Розалия

Каша из овсяной крупы геркулес

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себесто-имость,руб
Вода	~~750~~ 200+100	300×5=1500 л	
Овсяные хлопья геркулес	30 гр.×5=	150	450 гр-21,40 р.
Соль	1/4 ч.л.		
Изюм	20 гр.×5=100		
Корица	1/4		
V Мускатный орех	1/4		
Кардамон молотый	1/4		
Мед	1 ложка ×5=5 ч.л.		
Масло топленое	1 ч.л.		

$\frac{300}{1500}$

15

Выход: 3×5 порций по 100 гр.

быстрее

Технология приготовления: Овсяные хлопья залить кипяченой водой, добавить соль, сахар, специи, масло топленое, изюм. Варить 10-15 минут.

Творог 1 кг+2 яйца+пол стакана муки+соль,сахар по вкусу.

Заранее замочить в холодной воде сухофрукты и и когда они разбухнут положить в подготовленную массу.

Форму для запекания смазать сливочным маслом и положить в нее массу....сверху смазать сметаной для корочки.

Поставить в духовку на 180 градусов при верхней и нижней работе духовки....приблизительно на 20-30 минут...смотри на румяную корочку.

Когда будет готова запеканка,поставь ее на стол и пусть остынет,тем временем она затвердеет немного и примет форму и не будет размазней!!!

Суп из маша.

Наименование	Брутто-нетто, гр.	На 1 порцию,гр.
Маш	100	
Вода	1,5л	
Соль	1,5 ч.л.	
Масло топл.	1ст.л. боль	
Кориандр	2ч.л.	
Асафетида	1/4ч.л.	
Черный перец	0,5ч.л.	
Куркума	1,5ч.л.-0,5	
Укроп	10	
Лавровый лист	2листика	
Морковь	100/80	
Картофель		

Выход: 10 порций по 150гр

Технология приготовления: маш перебрать, промыть холодной водой, залить водой, варить на среднем огне 25-30 минут, добавить масло, специи, соль, зелень, морковь.

Кичри

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себесто-имость,руб
Маш 1/3 стакана	75гр		
Рис	75		
Картошка	100/80		
Морковь	100/80		
Капуста	100		
Масло топл	1ст.л.		
Вода	1 литр		
Асафетида	1/4ч.л.		
Куркума	0,5ч.л.		
Кумин	0,5ч.л.		
Семена черной горчицы	0,5ч.л.		
Сметана	50		
Зелень-петрушка			
Помидор	1 шт		

Напиток лимонный с мятой.

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себесто-имость,руб
Вода	1,5л		
Сахар	150гр		
Лимон	80гр -0,5л		
Мята	4гр		
Итого:	**1430**		

Выход: 9 порций по 150мл

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

Печенье овсяное с семечками

Наименование	Брутто-нетто, гр.	На 1 порцию,гр.
Мука	180	
Масло сливочное	180	
Сахар	200	
Разрыхлитель	Полпачки	
Геркулес	120целых 30 измельч	
Семечки подсолнечника	Чищеных 30 30 измельченых	
Семечки тыквы	Для украшения	
Йогурт	Чуть	

Выход: 20 порций по 25гр

Технология приготовления: Часть геркулеса измельчить, остальную оставить в хлопьях, можно использовать овсяную муку вместо хлопьев. Часть семечек подсолнечника тоже измельчить. Замесить тесто (масло дб размягченным), раскатать слоем в 2мм. Вырезать круглые печенья, украсить семечками тыквы, выпекать при темп. 200гр. 15 мин. Посыпать муку на противень.

Коля
Я
Мама
бабуля
Паша
Женя
Лилия
Рината
9. Крши
~~Папа~~
10 чел.

Торт фото ✓
Картоф запеканка. +
~~Пицры~~ – суп
Напиток с корицей / лимонный
лимонный напиток
~~Ве~~рпишко.
Салат помидор с огурцом.
Кабачки. оладьи

ленивые вареники

полпачки творог.
мука 1 ст
сахар 2 ч. л.
соли по вкусу.
подсолить, кипяче

перемешать

2 в жгутах

3 мин после всплывания

1 топл масло +
сметана

Каша пшенная с курагой

Наименов	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себестоимость, руб	Цена продукта, руб
Пшено	100	11	2,1 рубл	1 кг-21руб
Масло топлен	2 ст.л.=20гр		10 рубл	180 грамм-78,40руб
Курага	100	11	34,99	200гр-69,99руб
Соль	0,5ч.л.-5гр		Обычная 0,0425 Морская 0,11	Обычная 1кг-8,50руб Морская 1кг-23,10 руб
Вода	700	77		
Молоко	200мл	22	7,99	1л-39,90
Сахар	Без сахара			
Итого	**910 гр**		**55,23**	**232,39** **С морск солью**
На 1 ребенка	**100**		**6,14**	**25,82**

Выход: 9 порций по 100 грамм

Технология приготовления: пшено помыть, залить горячей водой, добавить курагу, предварительно порезанную на кусочки, соль, масло, сахар. Варить на медленном огне после закипания 20 минут, добавить молоко, поварить еще 5 минут.

Напиток яблочный с корицей.

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порцию, гр	Себестоимость, руб	Цена продукта, руб
Яблоки с кожурой	300 / 200	25	20,97	1 кг – 69,90 руб
Вода	1 л			
Корица	1ч.л.-5 гр	0,625	2,5	40 гр-20 рубл
Сахар	30	3,75	Корич 2,07 Белый 1,014	Корич 1кг-69,00руб Белый 1кг-33,80руб
Итого	**1220л**		**25,54**	**158,9**
На 1 ребенка	**150мл**		**3,19**	**19,86**

Выход: 8 стаканов по 150 мл

Технология приготовления: вскипятить воду, добавить яблоки, корицу, сахар, довести до кипения, поварить 5 минут.

1) Кич-ри
суп-пюре

2) Садбжи
Рис [illegible]

3) Борщ
Кичри

4) Дал
садбжи
Белый рис — Басмати
Жасмин

масло 3/4 ст.ложки
рис сухой 1 стак
0,5 стак

Кипятком 1 ст/
если басмати 2 неполных с

посолить, крышка
17 минут
паровые вмятинки.
капнуть

Печенье «Курабье»

Наименование	Брутто-нетто, гр.	На 1 порцию,гр.
Мука	150гр -1ст	
Масло сливочное	100	
Сахарная пудра	40-3ст.л.	
Джем		

Выход: 12 порций

Технология приготовления: масло взбить ложкой с сахарной пудрой, добавить муку, сделать однородное тесто, выложить на противень с помощью шприца, в серединку положить джем, выпекать 10-15 минут при температуре 200 градусов.

700 - 3

1)

Борщ

солонка

Наименование	Брутто-нетто, гр	На 1 порции гр 16 п	1
Картошка 2шт	300 / 240		5
Морковь 1шт	150 / 130		1кг
Свекла 1шт	250 / 200		1кг – 2
Капуста белок. больше капусты	140		
Укроп	10гр.		
Сметана	1ч.л. на порцию		
Черный перец	1ч.л.		
Кориандр Соль	2ч.л. 3ч.л – 15		30 – 30р.
Хмели-сунели	2ч.л. – 5		
Масло топл. Сахар	3ст.ложки 1ч.л. – 2/3 – 4гр		
Вода	2л.		
Томатная паста	1упак 70гр		кетчуп ~~25,90~~ 330р.

Или ↓ это бу свёклы

OK

лавр. лист.

Выход: порций 3 литра / 2500

70гр – 14,90

Технология приготовления: воду вскипятить, почищенные и нашинкованные картошку, морковь, свеклу положить в воду, добавить томатную пасту, варить 15 минут, добавить нашинкованную капусту, масло соль, специи, варить еще 5 минут, добавить укроп, сметану.

3500 – кастрюля.

1000 ? 2500

Розалия

Овощное рагу(сабджи).

Наименование	Брутто-нетто, гр.	На 1 порцию,гр.	Себестоимость, руб.
Картошка	500/415	100/83	
Вода	500	100	
Соль	2ч.л..		
Масло топл. (Гхи)	2больш.ст.л.	—	
Кориандр	1,5ч.л с горкой	—	
Асафетида	1/4ч.л.	—	
Черный перец	1/3ч.л.	—	
Куркума	1ч.л.	—	
Кумин	1ч.л.	—	50 - 25 [illegible]
Капуста	400	80	
Морковь	160/140	32/28	
Адыгейский сыр	200	40	1кг - 292,9
Сметана	2 большие ложки ≈ 100	20	
Зелень	10гр.	петр. 2гр	60г - 41,90 50г - 23,10

картошка

1) лук, чеснок

2)

? 3)

4)

5)

капуста

≈300

1ст.л масла

асаф

6) имбирь

Выход: порций

1100 : 200 = 5,5 порций

[illegible] = 290г - 29,90р.

Технология приготовления: Овощи помыть, нарезать кубиками размером 1см, положить на дно разогретой посуды масло, обжарить кумин асафетиду, куркуму (слегка), положить морковь, сверху картофель, накрыть крышкой , пасировать овощи 5-7 минут на среднем огне, добавить капусту, воду, соль, оставшиеся специи, перемешать, тушить до готовности 10 -15 минут, добавить обжаренный адыгейский сыр, сметану, зелень.

1×1

Адыгейский сыр порезать кубиками размером 1,5 см, на сковороде разогреть ложку 1/4 столовую топленого масла, обжарить слегка асафетиду, 1/4 куркуму, белый перец, обжарить в специях сыр до золотистой корочки, переворачивая нарезанные кусочки сыра.

4

Хороший огонь.

капусти 1см на 1см

Овощное рагу (сабджи).

Белокач.
кабачки
брокколи
бакл + том. соус + томать
тыква

Адыгейс
Имбирь 2см. + сметана 150 + блендером сбить

Сметана „Снежа“

Экхарт Толле
„Новая Земля!“

Ябл. с корицей !

Глинтвейн

латте имбирный

каркадэ с корицей

Занятие 1.

2 рецепта = 750х2
↓ 500х2 = 1000
↓ 250х2 = 500

0 Каша

00 фрукт – завтрак второй

галетные

сухофрукты – замоченные кипятком

орехи

мёд

сладости

Компот
Чай
Шиповник

.30 обед

ме у 909,80 – 380
209,80 – 700
банк. разнообразие

тесто
хлеб
[illegible]

7.00 полдник – печенье
твор. запек.
пирожки.
швейц. кекс
пряники
марм.
ов. печенье
твор. печенье
оладьи
блины
булочки с корицей

сухая
курага
яблоком

Котлета
рыба

Адираджи Дас
Ведическое кулинарное искусство. стр. 42-43

Ладу — нутовая мука

30 мин

Розания

Суп из маша.

Наименование	Брутто-нетто, гр.	На 1 порцию,гр.	Себестоимость, руб.
Маш	100	10	чечев 450 – 47,90 горох 800/пап – 28,20
Вода	137,5 1,5л	137,5	
Соль	1,5ч.л.	–	
Масло топл.	1ст. ложк больш.	–	
Кориандр	2 ч. л.		20-15р
Асафетида	1/4 ч.л.	–	
Черный перец	0,5ч.л.	–	36-20р.
Куркума 0,5ч.л.	1,5ч.л.	–	36 – 25р
Укроп	10гр.	1 –	50гр – 26,40
Лавровый лист Картофель	2 листика	–	7г – 9,80р
Морковь имбирь	100/80	10/8	30 – 20р

1л
1кг

?

резарив
елков

Выход: порций

1640гр. : 150 = 10порций.

Технология приготовления: маш перебрать, промыть холодной водой, залить водой, варить на среднем огне 25-30 минут, добавить масло, специи, соль, зелень. морковь.

15:55 – совсем разварился

выключили после того как положили укроп

Дал. = маш/чечевица/обычный горох

на любом рынке – перебирать (100гр)

гаун – отдельно специи в масле.

1/7 = (875)р.

– грязный вес; нетто – чистый вес

гр – чистилка для мор – „Гостиный двор"

хава – ?

– ?

– ?

ник/сахар

ёд.

уть табл.

1ч. соли без горки
на 1л воды или
на 1кг продукта

малаи 1-я Советская 6

(т. Советская) справа гостиница
слоны

Восстания 89 – в арку войти

Гороховая 36 → коричневая
тел.

с фонкели
цветная

Дал с
овощами
+ мясная штучко

пророщенная + блендер

1х4 = 250 гр. валио
финское.

2х200 400 гр масла
1х500 — кастрюля — двойное дн
нержавеющ. сталь , топл
медл. огонь (2)
откр. крышка

янтарный цвет — ситечко (0,5 г.
на неделю. 40 мин)