

Уважаемые коллеги! В Гомельской области в питании детей широко используют спаржевую фасоль, хорошие урожаи которой получают местные сельхозпроизводители. Предлагаем вам рецептуру и технологические карты приготовления блюд с использованием спаржевой фасоли.



МОРКОВЬ СО СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

1. Рецептура.

| Наименование продукции | 1 порция | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|------------|-------------|-----------|------------|-------------|---------------|
| | Брутто | Нетто | | | | |
| Морковь до 01.01 | 91,8/122,5 | 73,5/98,0 | 0,96/1,27 | 0,07/0,10 | 5,29/7,06 | 24,99/33,32 |
| Морковь с 01.01 | 98,0/130,6 | 73,5/98,0 | | | | |
| Масло крестьянское н/с | 6,8/9,0 | 6,8/9,0 | 0,05/0,07 | 4,89/6,53 | 0,09/0,12 | 44,62/59,49 |
| Масса припущенной моркови | | 67,5/90,0 | | | | |
| Спаржевая фасоль стручковая консервированная (40%) | 62,5/83,4 | 37,5/50,0 | 1,16/1,55 | 0,00 | 2,44/3,25 | 15,00/20,00 |
| Соус молочный | | 45,0/60,0 | | | | |
| Молоко пастеризованное (2,5% жирности) | 45,0/60,0 | 45,0/60,0 | 1,27/1,69 | 1,13/1,50 | 2,13/2,84 | 23,40/31,20 |
| Мука пшеничная в/с | 2,3/3,0 | 2,3/3,0 | 0,23/0,31 | 0,02/0,03 | 1,55/2,07 | 7,52/10,02 |
| Масло крестьянское н/с (для соуса) | 2,3/3,0 | 2,3/3,0 | 0,02/0,02 | 1,63/2,18 | 0,03/0,04 | 14,87/19,83 |
| ВЫХОД: | | 150,0/200,0 | 3,69/4,92 | 7,82/10,43 | 11,53/15,37 | 130,40/173,86 |

2. Описание технологии.

Морковь предварительно промывают, перебирают, очищают и промывают в холодной проточной воде. Очищенную морковь нарезают кубиками и припускают с маслом на малом нагреве при плотно закрытой крышке. Спаржевую фасоль прогревают в собственном соку, сок сливают. Морковь, фасоль соединяют с молочным соусом, солят по вкусу и доводят до кипения.

Для приготовления соуса молочного горячим молоком разводят подсушенную без изменения цвета и растёр-

тую со сливочным маслом муку и варят 7–10 минут при слабом кипении, добавляют соль и сахар, процеживают, доводят до кипения.

На диету № 5 готовят без изменений.

3. Правила подачи.

Подают при температуре 50–55°С.

4. Характеристика изделия.

Морковь нарезана по технологии, набор компонентов и их соотношение соблюдены. Цвет: моркови – оранжевый, фасоли – от зелёного до оливкового, соуса – от светло-кремового до кремового. Вкус и запах овощей – характерен для их вида. Соус без запаха сырой муки и пригорелого молока. Консистенция: овощей – мягкая, плотная; соуса – однородная, без комков заварившейся муки.

5. Сроки хранения.

Хранят на горячей плите не более трёх часов.

РП-1

Министерство связи Республики Беларусь

АБОНЕМЕНТ на журнал
«Пралеска» (индекс изданий)

(наименование издания)

| | | | | | | | | | | | |
|--------|---|-----------------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| | | Количество комплектов | | | | | | | | | |
| на 200 | | год по месяцам | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | | | | | | | |

Кому _____ (фамилия, инициалы)

Куда _____ (адрес)

_____ (почтовый индекс) _____ (город, населённый пункт)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на журнал
«Пралеска» (индекс изданий)

(наименование издания)

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|---------------|----------------|-----------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Стоимость | подписки | руб. | Количество комплектов | | | | | | | | |
| | переадресовки | руб. | | | | | | | | | |
| на 200 | | год по месяцам | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | | | | | | | |

Кому _____ (фамилия, инициалы)

Куда _____ (адрес)

_____ (почтовый индекс) _____ (город, населённый пункт)

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ СО СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

1. Рецепттура.

| Наименование продукции | 1 порция | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|---------------|
| | Брутто | Нетто | | | | |
| Морковь до 01.01 | 159,4/212,5 | 127,5/170,0 | 1,66/2,21 | 0,13/0,17 | 9,18/12,24 | 43,35/57,80 |
| Морковь с 01.01 | 170,0/226,6 | 127,5/170,0 | | | | |
| Масло крестьянское н/с | 7,5/10,0 | 7,5/10,0 | 0,06/0,08 | 5,44/7,25 | 0,10/0,13 | 49,58/66,10 |
| Спаржевая фасоль стручковая консервированная (40%) | 40,0/53,4 | 24,0/32,0 | 0,12/0,16 | 0,12/0,16 | 2,94/3,92 | 13,50/18,00 |
| Сахар | 3,8/5,0 | 3,8/5,0 | 0,00 | 0,00 | 3,74/4,99 | 14,21/18,95 |
| ВЫХОД: | | 150,0/200,0 | 1,84/2,45 | 5,69/7,58 | 15,96/21,28 | 120,64/160,85 |

2. Описание технологии.

Морковь перебирают, промывают и очищают от кожицы, повторно промывают в проточной воде. Очищенную морковь нарезают мелкими кубиками и припускают с маслом на молоке до полуготовности. Спаржевую фасоль прогревают в рассоле, добавляют к моркови, кладут сахар. Тушат вместе до готовности 10–15 минут.

На диету № 5 готовят без изменений.

3. Правила подачи.

Подают при температуре 50–55°С.

4. Характеристика изделия.

Овощи нарезаны по технологии, набор компонентов и их соотношение соблюдены. Цвет — оранжевый, характерный для моркови и фасоли. Вкус и запах — кисло-сладкий. Консистенция моркови и фасоли — мягкая, плотная.

5. Сроки хранения.

Хранят на горячей плите не более трёх часов.

ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ СО СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

(возраст 3–6 лет)

1. Рецепттура.

| Наименование продукции | 1 порция | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|----------|-------|-------|------|----------|--------------|
| | Брутто | Нетто | | | | |
| Морковь до 01.01 | 41,2 | 33,0 | 0,43 | 0,03 | 2,38 | 11,22 |
| Морковь с 01.01 | 44,0 | 33,0 | | | | |
| Масса припущенной моркови | | 30,0 | | | | |
| Картофель с 01.09 по 31.10 | 41,3 | 31,0 | 0,62 | 0,12 | 5,05 | 24,80 |
| Картофель с 01.11 по 31.12 | 44,3 | 31,0 | | | | |
| Картофель с 01.01 по 28–29.02 | 47,7 | 31,0 | | | | |
| Картофель с 01.03 | 51,7 | 31,0 | | | | |
| Масса припущенного картофеля | | 30,0 | | | | |
| Спаржевая фасоль стручковая консервированная (40%) | 25,0 | 15,0 | 0,46 | 0,03 | 0,98 | 6,0 |
| Капуста белокочанная | 41,2 | 33,0 | 0,59 | 0,03 | 1,55 | 8,91 |
| Масса припущенной капусты | | 30,0 | | | | |
| Соус молочный | | 50,0 | | | | |
| Молоко пастеризованное (2,5% жирности) | 50,0 | 50,0 | 1,41 | 1,25 | 2,37 | 26,0 |
| Масло крестьянское н/с | 2,5 | 2,5 | 0,02 | 1,81 | 0,03 | 16,53 |
| Мука пшеничная в/с | 2,5 | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,72 | 8,35 |
| Сахар | 0,5 | 0,5 | 0 | 0 | 0,50 | 1,90 |
| ВЫХОД: | | 150,0 | 3,80 | 3,31 | 14,57 | 103,70 |

2. Описание технологии.

