

Технологическая карта № 228

Каша жидкая на молоке

Рекомендуемые диеты: на все диеты (каши манная, рисовая, из хлопьев овсяных «Геркулес»)

3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15 (каши пшенная, овсяная, пшеничная, кукурузная)

Наименование продуктов	Норма расхода продуктов на порцию массой нетто 100 г		Пищевая ценность 100 г блюда готового			Калорийность, ккал
	вес брутто, г	вес нетто, г	белки, г	жиры, г	углевод ы г	
Крупа рисовая, манная, хлопья овсяные «Геркулес»	15,4	15,4				
Крупа <u>пшено</u> , овсяная, пшеничная, кукурузная	20 <i>40 50</i>	20				
Молоко 3,2%-ной жирности витаминизированное: для круп рисовой, манной, хлопьев овсяных «Геркулес»	88	88				
для круп пшено, овсяной, пшеничной, кукурузной	84 <i>168 210</i>	84				
Экстракт фукуса сухой «Реликт»	0,06	0,06				
Соль поваренная йодированная	0,25 <i>0,5 0,625</i>	0,25				
Масса каши жидкой готовой	-	100				
Масло сливочное или	3 <i>6 7,5</i>	3				
Сахар-песок	3 <i>6 7,5</i>	3				
Выход порции каши жидкой, г:						
с маслом сливочным	-	100/3	4,0	5,6	14,3	124
с сахаром-песком	-	100/3	4,0	3,45	17,1	116

**Технологическая карта №**

Наименование блюда: **Какао с молоком сгущенным**

Номер рецептуры: **960**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. (2006г.)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		10 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Какао		4,0		
Молоко сгущенное с сахаром		38,0		
Вода		176,0		
Сахар-песок		3,0		
<b>Выход:</b>		<b>200,0</b>		

**Химический состав на 1 порцию**

Белки (г):	5,8
Жиры (г):	5,0
Углеводы (г):	9,6
Энергетическая ценность (ккал):	106,6

**Технология приготовления:** Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (100мл) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Молоко сгущенное с сахаром предварительно разводят горячей водой и доводят до кипения.

Технологическая карта №

Наименование блюда: **Плов из птицы**

Номер рецептуры: 492

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (2006г.)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		10 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Курица	107,0	73,0		
или цыпленок	105,0	73,0	142	164
или бройлер-цыпленок	96,0	69,0	130	147
Масло топленое	8,0	8,0	10	12
Лук репчатый	9,0	8,0	12	14
Морковь	10,0	8,0	15	15
Томатное пюре	5,0	5,0	5	8
Крупа рисовая	35,0	35,0	50	53
Масса тушеной птицы	-	50,0		
Масса готового риса с овощами	-	100,0		
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>	<b>200</b>	<b>230</b>

$$96 : 150 \cdot 200 = 130$$

Химический состав на 1 порцию

Белки (г):	7,6	Ca (мг):	35
Жиры (г):	6,5	Mg(мг):	13
Углеводы (г):	18,1	Fe(мг):	0,5
Энергетическая ценность (ккал):	165,0	C(мг):	16,2

**Технология приготовления:** Птицу рубят на порции, обжаривают до образования корочки, посыпают солью, кладут в посуду. Добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, томатное пюре, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 мин. в жарочный шкаф.

**Технологическая карта №**

Наименование блюда: **Чай с лимоном**

Номер рецептуры: **686**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (2006г.)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		10 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Чай высшего-заварка №684,мл		50,0		
Вода		150,0		
Сахар		15,0		
Лимон		8/7*		
<b>Выход :</b>		<b>200/15/7</b>		

\*В числителе указана масса брутто, в знаменателе – масса нетто.

**Химический состав на 1 порцию (200г)**

Пищевые вещества				Минер. в-ва, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
0,2	0	15,6	42,0	16	0,8	0	0,032	2,9

**Технология приготовления:** Лимон, нарезанный тонкими кружочками, подают на розетке. В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком. Допускается класть сахар в стакан с заваркой, лимон – непосредственно перед отпуском.

Технологическая карта №

Наименование блюда: **Запеканка из творога**

Номер рецептуры: **469**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (2006г.)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		10 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Творог	94,0	93,0	112,8	141
Крупа манная или мука пшеничная	6,7	6,7		
Сахар	6,7	6,7	8	13
Яйца	1/15шт.	2,7	8	12
Маргарин <i>м/с</i>	3,3	3,3	4	6
Сухари	3,3	3,3		
Сметана	3,3	3,3	4	6
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>	<b>120</b>	<b>150</b>

**Химический состав на 1 порцию**

Белки (г):	19,76
Жиры (г):	9,29
Углеводы (г):	33,64
Энергетическая ценность (ккал):	297,21

**Технология приготовления:** Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (10мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью.

Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4см на смазанные жиром и посыпанные сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают. Смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30мин до образования на поверхности румяной корочки.

При отпуске нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку поливают соусом или сгущенным молоком.

**Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № \_\_\_\_\_**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **САЛАТ СО СВЕЖИМИ  
ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ**

Номер рецептуры: 42

Наименование сборника рецептов: Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов		Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Огурцы свежие	30	24	50	44
Зеленый горошек консервированный	39	30	65	54
Масло растительное	3	3	5	5
Лук репчатый	5,1	5,1	8,3	8,3
<b>ВЫХОД:</b>	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 <sub>1</sub>	C	A
100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68

**Технология приготовления:**

Свежие огурцы моют, нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук шинкуют, добавляют консервированный горошек. Компоненты смешивают, заправляют растительным маслом.

Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс 4±2°С.

**Технологическая карта №**

Наименование блюда: **Говядина, тушенная с капустой**

Номер рецептуры: **440**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (2006г.)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		10 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудинка, покромка)	102,0	95,0	130,0 <i>149,5</i>	114,0
Капуста	130,0	96,0	144,0 <i>165,6</i>	107,0
Лук репчатый	14,0	12,0	16,0 <i>18,4</i>	13,2
Масло растительное	5,0	5,0	5,5 <i>6,3</i>	5,5
Томатное пюре	5,0	5,0	5,5 <i>6,3</i>	5,5
<b>Масса тушеного мяса</b>	-	60,0	-	<b>66,0</b>
<b>Масса готовых овощей</b>	-	120,0	-	<b>133,2</b>
<b>Выход:</b>		<b>180,0</b>	<i>200 230</i>	<b>200,0</b> <i>230</i>

**Химический состав на 1 порцию (180г)**

Пищевые вещества				Минер. в-ва, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C

**Технология приготовления:** Говядину нарезают на кусочки массой 20-30г, соединяют со слегка обжаренным луком, нарезанным мелкими кубиками, и обжаривают. Добавляют воду (30г), мелко нарезанные помидоры, закрывают крышкой и тушат 20-25 мин. Затем добавляют бланшированный мелко нарезанный перец сладкий, капусту тушеную и тушат до готовности.

Для тушения капусту нарезать соломкой, положить в котел слоем до 30см добавить бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, сливочное масло, пассерованное томатное пюре и тушить до полуготовности при периодическом помешивании.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3-5 ми.

Согласно требованиям СанПиН 2.4.1.2660-10 гуляш, азу, суфле, запеканки и т.п. готовят только из вареного мяса.

Технологическая карта №

Наименование блюда: **Рис отварной**

Номер рецептуры: 511

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (2006г.)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		10 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Крупа рисовая	36,0	36,0	34,8	72
Масло сливочное	45,0	45,0	6	9
<b>Выход:</b>		100,0	150	100

$$36 : 180 \cdot 180 = 64,8$$
$$36 : 100 \cdot 200 = 72$$

Химический состав на 1 порцию

Белки (г):	2,4	Ca (мг):	26
Жиры (г):	4,0	Mg (мг):	11
Углеводы (г):	24,5	Fe (мг):	0,13
Энергетическая ценность (ккал):	146,0	C (мг):	16,2

**Технология приготовления:** Подготовленный рис кладут в подсоленную кипящую воду (6л воды, 60г соли на 1кг риса) и варят при слабом кипении. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и заправляют маслом.

Согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки.



Давыдова  
М. 2019 г.

**Технологическая карта №**

Наименование блюда: **Гуляш из куриного филе**

Номер рецептуры: **495**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (2006г.)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция – 80г		1 порция – 100г	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Курица (филе)	81 72,0	68,0	99 90,0	85,0
Масло растительное	6,6 5,0	5,0	6,6 6,0	6,0
Лук репчатый	11,25 10,0	8,0	13,75 12,5	10,0
Мука пшеничная	3,37 3,0	3,0	4,12 3,75	3,75
Сметана	-	40,0	-	50,0
<b>Выход:</b>	90	80,0	110	100,0

**Химический состав на 1 порцию (80г)**

Пищевые вещества				Минер. в-ва, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
13,8	11,4	0	187,8	46,46	0,48	0,017	0,136	0,69

**Технология приготовления:** Подготовленное филе нарезают кубиками по 20-30г, слегка обжаривают, добавляют пассерованный лук, сметану и тушат в закрытой посуде до готовности.

Гарниры – каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, овощи отварные с маслом, овощи, припущенные с маслом, капуста тушеная.

