

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 117

Каша гречневая рассыпчатая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа гречневая ядрица	46,0	46,0
Или		
Хлопья гречневые, не требующие варки*	46,0	46,0
Вода питьевая	70,0	70,0
Масло сливочное несоленое	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,70	2,88	16,10	9,49	90,18	135,08	3,03

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,14	0,07	1,64	0	72,0

Способ приготовления: Крупу перебрать, промыть. В кипящую воду положить соль, всыпать подготовленную крупу и варить до загустения, периодически помешивая. Когда каша загустеет, довести до готовности при умеренном нагреве, под закрытой крышкой. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить в готовую кашу и все тщательно перемешать.

Требования:

Зерна крупы хорошо набухшие, разварены. Консистенция зерен мягкая. Цвет светло-коричневый. Вкус и запах свойственные набору продуктов без признаков вкуса пригорелой каши.

*Способ приготовления при использовании хлопьев, не требующих варки:

Воду доводят до кипения, заливают кипящей жидкостью хлопья, тщательно перемешивают, чтобы не было комков, закрывают крышкой и дают настояться в течение 5 минут. Добавляют соль, прокипяченное сливочное масло и все тщательно перемешивают.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 42/2

Макаронны отварные

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	Вес	
		брутто, г	нетто, г
Макаронны или		36,0	36,0
Масло сливочное несоленое		4,5	4,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия		0,5	0,5
Выход			100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	P	Fe
4,20	4,80	48,00	4,21	5,55	25,10	0,54

Витамины, мг					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,03	0,04	0,01	0,36	0	138,0

Способ приготовления:

Макаронны (или лапшу) засыпать, помешивая, в кипящую подсоленную воду (1 л воды на 100 г продукта), и отварить до готовности. Готовую вермишель откинуть на сито, дать стечь воде и перемешать с прокипяченным сливочным маслом.

Требования:

Форма: вермишель не разварена, консистенция не слипшаяся, вкус и запах свойственный отварной вермишели и сливочного масла.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 369

Капуста свежая тушеная

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Капуста белокочанная (х/о - 20%)	120,0	96,0
Или		
Капуста белокочанная быстрозамороженная	96,0	96,0
Масса отварной капусты		88,3
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	15,0	12,0
с 01.01 х/о-25%	16,0	12,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	12,0	12,0
Масса припущенной моркови		10,3
Лук репчатый (х/о-16%)	16,0	13,4
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	13,4	13,4
Масса припущенного лука		6,7
Масло сливочное несоленое	3,5	3,5
Мука пшеничная 1 сорта	2,0	2,0
Томат-паста	2,0	2,0
Масло подсолнечное рафинированное	2,0	2,0
Петрушка (зелень)	3,5	2,6
Вода питьевая	25	25
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,3	0,3
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,77	4,17	14,10	59,3	24,13	46,64	0,84

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,03	0,04	0,69	11,3	89,00

Допускается взамен овощей свежих использовать соответствующие овощи свежие быстрозамороженные в том же количестве (нетто). Их направляют на термообработку без предварительного размораживания.

Способ приготовления: Капусту нарезают шашками или соломкой, варят в кипящей подсоленной воде 5-10 минут, затем отвар сливают. Морковь и лук припускают в воде с добавлением сливочного масла и томат-пасты. Муку подсушивают на раскаленной сковороде. В отваренную капусту добавляют припущенные овощи, растительное масло и тушат 5-10 минут. Затем добавляют подсушенную муку, разведенную водой (в соотношении 1 к 2), соль и тушат до готовности. Перед подачей посыпают зеленью.

Требования: Консистенция капусты мягкая. Вкус и запах свойственные тушеной капусте.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 361

Пюре картофельное

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%;	98,0	73,5
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	105,0	73,5
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	113,1	73,5
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	122,5	73,5
т/о-3%		
масса отварного картофеля		71,3
Молоко стерилизованное 3,2%		
жирности витаминизированное	28,0	28,0
Масло сливочное несоленое	2,5	2,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,65	4,65	18,15	36,72	15,56	54,67	0,49

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,06	0,07	7,02	0,64	2,09	131,00

Способ приготовления:

Очищенный картофель заливают кипящей, подсоленной водой и варят до готовности. Отвар сливают, картофель протирают в горячем состоянии через протирочную машину. В протертый картофель добавляют горячее кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают до получения пышной однородной массы.

Требования: Цвет бело-кремовый, консистенция густая, пышная, однородная, вкус и запах нежный, с ароматом молока и сливочного масла. Не допускается: Цвет с синеватым оттенком, с темными глазками, кусочки непотертого картофеля, запах подгорелого молока, вкус водянистый.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 33

Рагу овощное

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	54,1	40,6
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	58,0	40,6
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	62,5	40,6
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	67,7	40,6
или		
Картофель быстрозамороженный	40,6	40,6
Капуста белокочанная (х/о 20%)	32,0	25,6
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	30,0	24,0
с 01.01 х/о-25%	32,0	24,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	24,0	24,0
Лук репчатый	15,0	12,6
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	12,6	12,6
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	30,0	30,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,3	0,3
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,20	5,60	21,80	64,24	25,19	71,44	0,71

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,06	0,06	0,08	0,81	5,62	77,00

Допускается взамен овощей свежих использовать соответствующие овощи свежие быстрозамороженные в тех же количествах (нетто), Их используют без предварительного размораживания.

Способ приготовления:

Картофель, морковь очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полуготовности. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде. Затем картофель и овощи соединить, залить горячим молоком, добавить соль и продолжать тушить до готовности.

Требования: Овощи должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах характерные для тушеных овощей.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
Рецептура № 51
Картофель, запеченный в сметане

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%;	148,0	111,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	158,6	111,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	170,8	111,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	185,0	111,0
или		
Картофель молодой (до 01.09 х/о-20%)	138,8	111,0
т/о-3%		
Масса отварного очищенного картофеля		107,7
х/о-нарезка-3%		
Масса отварного нарезанного картофеля		104,4
Сметана 15% жирности	10,0	10,0
Масло сливочное для смазывания противня	2,0	2,0
Соль йодированная с пониженным		
содержанием натрия	0,25	0,25
масса полуфабриката		114,0
т/о-запекание-12%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,33	3,18	8,51	17,3	20,34	58,18	0,63

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,09	0,06	0,93	3,12	104,99

Способ приготовления:

Сырой очищенный картофель варят до готовности в подсоленной воде, воду сливают, картофель подсушивают, нарезают ломтиками, картофель молодой используют целыми клубнями. Подготовленный картофель укладывают слоем 4-5 см на противень, смазанный маслом сливочным, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 20-30 минут при температуре 250-280⁰С.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
Рецептура № 52
Картофель и овощи, тушеные в соусе

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	93,3	70,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	100,0	70,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	107,7	70,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	116,7	70,0
или		
Картофель быстрозамороженный	70,0	70,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	12,4	10,0
с 01.01 х/о-25%	13,0	10,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	10,0	10,0
Петрушка (корень)	4,4	3,0
Лук репчатый	9,6	8,0
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	8,0	8,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,2	0,2
Горошек зеленый консервированный натуральный	12,4	8,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Вода питьевая	15,0	15,0
Масло сливочное несоленое	0,5	0,5
Мука пшеничная 1 сорта	0,5	0,5
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	1,0	0,8
с 01.01 х/о-25%	1,06	0,8
Лук репчатый	0,96	0,8
Петрушка (корень) х/о – 25%	0,8	0,6
Томат-пюре	4,4	4,4
Масло сливочное несоленое	0,5	0,5
Сахар-песок	0,2	0,2
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,07	3,53	9,28	18,9	19,71	54,30	0,75

Витамины мг.					Энергетическая ценность(ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,07	0,05	0,83	5,06	94,31

Способ приготовления:

Подготовленные очищенные овощи (картофель, морковь, корень петрушки) нарезают дольками, лук репчатый шинкуют и слегка припускают по отдельности в небольшом количестве воды или бульона с добавлением масла сливочного. Затем овощи соединяют, добавляют к ним соус красный основной, соль поваренную йодированную и тушат. За 5 мин до готовности

добавляют горошек зеленый консервированный, предварительно прогретый в собственном отваре при слабом кипении в течение 5 мин.

Примечание. Допускается взамен овощей свежих использовать соответствующие овощи свежие быстрозамороженные в тех же количествах (нетто), Их используют без предварительного размораживания.

СОУС: морковь, лук репчатый, корень петрушки очищают, мелко шинкуют соломкой и припускают в небольшом количестве воды или бульона мясного с добавлением масла сливочного в течение 10-15 мин, затем добавляют томат-пюре и припускают еще 10-15 мин. Муку пшеничную просеивают, подсушивают на сковороде (без масла) до светло-желтого цвета, периодически помешивая, охлаждают до температуры 60-70 С, добавляют 1/4 часть горячего бульона (воды), вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшийся бульон (воду), масло сливочное и варят при слабом кипении, помешивая, в течение 20-30 мин. Готовый белый соус соединяют с припущенными овощами и томатом-пюре и варят в течение 25-30 мин. В конце варки добавляют соль поваренную йодированную, сахар-песок. Готовый соус процеживают, протирая при этом в него разварившееся овощи, и доводят до кипения.

Температура подачи: не ниже 65 С.

Срок реализации: не более двух часов с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 53/1

Картофель отварной, запеченный с растительным маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель т/о-варка-3%;		
с 01.09 до 31.10 х/о-25%	150,7	113,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	161,4	113,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	173,8	113,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	188,3	113,0
Масса отварного очищенного картофеля		109,6
Масло подсолнечное рафинированное	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
т/о-10%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,04	3,29	13,31	9,78	21,76	57,96	0,95

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0	0,11	6,71	1,29	9,43	107,81

Способ приготовления:

Картофель отваривают в кожуре, очищают, режут пополам, выкладывают на противень, разрезанной частью вниз, солят, заливают маслом и запекают в жарочном шкафу при t 100-120 С в течение 10 мин. Подают при t 45-60 С.

Требования:

Цвет поверхности картофеля золотистый. Консистенция мягкая. Вкус и запах свойственный картофелю.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 54

Картофель отварной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%,	133,3	100,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	143,0	100,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	154,0	100,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	166,7	100,0
т/о-варка-3%		
Масса отварного картофеля		97,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,4	0,4
Выход		100

В 100 г. данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
1,93	2,82	10,78	9,32	19,56	52,71	0,77

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,10	0,06	1,04	14	96,29

Способ приготовления:

Картофель предварительно промыть, тщательно перебрать и очистить. Очищенный, промытый картофель залить горячей кипяченой водой (уровень воды должен быть на 1-1.5см выше уровня картофеля), добавить соль и варить при небольшом кипении 15-20 минут, закрыв посуду крышкой. Затем отвар слить, а посуду с готовым картофелем поставить на небольшой огонь на 1-2 минуты и, встряхивая, обсушить картофель. Готовый картофель поливают растопленным прокипяченным сливочным маслом.

Требования: Клубни картофеля однородные, по величине целые или сохранившие форму нарезки, слегка разварившиеся. Консистенция мягкая, рыхлая. Цвет от белого до светло-кремового, без потемневших пятен. Вкус и запах, свойственные свежесваренному картофелю.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 55

Картофель отварной, запеченный с маслом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Картофель		
т/о-варка-3%;		
с 01.09 по 31.10 х/о-25%	150,7	113,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	161,4	113,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	174,0	113,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	188,3	113,0
Масса отварного очищенного картофеля		109,6
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
т/о-10%		
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,36	2,85	15,33	11,58	25,03	67,17	1,09

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,02	0,13	7,99	1,48	10,84	115,63

Способ приготовления:

Картофель отваривается в кожуре, очищается, режется пополам, выкладывается на противень, разрезанной частью вниз, заливается растопленным маслом и запекается в жарочном шкафу при t 100-120 С в течение 10 мин. Подается при t 45-60 С.

Требования:

Цвет поверхности картофеля золотистый. Консистенция мягкая. Вкус и запах свойственный картофелю.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 42/3

Каша рисовая вязкая

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	29,4	29,4
Вода питьевая	62,0	62,0
масса готовой каши		82,0
Масло сливочное несоленое	4,1	4,1
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
4,20	4,80	48,0	4,30	15,24	41,35	0,42
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
2,43	0,02	1,62	0,46	1,33	121,00	

Способ приготовления:

Крупу рисовую перебирают, промывают, кладут в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. В конце варки добавляют масло сливочное (50%).