Капусту белокочанную перебирают, зачищают, промывают в проточной воде, удаляют кочерыжку, нарезают шашками. Картофель и морковь предварительно промывают, перебирают, очищают, повторно промывают в проточной воде и нарезают кубиками или дольками. Консервированную спаржевую фасоль прогревают в рассоле. Припущенные по отдельности овощи, подготовленную спаржевую фасоль соединяют с соусом молочным и проваривают 1–2 мин.

Для приготовления соуса молочного горячим молоком разводят подсушенную без изменения цвета и растёртую со сливочным маслом муку и варят 7–10 мин при слабом кипении, добавляют соль, сахар, процеживают и доводят до кипения.

На диету № 5 готовят без изменения.

3. Правила подачи.

Подают в порционных тарелках при температуре 45–50°С.

4. Характеристика изделия.

Внешний вид — припущенные овощи в соусе молочном, сохранили форму нарезки. Цвет: овощей — характерный для них, соуса — белый. Вкус, запах — солоновато-сладкий, характерный для входящих в рецептуру овощей. Соус дополняет приятные вкусовые ощущения. Консистенция овощей — мягкая, плотная, овощи не помяты, не разварены, за исключением картофеля, часть которого незначительно разварена.

5. Сроки хранения.

Хранят на горячей плите не более трёх часов.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ СО СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

1. Рецепт.

| Наименование продукции | 1 порция | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|--------------|
| | Брутто | Нетто | | | | |
| Картофель с 01.09 по 31.10 | 96,0/144,0 | 72,0/108,0 | 1,44/2,16 | 0,29/0,43 | 11,74/17,60 | 57,60/86,40 |
| Картофель с 01.11 по 31.12 | 102,8/154,2 | 72,0/108,0 | | | | |
| Картофель с 01.01 по 28—29.02 | 110,7/166,1 | 72,0/108,0 | | | | |
| Картофель с 01.03 | 120,0/180,0 | 72,0/108,0 | | | | |
| Спаржевая фасоль стручковая консервированная (40%) | 29,6/44,5 | 17,8/26,7 | 0,25/0,38 | 0,02/0,03 | 1,39/2,09 | 6,57/9,86 |
| Молоко пастеризованное (2,5% жирности) | 12,7/19,0 | 12,7/19,0 | 0,36/0,54 | 0,32/0,48 | 0,60/0,90 | 6,59/9,88 |
| Масло крестьянское н/с | 2,0/3,0 | 2,0/3,0 | 0,02/0,02 | 1,45/2,18 | 0,03/0,04 | 13,22/19,83 |
| ВЫХОД: | | 100,0/150,0 | 2,06/3,10 | 2,07/3,11 | 13,75/20,63 | 83,98/125,97 |

2. Описание технологии.

Овощи предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в проточной воде.

Очищенный картофель кладут в подсоленную кипящую воду, которая покрывает картофель на 2—3 см (0,6—0,7 л на 1 кг картофеля), и варят при закрытой крышке до готовности. Спаржевую фасоль прогревают со сливочным маслом. Воду сливают, картофель подсушивают. Фасоль и картофель протирают. В горячий протёртый картофель и фасоль, непрерывно помешивая, добавляют горячее кипячёное молоко и сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

На диету № 5 готовят без изменений.

3. Правила подачи.

Подают в порционных тарелках при температуре 45—50°С.

4. Характеристика изделия.

Внешний вид — пышная протёртая однородная масса, сохраняющая форму, заправлена маслом и молоком. Цвет — светло-кремовый. Вкус, запах — характерный для картофеля, с привкусом и ароматом спаржевой фасоли, молока и сливочного масла. Консистенция — пышная, однородная, густая, без непротёртых частиц.

5. Сроки хранения.

Хранят на горячей плите не более трёх часов.

