

Источник рецептуры

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

63

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 129,09

Наименование блюда (изделия): Суп картофельный с горохом

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Картофель	0 (г)	40	0,04	
- с 01.01 (35%)	61,538	-	0,04	
- с 01.03 (40%)	66,667	-	0,04	
- с 01.05 (40%)	66,667	-	0,04	
- с 01.08 (20%)	50	-	0,04	
- с 01.09 (25%)	53,333	-	0,04	
- с 01.11 (30%)	57,143	-	0,04	
Лук репчатый	0 (г)	8	0,008	
- с 01.01 (16%)	9,524	-	0,008	
Морковь	0 (г)	10,4	0,0104	
- с 01.01 (25%)	13,867	-	0,0104	
- с 01.08 (20%)	13	-	0,0104	
Масло подсолнечное	3,2 (г)	3,2	0,0032	
Горох шлифованный колотый	16,1 (г)	16	0,016	
Соль йодированная	0,5 (г)	0,5	0,0005	
*Вода	144	144	0,144	
Выход готового блюда	-	200		

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

Овощи хорошо промывают и очищают. Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят. Горох подготавливают (перебирают, моют, кладут в холодную воду (2-3 л на 1 кг), затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения), затем кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь и лук, соль и варят до готовности. Температура при подаче должна быть не ниже 75 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – в жидкой части супа – картофель, нарезанный кубиками, горох – в виде неразваренных зерен.

Цвет – супа – светло-желтый (горчичный).

Консистенция – картофель и горох – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	118,21	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	4,89	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,72	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	16,24	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	3
Витамин С (мг)	9,32	Кальций (мг)	25,37	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	69,78	Витамин А (мкг)	209,52
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,05
Витамин В1 (мг)	0,2	Магний (мг)	28,46	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,07	Калий (мг)	379	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,41
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	25
Витамин Е (мг)	1,59	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,63	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог