



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 35

Наименование изделия: **САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

Номер рецептуры: **35**

Наименование сборника рецептур: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	99	79	9,9	7,9
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	13,33	10	1,33	1
с 01.09 по 31.12	12,5	10	1,25	1
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,4	0,4	0,04	0,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10	10	1	1
САХАР ПЕСОК	5	5	0,5	0,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,5	0,5
Выход: 100				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Углеводы, г	9,90	Е, мг	4,50	Са, мг	45,00
Жиры, г	5,10	А, мг	0,04	Fe, мг	1,10
Белки, г	1,50	С, мг	28,00	Mg, мг	21,00
Энергетическая ценность, ккал	115,30	В1, мг	0,03	P, мг	37,00
		Д, мкг	0,00	К, мг	0,00
		В2, мг	0,00	І, мкг	0,00
				F, мг	0,00
				Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Капусту шинкуют, добавляют соль (1,5 г на 100 г), лимонную кислоту и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с шинкованной морковью, нарезанной соломкой, добавляют сахар и растительное масло.

Правила оформления, подачи блюд:

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, заправлены сахаром, лимонной кислотой и маслом растительным;
цвет - типичный для используемых овощей;
- вкус, запах — приятно кисловатый со слегка ощутимой сладостью, умеренно соленый, без горечи, характерный для используемых овощей с привкусом и ароматом масла растительного;
- консистенция овощей — хрустящая, нежесткая, сочная.