

Источник рецептуры

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 1, Уфа, 2016 г.

132

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 131,03

Наименование блюда (изделия): Плов из мяса птицы

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Полуфабрикат натуральный из мяса птицы б/к	63,093 (г)	61,2	0,0612	
Лук репчатый	0 (г)	10,8	0,0108	
- с 01.01 (16%)	12,857	-	0,0108	
Морковь	0 (г)	10,8	0,0108	
- с 01.01 (25%)	14,4	-	0,0108	
- с 01.08 (20%)	13,5	-	0,0108	
Крупа рисовая	47,2 (г)	47,2	0,0472	
Масло подсолнечное	10,8 (г)	10,8	0,0108	
Томат-паста	2,5 (г)	2,5	0,0025	
Соль йодированная	0,9 (г)	0,9	0,0009	
Выход готового блюда	-	180		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Полуфабрикат натуральный цыпленка-бройлера кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют соль, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего вынимают из бульона, дают им остыть. Мякоть нарезают. Заливают бульоном, доводят до кипения, добавляют пассерованные, мелко нарезанные морковь и лук, масло растительное, томат-пасту, промытую рисовую крупу и варят до готовности под закрытой крышкой 40 минут. Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – мясо не подгорело, рис рассыпчатый.
Цвет – мяса – от белого до светло-серого, риса и овощей – от светло до темно-оранжевого.
Консистенция – мягкая, сочная.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	427,12	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	17,2	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	23,15	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	37,66	Витамин В2 (мг)	0,09	Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	3,97	Кальций (мг)	22,42	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	182,84	Витамин А (мкг)	247,98
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,6
Витамин В1 (мг)	0,11	Магний (мг)	42,29	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,03	Калий (мг)	254	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	7,32
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	112
Витамин Е (мг)	5,21	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,51	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог