

ГАРНИР

Технологическая карта кулинарного блюда №

Наименование кулинарного изделия (блюда): **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ**

Номер рецептуры: 688

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания / Авт.-сост.:
А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:
А.С.К., 2005, с. 317

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов					
	1 порция					
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия	51	51	61,2	61,2	68	68
Масло сливочное	5,3	5,3	6,3	6,3	7	7
ВЫХОД:	150		180		200	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
150	5,52	6,32	26,45	168,45	40,86	21,12	37,17	1,11	0,06	1,8	0,021
180	15,5	7,8	28,1	189,3	42,6	22,6	43,2	1,68	0,07	1,86	0,043
200	17,3 6	9,02	35,26	224,60	46,3	28,16	49,56	2,32	0,08	1,96	0,65

Технология приготовления:

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). Макароны варят 20-30 мин, лапшу – 20-25 мин, вермишель – 10-12 мин.

Сваренные макароны откидывают и перемешивают с прокипяченным сливочным маслом.

Требования к качеству:

Внешний вид: макароны мягкие, на не разварившиеся, хорошо отделяются друг от друга

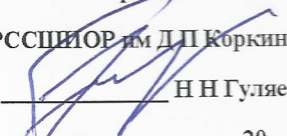
Консистенция: мягкая, рассыпчатая

Цвет: светло-кремовый

Вкус: умеренно соленый

Запах: отварных макаронных изделий с маслом

Утверждаю
 Директор ГБОУ ЧРССШОР им Д.П. Коркина


 Н.Н. Гуляев
 «___» _____ 20__ г

Капуста тушеная №40

Наименование блюда: Капуста тушеная



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №321

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18
	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
Капуста свежая	215,2	287	172		21,52	28,7	17,2	
или Капуста квашеная	214,5	285	150		21,45	28,5	15,0	
Лимонная кислота	5	7	5	7	0,5	0,7	0,5	0,7
Масло сливочное	5	7	5	7	0,5	0,7	0,5	0,7
Томатное пюре	9	12	9	12	0,9	1,2	0,9	1,2
Морковь	4	5	3	4	0,4	0,5	0,3	0,4
Лук репчатый	7	9,5	6	8	0,7	0,95	0,6	0,8
Мука пшеничная	2	3	2	3	0,2	0,3	0,2	0,3
Сахарный песок	5	6	5	6	0,5	0,6	0,5	0,6
Выход	-	-	150	200				

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	12-18
Белки, г	2,78	4,13
Жиры, г	6,98	8,6
Углеводы, г	24,8	25,13
Калорийность, ккал	213,53	200,3
В1, мг	0,23	0,08
В2, мг	0,003	0,07
С, мг	0,03	52,3
Са, мг	122	147,9
Fe, мг	0,173	2,1
А, мг	0,031	
Е, мг	0	
Zn, мг	0,13	

Р, мг	119,6	
Ж, мг	0	
Мg, мг	2,4	41,3

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, масло сливочное, пассированное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Исполнитель шеф – повар Захарова н м

Утверждаю

Директор ГБОУ ЧРССШИОР им. Д.П.Жоркина

Н.Н. Гуляев

« » 20 г

Пюре картофельное № 43

Наименование блюда: Пюре картофельное

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 694

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2011 г.в.

Рецептура (раскладка продуктов)

на 1 порцию блюда

на 100 порций блюда

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г		Нетто, г		Брутто, кг		Нетто, кг	
	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18	7-11	11-18
Картофель	172.7	230	129.5	172.6	17.27	23.0	12.95	17.26
Молоко	23.9	31.8	22.7	30.2	2.39	3.18	2.27	3.02
Масло сливочное	5.3	7.06	5.3	7.06	0.53	0.706	0.53	0.706
Выход:	-	-	150	200	-	-	15.0	20.0

Пищевая ценность, калорийность и химический состав блюда (витамины, микроэлементы):

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда	
	7-11	11-18
Белки, г	4,08	4.12
Жиры, г	6,4	6.4
Углеводы, г	27,26	27.4
Калорийность, ккал	183	184.8
В1, мг	0.18	0.18
В2, мг	0.07	0.14
С, мг	2,24	24.4
Са, мг	49,3	49.7
Fe, мг	0,143	149.3
А, мг	0,034	
Е, мг	0	
Zn, мг	0,25	
P, мг	115,5	
J, мг	0,0033	
Mg, мг	27	37.3

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления: Очищенный картофель варят в кипящей подсоленной воде до готовности. Воду сливают. Добавляют кипяченое молоко и сливочное масло. Протирают, перемешивают.

Исполнитель шеф – повар ЗАХАРОВА Н М

Технологическая карта кулинарного изделия
(блюда) № 448



Наименование кулинарного изделия (блюда): Рис
отварной

Номер рецептуры: № 747

Наименование сборника рецептов: Сборник № 1981 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		100 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	36,0	36,0	3,6	3,6
Масло сливочное	4,5	4,5	0,45	0,45
Соль	5,0	5,0	0,5	0,5
Вода	21,6	21,6	2,16	2,16
Выход:		100 г		

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки (г):	2,54	Ca (мг):	8,4
Жиры (г):	4,07	Mg (мг):	48,6
Углеводы (г):	25,74	Fe (мг):	1
Энергетическая ценность (ккал):	152	C (мг):	0

Технология приготовления:

Рис перебирают, промывают. Подготовленный рис кладут в кипящую подсоленную воду (6 л воды, 60 г соли на 1 кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют прокипяченным сливочным маслом, перемешивают и прогревают. Рис используют на гарнир, а также для приготовления фаршей. Температура подачи риса +65°С. Срок реализации – 2-3 часа с момента приготовления.