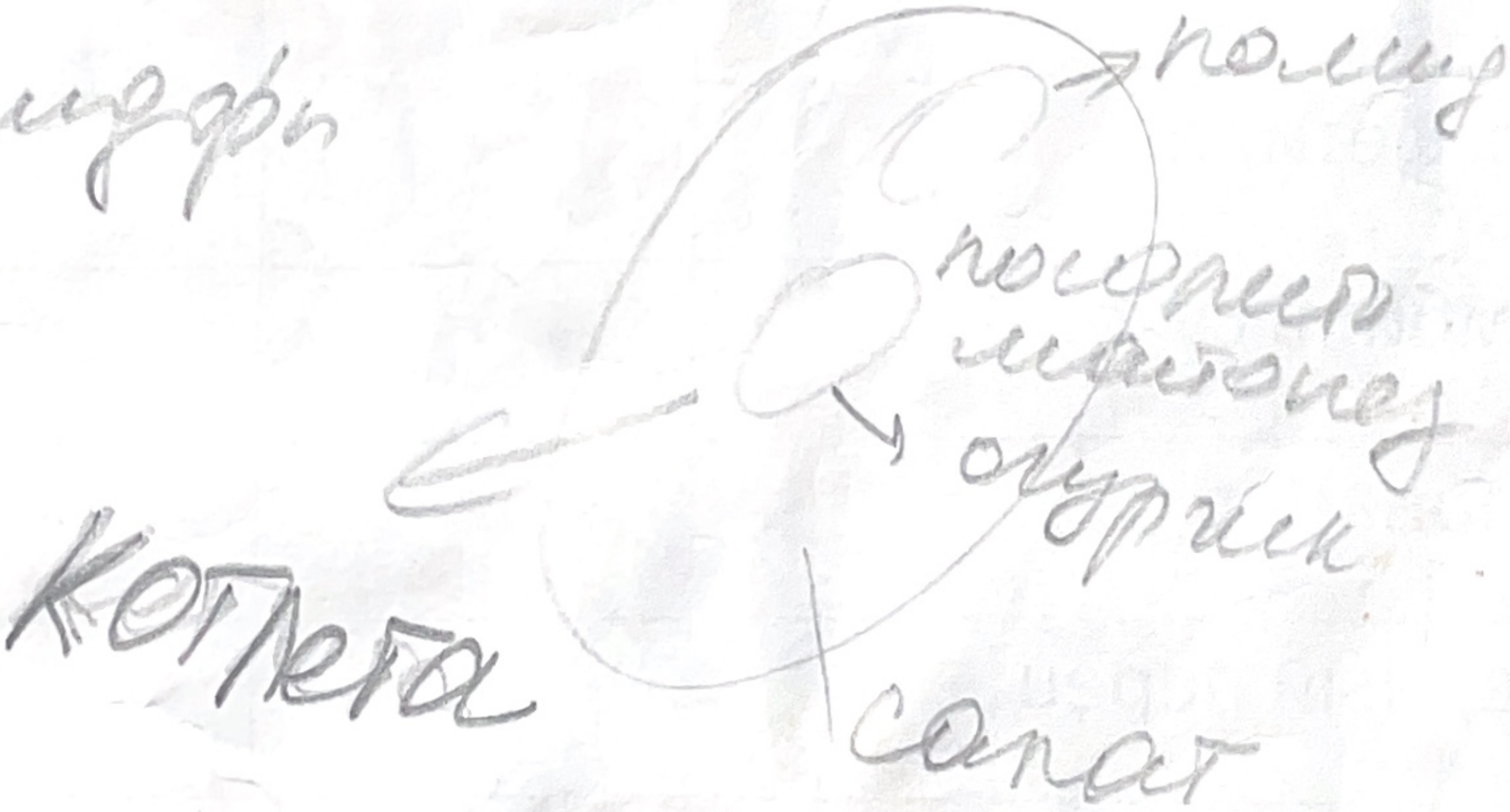
без кабачка — мука 100

капуста-цветная м.б.
брокколи

соль + картошка + черный перец
асафетида

бургер-батон — вега

кол. помидоры



Розалия

Кекс «Шведский»

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себестоимость,руб
Мука	300		
Кефир	200		
Молоко	200		
Масло сливочное не топить	150 гр.		
Сахар	200		
Разрыхлитель	4 ч.		
1 Кероб(какао)	3 ч.л.		
2 Ванилин			
3 Лимон			1 кг — 109,90

4 Изюм яблоки

1 кг

Выход: 16 порций по 60 гр.

Технология приготовления: Смешать сухие ингредиенты, добавить молоко, кефир, масло сливочное растопленное, кероб в одну половину теста, вторую половину теста оставить белой или ванилин во все тесто или лимонный сок и цедру. смазать Выложить тесто в форму, выпекать 45 минут при тем. 180 гр.

4 вида получается!!!

Потом протереть сверху

12:22

3) (20 шт) ~~30 шт~~

[illegible]

Блины

Наименование побольше муки	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр 570 гр	Себесто-имость,руб 1шт
Мука пшенич. м.б. цельнозерн.	350		
Молоко	1000		200гр – 79, вкуснее
Масло сливочное 150	200 160 180		
Соль	5 1ч.л		
Сахар	10 2ч.л.		
пектин Джем – Махеев продукт – Южный рынок			
Варенье			

можно на растительном, дешевле

Выход: 25 порций

Технология приготовления: Смешать сухие ингредиенты, добавить молоко , растопленное масло, взбить блендером до однородной массы. На разогретую сковороду выливать по одному половнику теста, выпекать на сильном огне с двух сторон. Смазать блин сливочным маслом .

30 гр. на смазыв.

Миксер – Блендер – [illegible]
шумнее

рогачев
банка сгущ. + большая пачке
масле
клубничка.

заменитель шоколада
кэроб + какао.

пропитка сиропом ананашки

александровская

33%-сливки взбить с сах пудра 1 пачка

Заливка - кафе -
брахмачарие

вафли 1шт - 39,90 р.

Розалия

Сырники

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себесто-имость,руб
Творог	250		
манка	25		
сахар	25		
соль по вкусу			
ванилин	чуть-чуть		
	308 гр.		

Выход: 10 порций по ~~[illegible]~~ 30 гр. по 25 гр.

Технология приготовления: замесить тесто, скатать шарики, обвалять их в манке, приплюснуть, пожарить на масле с двух сторон под крышкой.

на среднем огне!