Температура подачи блюда +65 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 42/2

Рис отварной

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	29,4	29,4
Вода питьевая	62,0	62,0
масса готовой каши		82,0
Масло сливочное несоленое	4,1	4,1
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
4,20	4,80	48,0	4,30	15,24	41,35	0,42
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
2,43	0,02	1,62	0,46	1,33	121,00	

Способ приготовления:

Крупу рисовую перебирают, промывают, кладут в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. В конце варки добавляют масло сливочное (50%).

Температура подачи блюда +65 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 58

Рис отварной с овощами

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	29,4	29,4
Вода питьевая	62,0	62,0
масса готовой каши		82,0
Масло сливочное несоленое	4,1	4,1
Морковь красная		
до 01.01 х/о-20%	12,5	10,0
с 01.01 х/о-25%	13,5	10,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	10,0	10,0
Масса припущенной моркови		9,2
Лук репчатый	11,8	10,0
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	10,0	10,0
Масса припущенного лука		5,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
2,25	3,66	16,97	4,30	15,24	41,35	0,42
Витамины мг.						Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C		
2,43	0,02	1,62	0,46	1,33	125,70	

Способ приготовления:

Крупу рисовую перебирают, промывают, кладут в подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении. В конце варки добавляют масло сливочное (50%). Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, повторно промывают, шинкуют. Затем припускают с мелко нарезанным репчатым луком (замороженные овощи припускают не размораживая) в небольшом количестве воды с добавлением масла (используют оставшееся масло сливочное) 5-8 минут. Соединяют с отварным рисом и, помешивая, прогревают в течение 10-15 минут.

Температура подачи блюда +65 С. Срок реализации 2-3 часа с момента приготовления.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 60

Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Крупа рисовая	28,0	28,0
Вода питьевая	60,0	60,0
Масса готовой каши		78,4
Масло сливочное несоленое	4,0	4,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Морковь красная до 01.01 х/о-20%	20,0	16,0
с 01.01 х/о-25%	21,5	16,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	16,0	16,0
Масса припущенной моркови		15,0
Лук репчатый	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Масса припущенного лука		2,1
Масло подсолнечное рафинированное	2,0	2,0
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,01	3,90	16,93	25,07	30,74	77,96	0,61

Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)
A	B1	B2	PP	C	
0,01	0,16	0,08	1,13	8,30	115,86

Способ приготовления:

Подготовленный рис кладут в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении.

Подготовленные морковь и репчатый лук (замороженные овощи - не размораживая) припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. В готовую рисовую кашу добавить прокипяченное сливочное масло, припущенные овощи, соль и все и перемешать. Подавать в качестве гарнира к блюдам из мяса, рыбы и птицы.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 33/1

Рагу овощное с мясом

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Говядина (бескостная 1-го сорта) (х/о-потери при размораживании и зачистке- 9%, т/о-38%)	24,2	22,0
Масса тушеного мяса		13,7
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	54,1	40,6
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	58,0	40,6
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	62,5	40,6
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	67,7	40,6
или		
Картофель быстрозамороженный	40,6	40,6
Капуста белокочанная (х/о 20%)	32,0	25,6
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	30,0	24,0
с 01.01 х/о-25%	32,0	24,0
или		
Морковь красная быстрозамороженная	24,0	24,0
Лук репчатый	15,0	12,6
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	12,6	12,6
Молоко стерилизованное 3,2% жирности витаминизированное	30,0	30,0
Масло сливочное несоленое	3,0	3,0
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,3	0,3
Выход		100

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
3,20	5,60	21,80	64,24	25,19	71,44	0,71
Витамины мг.					Энергетическая	
A	B1	B2	PP	C	ценность (ккал)	
0,06	0,06	0,08	0,81	5,62	77,00	

Допускается взамен овощей свежих использовать соответствующие овощи свежие быстрозамороженные в тех же количествах (нетто), Их используют без предварительного размораживания.

Способ приготовления:

Подготовленные порционные куски мяса (1-2 шт на порцию) складывают в посуду, добавляют воду, томат-пасту и тушат 45-60 мин. Картофель, морковь очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полуготовности. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде. Затем картофель и овощи соединить, залить горячим молоком, добавить соль и продолжать тушить до готовности.

Требования: Требования: Кусочки мяса одинаковые по форме и размеру. Консистенция мягкая, сочная. Мясо легко разжевывается. Овощи должны сохранять форму нарезки. Вкус и запах характерные для тушеных овощей.