КАПУСТА, ТУШЕННАЯ СО СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

1. Рецепт.

| Наименование продукции | 1 порция | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| | Брутто | Нетто | | | | |
| Капуста белокочанная | 131,6/197,5 | 105,3/158,0 | 1,90/2,84 | 0,11/0,16 | 4,95/7,43 | 28,44/42,66 |
| Спаржевая фасоль стручковая консервированная (40%) | 26,7/40,0 | 16,0/24,0 | 0,08/0,12 | 0,08/0,12 | 1,96/2,94 | 9,00/13,5 |
| Сахар | 1,3/2,0 | 1,3/2,0 | 0,00 | 0,00 | 1,33/2,00 | 5,05/7,58 |
| Масло крестьянское н/с | 8,0/12,0 | 8,0/12,0 | 0,06/0,10 | 5,80/8,70 | 0,10/0,16 | 52,88/79,32 |
| Мука пшеничная в/с | 1,0/2,0 | 1,0/2,0 | 0,10/0,21 | 0,01/0,02 | 0,69/1,38 | 3,34/6,68 |
| ВЫХОД: | | 100/150 | 2,14/3,27 | 6,0/9,0 | 9,03/16,28 | 98,71/126,06 |

2. Описание технологии.

Капусту белокочанную перебирают, зачищают, промывают в проточной воде, удаляют кочерыжку. Спаржевую фасоль предварительно прогревают в рассоле. Обработанную свежую капусту нарезают соломкой и кладут в котёл слоем до 30 см, добавляют воду (5—10% к массе сырой капусты), часть масла сливочного и тушат капусту при плотно закрытой крышке, периодически помешивая до полуготовности. За 5 мин до окончания тушения в капусту добавляют спаржевую фасоль, заправляют солью, сахаром и мукой, подсушенной без изменения цвета, растёртую со сливочным маслом и разведённую в небольшом количестве воды, и вновь доводят до кипения.

На диету № 5 готовят без изменений.

3. Правила подачи.

Подают в порционных тарелках при температуре 45—50°С.

4. Характеристика изделия.

Внешний вид — овощи хорошо очищены и нарезаны в соответствии с технологией приготовления. Набор компонентов и их соотношений соблюден. Цвет — от светло-коричневого до коричневого. Вкус, запах — кисло-сладкий, характерный для капусты, пассерованные овощи и томатное пюре дополняют приятные вкусовые ощущения и ароматы. Консистенция — мягкая, плотная, сочная.

5. Сроки хранения.

Хранят на горячей плите не более трёх часов.

СПАРЖЕВАЯ ФАСОЛЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

1. Рецепттура.

| Наименование продукции | 1 порция | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|-------------|------------|-----------|-----------|------------|--------------|
| | Брутто | Нетто | | | | |
| Спаржевая фасоль стручковая консервированная (40%) | 150,0/225,0 | 90,0/135,0 | 1,27/1,91 | 0,10/0,15 | 7,06/10,58 | 33,32/49,98 |
| Масло крестьянское н/с | 2,7/4,0 | 2,7/4,0 | 0,02/0,03 | 1,93/2,90 | 0,03/0,05 | 17,63/26,44 |
| Сахар | 1,0/1,5 | 1,0/1,5 | 0,00 | 0,00 | 1,00/1,50 | 3,79/5,69 |
| Соус сметанный | | 20,0/30,0 | | | | |
| Сметана (20% жирности) | 10,0/15,0 | 10,0/15,0 | 0,28/0,42 | 2,00/3,00 | 0,32/0,48 | 20,60/30,90 |
| Мука пшеничная в/с | 1,0/1,5 | 1,0/1,5 | 0,10/0,15 | 0,01/0,02 | 0,69/1,03 | 3,34/5,01 |
| Вода | 10,0/15,0 | 10,0/15,0 | | | | |
| ВЫХОД: | | 100/150 | 1,68/2,52 | 4,04/6,06 | 9,10/13,65 | 78,68/118,02 |

2. Описание технологии.

Спаржевую фасоль прогревают с маслом сливочным. Добавляют соус сметанный, сахар и тушат 5–10 мин. Для приготовления соуса сметанного муку подсушивают без изменения цвета, разводят горячей водой, вымешивают до однородной массы и варят 25–30 мин, добавляют прокипячённую сметану, соль и варят 3–5 мин. Процеживают, доводят до кипения.

На диету № 5 готовят без изменений.

3. Правила подачи.

Подают в порционных тарелках при температуре 45–50 °С.

4. Характеристика изделия.

Внешний вид — спаржевая фасоль соответствующей формы, припущена в сметанном соусе. Цвет соуса — белый или белый со слабым зеленоватым оттенком. Вкус, запах — кисло-сладкий, характерный для спаржевой фасоли с привкусом и ароматом сметаны. Консистенция: фасоли — мягкая, плотная, сохранена форма нарезки; соуса — средней густоты.

5. Сроки хранения.

Хранят на горячей плите не более трёх часов.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

1. Рецепттура.

| Наименование продукции | 1 порция | | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|--|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | Брутто | Нетто | | | | |
| Спаржевая фасоль стручковая консервированная (40%) | 15,0/20,0 | 9,0/12,0 | 0,27/0,36 | 0,00 | 0,54/0,72 | 3,42/4,56 |
| Картофель с 01.09 по 31.10 | 50,0/66,6 | 37,5/50,0 | 0,75/1,00 | 0,15/0,20 | 6,11/8,15 | 30,00/40,00 |
| Картофель с 01.11 по 31.12 | 53,5/71,4 | 37,5/50,0 | | | | |
| Картофель с 01.01 по 28–29.02 | 57,7/76,9 | 37,5/50,0 | | | | |
| Картофель с 01.03 | 62,5/83,3 | 37,5/50,0 | | | | |
| Морковь до 01.01 | 7,5/10,0 | 6,0/8,0 | 0,08/0,10 | 0,01/0,01 | 0,43/0,58 | 2,04/2,72 |
| Морковь с 01.01 | 8,0/10,6 | 6,0/8,0 | | | | |
| Лук репчатый | 3,6/4,8 | 3,0/4,0 | 0,04/0,06 | 0,00 | 0,27/0,36 | 1,23/1,64 |
| Масло подсолнечное | 1,5/2,0 | 1,5/2,0 | 0,00 | 1,50/2,00 | 0,00 | 13,49/17,98 |
| Масло крестьянское н/с | 1,5/2,0 | 1,5/2,0 | 0,01/0,02 | 1,09/1,45 | 0,02/0,03 | 9,92/13,22 |
| Вода | | 112,5/150,0 | | | | |
| ВЫХОД: | | 150/200 | 1,15/1,54 | 1,14/3,66 | 7,38/9,84 | 60,09/80,12 |

2. Описание технологии.

Овощи предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде.

В разогретое до температуры 130–140 °С масло закладывают нарезанные кубиками овощи (морковь, лук) слоем 5–7 см и пассеруют при температуре не выше 110 °С: лук — 5–8 мин, морковь — 10–15 мин.

В кипящую воду закладывают картофель, нарезанный брусочками, доводят до кипения, добавляют пассерованные овощи. Нарезанную спаржевую фасоль кладут в суп за 5–8 мин до окончания варки. Солят по вкусу. Отпускают со сметаной.

На диету № 5 не рекомендуется.

3. Правила подачи.

Подают в порционных тарелках при температуре 45–50°С.

4. Характеристика изделия.

Внешний вид — на поверхности жидкой части блёстки масла. Цвет жидкой части, блёсток масла — со слабым оливковым или светло-коричневым оттенком. Вкус — с привкусом картофеля и фасоли. Запах — характерный для картофеля с ароматом пассированных овощей. Консистенция овощей — мягкая, плотная. Соотношение плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

5. Сроки хранения.

Хранят на горячей плите не более трёх часов.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

1. Рецепттура.

| Наименование продукции | Расход сырья на 1 порцию готовой продукции, г | | Расход сырья на 100 порций готовой продукции, кг | |
|------------------------------------|---|-------|--|-------|
| | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Свёкла до 01.01 | 9,6 | 7,5* | 0,96 | 0,75* |
| с 01.01 | 10,2 | 7,5* | 1,0 | 0,75* |
| Картофель с 01.09 по 31.10 | 14,45 | 10,5* | 1,44 | 1,0* |
| с 01.11 по 31.12 | 15,48 | 10,5* | 1,48 | 1,0* |
| с 01.01 по 28.02 | 16,65 | 10,5* | 1,54 | 1,0* |
| с 01.03 | 18,05 | 10,5* | 1,67 | 1,0* |
| Морковь до 01.01 | 6,3 | 5* | 0,6 | 0,5* |
| с 01.01 | 6,7 | 5* | 0,67 | 0,5* |
| Огурцы солёные | 9 | 15** | | 1,5** |
| Огурцы очищенные / неочищенные | 18/75/16,68 | | 1,88/1,67 | 1,5 |
| или огурцы маринованные без уксуса | 27,25 | | 2,73 | |
| Капуста квашеная | 21,43 | 15 | 1,07 | 0,75 |
| Лук зелёный | 9,4 | 7,5 | 0,94 | 0,75 |
| или репчатый | 8,95 | 7,5 | 0,89 | 0,75 |
| Масло растительное | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
| ВЫХОД: | | 50 | | 50 |

* Масса варенных очищенных овощей.

** Огурцы солёные можно заменить квашеной капустой, капусту квашеную — огурцами солёными.

2. Описание технологии приготовления кулинарной продукции.

Картофель, свёклу, морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, повторно промывают в проточной воде и отваривают в кожуре, охлаждают и нарезают ломтиками или кубиками. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, лук зелёный перебирают, зачищают, промывают в проточной воде, затем охлаждённой кипячёной водой, лук репчатый ошпаривают. Зелёный лук нарезают длиной 1–1,5 см, а репчатый — полукольцами.

Солёные огурцы промывают, огурцы с грубой кожицей очищают и нарезают ломтиками. Огурцы маринованные не очищают. Квашеную капусту перебирают (если капуста очень кислая, её промывают в холодной кипячёной воде), отжимают и шинкуют. Подготовленные овощи соединяют, перемешивают. Перед отпуском заправляют растительным маслом.

3. Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий.

Винегрет укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи блюда +14°С.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям.

Внешний вид — овощи равномерно нарезаны, перемешаны, уложены горкой. Поверхность овощей — блестящая от масла; цвет — свойственный овощам, входящим в состав винегрета; вкус — умеренно-острый, с выраженным привкусом солёных (маринованных) огурцов, капусты квашеной и сладковатым привкусом свёклы и моркови; запах — характерный для варенных овощей, солёных огурцов или капусты квашеной с ароматом лука; консистенция — мягкая, солёных (маринованных) огурцов, капусты квашеной — плотная, хрустящая.

5. Сроки хранения.

В незаправленном виде при температуре +2—+6°С в течение одного часа.

6. Сведения о пищевой и энергетической ценности на 100 г блюда.

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1,2 | 10,1 | 6,4 | 121 |

САЛАТ «ФАСОЛЕВЫЙ»

1. Рецепт.

| Наименование продукции | Расход сырья на 1 порцию готовой продукции, г | | | | Расход сырья на 100 порций готовой продукции, кг | | | |
|-------------------------|---|-------|--------|-------|--|-------|--------|-------|
| | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Фасоль консервированная | 51,67 | 31 | 103,3 | 62 | 5,17 | 3,1 | 10,3 | 6,2 |
| Лук репчатый | 13,0 | 11 | 26 | 22 | 1,3 | 1,1 | 2,6 | 2,2 |
| Чеснок | 0,32 | 0,25 | 0,64 | 0,5 | 0,032 | 0,025 | 0,064 | 0,05 |
| Лимонная кислота | 1 | 1 | 2 | 2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Масло растительное | 7,5 | 7,5 | 15 | 15 | 0,75 | 0,75 | 1,5 | 1,5 |
| ВЫХОД: | — | 50 | — | 100 | — | 5,0 | — | 100 |

2. Описание технологии приготовления кулинарной продукции.

Лук, чеснок перебирают, моют в проточной воде, очищают, перебирают, повторно промывают, лук нарезают тонкими кольцами, чеснок рубят. Фасоль консервированную соединяют с нашинкованным луком, мелко нарубленным чесноком, сбрызгивают лимонной кислотой и заправляют маслом растительным.

3. Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий.

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи блюда +14°C.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям.

Внешний вид — овощи равномерно нарезаны, перемешаны, уложены горкой; цвет и вкус — характерный для овощей, входящим в состав салата; запах — с ароматом чеснока; консистенция — мягкая, сочная.

5. Сроки хранения.

В незаправленном виде при температуре +2—+6°C в течение одного часа.

6. Сведения о пищевой и энергетической ценности на 100 г блюда.

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1,2 | 15,1 | 2,6 | 152,8 |

САЛАТ «ФАСОЛКА»

1. Рецепт.

| Наименование продукции | Расход сырья на 1 порцию готовой продукции, г | | | | Расход сырья на 100 порций готовой продукции, кг | | | |
|-------------------------|---|-------|--------|-------|--|-------|--------|-------|
| | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Картофель с 01.09 | 14,45 | 10,5* | 28,9 | 21* | 1,44 | 1,05* | 2,89 | 2,1* |
| с 01.11 | 15,48 | 10,5* | 30,96 | 21* | 1,55 | 1,05* | 3,09 | 2,1* |
| с 01.01 | 16,65 | 10,5* | 33,3 | 21* | 1,67 | 1,05* | 3,33 | 2,1* |
| с 01.03 | 18,05 | 10,5* | 36,1 | 21* | 1,81 | 1,05* | 3,61 | 2,1* |
| Фасоль консервированная | 41,7 | 25 | 83,4 | 50 | 4,17 | 2,5 | 8,34 | 5,0 |
| Лук репчатый | 1,79 | 1,5 | 3,58 | 3 | 0,18 | 0,15 | 0,36 | 0,3 |
| Огурец консервированный | 18,18 | 10 | 36,36 | 20 | 1,81 | 1,0 | 3,6 | 3,6 |
| Масло растительное | 5 | 5 | 10 | 10 | 0,5 | 0,5 | 1,0 | 1,0 |
| ВЫХОД: | — | 50 | — | 100 | — | 5,0 | — | 10,0 |

2. Описание технологии приготовления кулинарной продукции.

Картофель предварительно промывают, тщательно перебирают, повторно промывают в проточной воде и отваривают в кожуре, охлаждают и нарезают ломтиками или кубиками. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде, ошпаривают, нарезают мелкими кубиками. Огурцы консервированные нарезают кубиками. Все нарезанные овощи соединяют с консервированной фасолью, перемешивают, заправляют маслом растительным.

3. Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий.

Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи блюда +14°C.

4. Характеристика изделия по органолептическим показателям.

Внешний вид — овощи равномерно нарезаны, перемешаны, уложены горкой; поверхность — блестящая от масла; цвет и вкус — характерный для овощей, входящим в состав салата; запах — характерный для варенных овощей, консервированной фасоли и огурцов; консистенция — мягкая, плотная, хрустящая.

5. Сроки хранения.

В незаправленном виде при температуре +2—+6°C в течение 1 часа.

6. Сведения о пищевой и энергетической ценности на 100 г блюда.

| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| 1,2 | 16,8 | 6,4 | 166,2 |