

Источник рецептуры

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

61

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 65,11

Наименование блюда (изделия): Суп картофельный с гречневой крупой

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Картофель	0 (г)	50	0,05	
- с 01.01 (35%)	76,923	-	0,05	
- с 01.03 (40%)	83,333	-	0,05	
- с 01.05 (40%)	83,333	-	0,05	
- с 01.08 (20%)	62,5	-	0,05	
- с 01.09 (25%)	66,667	-	0,05	
- с 01.11 (30%)	71,429	-	0,05	
Крупа гречневая	10 (г)	10	0,01	
Морковь	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (25%)	13,333	-	0,01	
- с 01.08 (20%)	12,5	-	0,01	
Лук репчатый	0 (г)	10	0,01	
- с 01.01 (16%)	11,905	-	0,01	
Масло подсолнечное	2,5 (г)	2,5	0,0025	
Соль йодированная	2 (г)	2	0,002	
*Вода	212,5	212,5	0,2125	
Выход готового блюда	-	250		

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

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассеруют. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки кладут соль. 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 и овощи, нарезанные кубиками, крупа – хорошо разварившаяся, но не потерявшая форму.
Цвет – супа – золотистый, жира на поверхности – светло-оранжевый.
Консистенция – овощи – мягкие, крупа хорошо разварилась, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	104,23	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	2,73	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	3,16	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	16,18	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	11,5	Кальций (мг)	20,16	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	70,15	Витамин А (мкг)	201,7
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,12
Витамин В1 (мг)	0,11	Магний (мг)	37,14	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,06	Калий (мг)	360	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,77
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	26
Витамин Е (мг)	1,29	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,33	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог