

САЛАТ

Утверждаю
 Директор ГБОУ ЧРССШОР им Д.П.Коркина
 Н.Н.Гуляев
 «___» _____ 20__ г

Винегрет овощной № 14

Наименование блюда: **Винегрет овощной**



Технологическая карта (кулинарный рецепт) №67

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 |
|------------------------|-----------|----------|------------|-----------|
| Картофель | 28,9 | 20,0 | 2,89 | 2,0 |
| Свекла | 19,1 | 15,1 | 1,91 | 1,51 |
| Морковь | 12,6 | 10,0 | 1,26 | 1,0 |
| Огурцы соленые | 18,8 | 15,0 | 1,88 | 1,5 |
| или Капуста квашеная | 21,4 | 15,0 | 2,14 | 1,5 |
| Лук репчатый | 17,9 | 15,0 | 1,79 | 1,5 |
| Масло растительное | 10,0 | 10,0 | 1,0 | 1,0 |
| Выход | | 100 | | 1,0 |

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

| Наименование показателя | Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда |
|-------------------------|--|
| Белки, г | 1,4 |
| Жиры, г | 1,82 |
| Углеводы, г | 7,29 |
| Калорийность, ккал | 125,1 |
| В1, мг | 0,03 |
| В2, мг | 0 |
| С, мг | 9,63 |
| Са, мг | 31,23 |
| Е, мг | 0,295 |
| Fe, мг | 0,82 |
| Zn, мг | 0,4 |
| Mg, мг | 19,5 |
| P, мг | 43,2 |
| А, мг | 0 |
| Ј, мг | 0,014 |

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезают ломтиками, капусту квашеную перебирают, отжимают и шинкуют. Репчатый - полукольцами. Подготовленные овощи соединяют, добавляют масло растительное, перемешивают.

Огурцы соленые можно заменить капустой квашеной и наоборот.

Технология приготовления

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. Добавляют нарезанное соломкой яблоки, очищенные с удаленным семенным гнездом, сахар. При отпуске салат заправляют растительным маслом.

Исполнитель шеф – повар ЗАХАРОВА Н М

Утверждаю

Директор ГБОУ ЧРССШИОР им Д.П.Коркина

Н.Н. Гуляев

20__ г

Салат из свежих помидоров № 11

Наименование блюда: Салат из свежих помидоров

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 23

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур 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, г | Нетто, г |
|---------------------------|-----------|----------|-----------|----------|
| Помидоры свежие | 84,7 | 72,0 | 8,47 | 7,2 |
| Лук зеленый или | 28,8 | 23,0 | 2,88 | 2,3 |
| Репчатый | 27,4 | 23 | 2,74 | 2,3 |
| Масло растительное | 6 | 6 | 0,6 | 0,6 |
| Выход: | - | 100 | - | 10,0 |

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

| Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН | Содержание питательных веществ на 1 порцию блюда |
|--|--|
| Белки, г | 1,11 |
| Жиры, г | 6,18 |
| Углеводы, г | 4,62 |
| Калорийность, ккал | 78,56 |
| В1, мг | 0,09 |
| В2, мг | 0,05 |
| С, мг | 0,5 |
| Са, мг | 17,2 |
| Fe, мг | 0,73 |
| А, мг | 0 |
| Е, мг | 0 |
| Zn, мг | 0 |
| Р, мг | 32,8 |
| J, мг | 0 |
| Mg, мг | 17,62 |

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Подготовленные помидоры нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют. Помидоры и лук раскладывают на порции, поливают растительным маслом. Салат можно отпускать без лука, соответственно уменьшив выход. При отпуске салата допускается добавлять варенные яйца – $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{4}$ шт на порцию, соответственно уменьшив закладку помидоров.

Исполнитель шеф – повар Захарова Н М

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ОВОЩНОЙ

Номер рецептуры: 15

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур
блюда и кулинарных изделий для питания детей
дошкольных образовательных учреждений / Под ред.
М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. –
М.: ДеЛи принт, 2010, с. 92

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
|---|-------------------------------|----------|-----------|----------|
| | 1 порция | | | |
| | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Помидоры свежие | 33,9 | 28,8 | 56,5 | 48 |
| Огурцы свежие | 26,3 | 21 | 43,8 | 35 |
| Лук репчатый | 9 | 7,6 | 15 | 12,6 |
| масса бланшированного репчатого лука | - | 7,2 | - | 12 |
| или лук зеленый | 9 | 7,2 | 15 | 12 |
| Масло растительное | 3,6 | 3,6 | 6 | 6 |
| ВЫХОД: | 60 | | 100 | |

Химический состав данного блюда

| Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|-------------|------------------|---------|-------------|-----------------------------|---------------------|------|-------|------|----------------|------|------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 60 | 0,98 | 6,15 | 3,34 | 74,9 | 21,21 | 12,6 | 20,77 | 0,44 | 0,01 | 5,63 | 0,00 |
| 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | 32,23 | 19,5 | 44,2 | 0,82 | 0,03 | 7,63 | 0,00 |

Технология приготовления:

Подготовленные свежие помидоры и очищенные огурцы нарезают тонкими ломтиками, лук зеленый очищают, моют, мелко шинкуют, лук репчатый мелко шинкуют и бланшируют. Нарезанные помидоры, огурцы и лук перед отпуском перемешивают, заправляют растительным маслом, солят, раскладывают на порции. Салат можно отпускать и без лука, соответственно уменьшив выход.

Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленный салат допускается хранить, не более 2-х часов при температуре плюс 4±2°С. Хранение заправленного салата может, осуществляться не более 30 минут при температуре плюс 4±2°С.

Температура подачи не ниже +15 °С.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, нарезаны тонкими ломтиками, лук мелко нашинкован. Овощи уложены горкой, сохранили форму нарезки, заправлены растительным маслом.

Консистенция: помидоров и огурцов – упругая, лука - сочная

Цвет: помидоров - соответствует сорту (красный, розовый или желтый), огурцов – неочищенных – белый с зеленой каймой, очищенных - белый

Вкус: свойственный свежим помидорам и огурцам, в меру соленый

Запах: свежих помидоров, огурцов и лука в сочетании с растительным маслом

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № _____

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ОВОЩНОЙ

Номер рецептуры: 15

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010, с. 92

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------|-----------|----------|
| | 1 порция | | | |
| | Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Помидоры свежие | 33,9 | 28,8 | 56,5 | 48 |
| Огурцы свежие | 26,3 | 21 | 43,8 | 35 |
| Лук репчатый | 9 | 7,6 | 15 | 12,6 |
| масса бланшированного репчатого лука | - | 7,2 | - | 12 |
| или лук зеленый | 9 | 7,2 | 15 | 12 |
| Масло растительное | 3,6 | 3,6 | 6 | 6 |
| ВЫХОД: | 60 | | 100 | |

Химический состав данного блюда

| Выход, г | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
|----------|------------------|---------|-------------|-----------------------|---------------------|------|-------|------|----------------|------|------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Ca | Mg | P | Fe | B ₁ | C | A |
| 60 | 0,98 | 6,15 | 3,34 | 74,9 | 21,21 | 12,6 | 20,77 | 0,44 | 0,01 | 5,63 | 0,00 |
| 100 | 1,4 | 10,04 | 7,29 | 125,1 | 32,23 | 19,5 | 44,2 | 0,82 | 0,03 | 7,63 | 0,00 |

Технология приготовления:

Подготовленные свежие помидоры и очищенные огурцы нарезают тонкими ломтиками, лук зеленый очищают, моют, мелко шинкуют, лук репчатый мелко шинкуют и бланшируют. Нарезанные помидоры, огурцы и лук перед отпуском перемешивают, заправляют растительным маслом, солят, раскладывают на порции. Салат можно отпускать и без лука, соответственно уменьшив выход.

Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленный салат допускается хранить, не более 2-х часов при температуре плюс 4±2°С. Хранение заправленного салата может, осуществляться не более 30 минут при температуре плюс 4±2°С.

Температура подачи не ниже +15 °С.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи имеют привлекательный вид, нарезаны тонкими ломтиками, лук мелко нашинкован. Овощи уложены горкой, сохранили форму нарезки, заправлены растительным маслом.

Консистенция: помидоров и огурцов – упругая, лука - сочная

Цвет: помидоров - соответствует сорту (красный, розовый или желтый), огурцов – неочищенных – белый с зеленой каймой, очищенных - белый

Вкус: свойственный свежим помидорам и огурцам, в меру соленый

Запах: свежих помидоров, огурцов и лука в сочетании с растительным маслом

Технологическая карта

Технологическая карта № 3

Наименование изделия: Салат из моркови с растительным маслом 1 сп

Номер рецептуры: 2

Наименование сборника рецептур: И.Я.Ладодо

| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | |
|--------------------|-------------------------------|----------|
| | 1 порция | |
| | Брутто, г | Нетто, г |
| Морковь | 58 | 46,5 |
| Сахар-песок | 1,5 | 1,5 |
| Масло растительное | 3,5 | 3,5 |
| Выход: | 50 | |

Химический состав данного блюда

| Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, | | Витамины, мг | | |
|------------------|------------|----------------|-----------------------------|------------------|-------|----------------|----------------|-------|
| | | | | мг | | | | |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Fe | B ₁ | B ₂ | C |
| 0,468 | 3,050 | 4,697 | 46,940 | 12,600 | 0,330 | 0,030 | 0,030 | 2,325 |

Технология приготовления: Морковь промыть, очистить, нашинковать. Заправить сахаром и растительным маслом.

| | |
|--------|-------|
| Zn, мг | 0,4 |
| P, мг | 27,61 |
| J, мг | 0 |
| Mg, мг | 15,16 |

Технологическая карта приготовления блюда:

Технология приготовления

Лимонную кислоту растворяют в воде, капусту шинкуют, добавляют соль (15г на 1 кг), раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с нашинкованным зеленым луком или морковью, нарезанную соломкой, добавляют сахар и растительное масло.

Исполнитель шеф - повар Захарова Н М