

Источник рецептуры: Сборник Технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, фирма Партнер 2013г.

53

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 53,08

Наименование блюда (изделия): Щи из свежей капусты со сметаной

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Капуста белокочанная	0 (г)	50	0,05	
- с 01.01 (20%)	62,5	-	0,05	
Картофель	0 (г)	30	0,03	
- с 01.01 (35%)	46,154	-	0,03	
- с 01.03 (40%)	50	-	0,03	
- с 01.05 (40%)	50	-	0,03	
- с 01.08 (20%)	37,5	-	0,03	
- с 01.09 (25%)	40	-	0,03	
- с 01.11 (30%)	42,857	-	0,03	
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	4 (г)	4	0,004	
Соль йодированная	1 (г)	1	0,001	
*Вода	200	200	0,2	
Сметана с массовой долей жира 15 %	5 (г)	5	0,005	
Выход готового блюда	-	255 (250/5)		

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

Овощи хорошо промывают и очищают. Капусту нарезают соломкой, картофель – брусочками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, добавляют пассерованные морковь, лук и варят до готовности. При приготовлении щей из ранней капусты ее закладывают после картофеля. Щи отпускают со сметаной, прошедшей термическую обработку. 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 щей – капуста, нарезанная соломкой, морковь, лук, картофель – кубиками.
Цвет – желтый, жира на поверхности – оранжевый, овощей – натуральный.
Консистенция – капуста – упругая, овощи – мягкие, соблюдается соотношение жидкой и плотной части.
Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	96,86	Витамин D (мкг)		Цинк (мг)	
Белки (г)	2,02	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	5,01	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	10,92	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	4
Витамин С (мг)	30,02	Кальций (мг)	40,88	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	47,33	Витамин А (мкг)	207,75
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,07
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	20,77	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,06	Калий (мг)	364	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	0,31
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	23
Витамин Е (мг)	1,92	Витамин А (мкг)		Белки жив.происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	0,76	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог