

Губернатор:
Директор центра
Удмуртская Респ.
Ирина

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 119

На: голубцы ленивые

№ рецептуры по сборнику: № 178, сб. Пермь. 2008 г.

Набор сырья	Расход продуктов на 1 порцию			
	от 7 до 11 лет		от 11 лет и старше	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Котлетное мясо (говядина)	97,6	72,0	130,1	96,0
Крупа рисовая	9,0	9,0	12,0	12,0
Масса вареного риса		25,7		34,3
Лук репчатый	12,0	10,2	16,0	13,6
Масло сливочное	5,3	5,3	7,0	7,0
Пассерованный лук		5,1		6,8
Яйца	9/40 шт	9,0	3/10 шт	12,0
Капуста белокочанная	138,2	110,6	184,3	147,4
Масса припущенной капусты		100,3		133,7
Масса полуфабриката		203,1		270,9
Масса готовых голубцов		180,0		240,0
Соус:				
Сметана	10,0	10,0	15,0	15,0
Мука пшеничная	3,0	3,0	4,5	4,5
Бульон	30,0	30,0	45,0	45,0
Соус сметанный		40,0		60,0
Томат-паста	1,6	1,6	2,4	2,4
Соус сметанный с томатом		40,0		60,0
Выход готового блюда с соусом		180/40		240/60
Выход готового блюда с маслом		180/8		240/10

Технология приготовления

Овощи хорошо промывают и очищают.

Рис промывают, варят рассыпчатую рисовую кашу. Бланшированный лук пассеруют в половинном количестве сливочного масла, белокочанную капусту нарезают мелкой рубкой, припускают в кипящей подсоленной воде до полуготовности, выкладывают в дуршлаг, чтобы стекла вода. Подготовленную говядину (см. ТК № 92) пропускают через мясорубку. Пассерованный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом, подготовленными яйцами и припущенной капустой. Хорошо вымешивают, формируют овальные колбаски и запекают до готовности в жарочном или духовом шкафу 30 мин при температуре 250°C. Отпускают голубцы с соусом или сливочным маслом.

Требования к качеству

Внешний вид: порционные изделия, уложенные на тарелку и политые соусом

Консистенция: капусты - мягкая, фарша - сочная, нежная

Цвет: светло-коричневый или оранжевый

Вкус и запах: свойственный продуктам, входящим в блюдо

Пищевая ценность изделия (блюда)

Возраст	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Масса, г
от 7 до 11 лет	20,8	16,2	13,1	282	180/40
от 11 лет и старше	28,6	22,4	17,9	388	240/60

Расчет химического состава

Возраст	Минеральные элементы, мг			Витамины		
	Ca	Mg	Fe	B ₁ , мг	B ₂ , мг	C, мг
от 7 до 11 лет	57,52	35,00	1,6	0,05	0,16	3,27
от 11 лет и старше	76,82	46,84	2,15	0,07	0,21	4,41