**Технологическая карта №**Наименование блюда: **Соус сметанный**Номер рецептуры: **600**Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.(2006г.)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Сметана		25,0		12,5 20,0
Мука пшеничная		7,5		3,75 6,0
Бульон или отвар		75,0		37,5 60,0
<b>Масса белого соуса</b>		75,0		
<b>Выход:</b>		<b>100,0</b>		<b>50 80</b>

**Химический состав на 1 порцию (100г)**

Пищевые вещества				Минер. в-ва, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C

**Технология приготовления:** Для соуса сметанного натурального муку слегка пассеруют без масла, охлаждают до 60-70 град., вливают часть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы. Затем постепенно добавляют оставшийся бульон и прокипяченную сметану, размешивают, заправляют солью, варят 3-5 мин, процеживают и доводят до кипения.

Технологическая карта №

Наименование блюда: **Каша вязкая рисовая**

Номер рецептуры: 311

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (2006г.).

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция – 150г		1 порция – 200г	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Рис	33,0	33,0	44,0	55
Молоко цельное	100,0	100,0	135,0	168
Вода	30,0	30,0	40,0	40
Сахар	4,0	4,0	5,0	6
<b>Выход вязкой каши</b>		150,0		250
Масло сливочное	3,0	3,0	4,0	4

Химический состав на 1 порцию (150г)

Пищевые вещества				Минер. в-ва, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
4,3	4,15	14,7	104,2	23	0,7	0,065	0,019	0

**Технология приготовления:** Крупу, просieveают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Гречневую крупу, манную и другие дробленые крупы, а также хлопья овсяные «Геркулес» не промывают.

При варке необходимо учитывать, что различные виды круп неодинаково быстро набухают и развариваются. Например, пшеничная, рисовая, перловая, овсяная в молоке разваривается медленнее, чем в воде. Поэтому сначала эти крупы варят 20-30 мин в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят кашу до готовности.

Хлопья овсяные «Геркулес» засыпают в кипящее молоко, добавляют соль, сахар и варят кашу до готовности.

Для каш приготовленных на воде, берут 10г соли, а для молочных и сладких -- 4-5г на 1кг выхода каши.

Молочные каши отпускают в горячем виде с прокипяченным маслом.

**Технологическая карта №**

Наименование блюда: **Рыба, запеченная в сметанном соусе**

Номер рецептуры: **383**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (2006г.)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция – 120г		1 порция – 150г	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Горбуша п/г	96,0	73,0	120,0	91,0
или минтай б/г	94,5 105,0 ✓	74,0 ✓	115,5 131,0	92,0
Масло растительное	3,6 4,0	4,0	4,4 5,0	5,0
Морковь	26,7	21,0	29,32 32,0	25,0
Лук репчатый	11,25 12,5	11,0	13,28 15,0	13,0
Сметана	10,0	10,0	11 12,0	12,0
Сыр	5,4 6,0	6,0	6,6 7,0	7,0
<b>Выход:</b>	<b>90</b>	<b>100,0</b>	<b>110</b>	<b>120,0</b>

**Химический состав на 1 порцию (120г)**

Пищевые вещества				Минер. в-ва, мг		Витамины, мг		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
5,86	10,128	5,04	128,76	76,92	1,32	0,2	0,22	13,92

**Технология приготовления:** Порционные куски рыбы нарезают на филе с кожей без костей. Морковь шинкуют соломкой, лук режут полукольцами. Овощи пассеруют. Рыбу укладывают на противень, смазанный маслом. Сверху раскладывают пассерованные овощи, посыпают тертым сыром, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-250 град до готовности.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное, рис отварной.

44

**Технологическая карта №**Наименование блюда: **Картофельное пюре**Номер рецептуры: **299**Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. (2006г.)**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Картофель	169,0	127,0	225,0	169,0
Молоко	24,0	22,5	32,0	30,0
Масло сливочное	6,75	6,75	10,0	10,0
Соль				
<b>Выход:</b>		<b>150,0</b>		<b>200,0</b>

**Химический состав на 100г**

Белки (г):	2,1	Ca (мг):	40,2
Жиры (г):	4,3	Mg(мг):	13,4
Углеводы (г):	14,7	Fe(мг):	0,7
Энергетическая ценность (ккал):	80,0	C(мг):	3,7

**Технология приготовления:** Очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают через протирочную машину. Температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80 град., иначе картофельное пюре будет тягучим. Что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленный жир. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

Технологическая карта №

Наименование блюда: Салат из свеклы

Номер рецептуры: 50

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (2006г.)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция		10 порций	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свекла свежая	46,8 78,0	61,0	0,78	0,61
Лук репчатый	18,0	15,0	0,18	0,15
Лимонная кислота	4,8 0,3	0,3	0,003	0,003
Сахар	0,8008 0,8	0,8	0,008	0,008
Соль	0,4	0,4	0,004	0,004
Масло растительное	0,009 15,0	15,0	0,15	0,15
Вода для лимон к-ты		8,0		
Выход:	60	100		1,000

Химический состав на 1 порцию

Белки (г):	1,3	Ca (мг):	79
Жиры (г):	6,8	Mg(мг):	13
Углеводы (г):	5,8	Fe(мг):	0,7
Энергетическая ценность (ккал):	138,0	C(мг):	9,9

**Технология приготовления:** Вареную свеклу нарезают соломкой и заправляют салатной заправкой. Салат укладывают горкой. При отпуске можно посыпать тертым сыром, соответственно уменьшив

# Технологическая карта «Каша гречневая рассыпчатая»

*ММ раскорм*

Наименование блюда: **Каша гречневая рассыпчатая**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 123

Вид обработки: **Варка**

Рецептура (раскладка продуктов) на 100 грамм нетто блюда.

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
Гречневая крупа	46 <i>69</i>	46 <i>92</i>
Вода питьевая	70	70
Масло сливочное	4 <i>6</i>	4 <i>8</i>
Соль пищевая йодированная	0.25 <i>0,002</i>	0.25 <i>0,002</i>

*Выход: 150*

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 100грамм блюда
Белки, г	7.98
Жиры, г	7.35
Углеводы, г	34.58
Калорийность, ккал	236.18
В1, мг	0.21
В2, мг	0.23
С, мг	0
Са, мг	13.3
Fe, мг	4.27

Технологическая карта приготовления блюда:

### Технология 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.

## Технологическая карта «Жаркое по- домашнему»

Наименование блюда: **Жаркое по-домашнему**

Технологическая карта (кулинарный рецепт) № 259

Вид обработки: **Тушение**

**Сборник рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М: ДеЛиПлюс ,2015г**

*Рецептура (раскладка продуктов) на грамм нетто блюда:*

Продукт (полуфабрикат)	Брутто,г	Нетто,г	Брутто, г	Нетто, г
Говядина (I категории)	140,6 <i>110,34</i>	103,83	171,2 <i>122,26</i>	126,4
Томат-паста	7,89 <i>6,17</i>	7,89	9,6 <i>6,86</i>	9,6
Картофель	174,8 <i>136,8</i>	131,4	212,8 <i>185,04</i>	160
Лук	15,8 <i>12,36</i>	13,14	19,2 <i>15,02</i>	16
Масло растительное	7,89 <i>6,17</i>	7,89	9,6 <i>6,86</i>	9,6
Масса тушеного мяса		65,7		80
Масса готовых овощей		164,3		200
Выход:	<i>180</i>	230г	<i>200</i>	280г

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

Наименование показателя, рассчитываемого в соответствии с новым СанПиН	Содержание питательных веществ на 230грамм блюда	Содержание питательных веществ на 280грамм блюда
Белки, г	21,29	25,92
Жиры, г	23,78	28,94
Углеводы, г	21,79	26,53
Калорийность, ккал	387,7	472
В1, мг	0	0
В2, мг	0	0
С, мг	8,88	10,82
Са, мг	40,1	48,8
Fe, мг	5,07	6,17

*Технологическая карта приготовления блюда:*

Технология приготовления
<p>Мясо нарезают по 2 куса на порцию, картофель и лук – дольками. Мясо и овощи пассеруют или припускают по отдельности, складывают в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют томат-пасту, соль и бульон. За 5-10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. Блюдо можно готовить без томатного пюре.</p> <p>Внешний вид: мясо нарезано поперек волокон, уложено в тарелку вместе с овощами, овощи сохранили форму нарезки.</p>



**268. Котлета из говядины**

Наименование продуктов или полуфабрикатов	Масса		Количество питающихся	Расход продуктов, г
	Брутто, г	Нетто, г		
Говядина	100	100	40	4.000
Сухари панировочные	10	10		400
Лук репчатый	6	5	240/200	
Хлеб пшеничный	18	18	720	
Масло растительное	6	6	240	
Вода	24	24	960	
Соль	1	1	40	
<b>Выход</b>		100		4.000

Технология приготовления

Говядину, лук и предварительно размоченный в воде хлеб пропускают через мясорубку. Из готовой котлетной массы формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом толщиной 2-2,5 см, панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон не менее 5 мин на среднем огне.

При отпуске гарнируют рассыпчатой кашей и поливают соусом.

Требования к качеству

Внешний вид	Форма котлеты – овально-приплюснутая, сбоку уложен гарнир и подлит соус
Консистенция	Сочная, пышная, однородная
Цвет	Корочки – коричневый, на разрезе – светло-серый

Ділу	Ливрепшпшш мшлва, умшврешпш шлгешпвш, шса пршлшдуша мшлва
Запах	Жаренного мяса, запанированного в сухарях