|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | | "УТВЕРЖДАЮ"  Директор ООО «ВИТА-ЛАЙН»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Бочаров/  15.07.2025 г. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 311** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Наименование изделия: | | | **ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер рецептуры: | | **311** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование сборника рецептур: | | | | | | **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей** **и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.:** **Речь, 2008. - 800 с.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  | | | | |
| **Наименование сырья** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Расход сырья и полуфабрикатов** | | | | | | | | | | | | |
| **1 порц.** | | | | | | **100 порц.** | | | | | | |
| **брутто, г** | | | **нетто, г** | | | **брутто, кг** | | **нетто, кг** | | | | |
| КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА БЕЗ КОСТИ С КОЖЕЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 145 | | | 116 | | | 14,5 | | 11,6 | | | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | | | 8 | | | 0,8 | | 0,8 | | | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14,4 | | | 12 | | | 1,44 | | 1,2 | | | | |
| МОРКОВЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | |  | | | | |
| с 01.01 по 31.08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17,3 | | | 13 | | | 1,73 | | 1,3 | | | | |
| с 01.09 по 31.12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16,3 | | | 13 | | | 1,63 | | 1,3 | | | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,2 | | | 3,2 | | | 0,32 | | 0,32 | | | | |
| КРУПА РИСОВАЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 52,9 | | | 52,9 | | | 5,29 | | 5,29 | | | | |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,2 | | | 0,2 | | | 0,02 | | 0,02 | | | | |
| СПЕЦИИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,2 | | | 0,2 | | | 0,02 | | 0,02 | | | | |
| СОЛЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 2,4 | | | 2,4 | | | 0,24 | | 0,24 | | | | |
| ЗЕЛЕНЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | 3,8 | | | 3 | | | 0,38 | | 0,3 | | | | |
| **Масса тушеного мяса** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | **80** | | |  | |  | | | | |
| **Масса гарнира** | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | **160** | | |  | |  | | | | |
| **Выход: 240** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | |  |
| Белки, г | | | | | 9,01 | | |  | | В1, мг | | 0,10 | | |  | | Са, мг | | | 25,77 | | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Жиры, г | | | | | 21,33 | | |  | | С, мг | | 1,84 | | |  | | Mg, мг | | | 43,01 | | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Углеводы, г | | | | | 30,66 | | |  | | А, мг | | 0,29 | | |  | | Р, мг | | | 220,22 | | |  | |  | |  | |  | | |  |
| Энергетическая ценность, ккал | | | | | 346,06 | | |  | | E, мг | | 3,33 | | |  | | Fе, мг | | | 2,07 | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | | | |  | | |  | | Д, мкг | | 0,00 | | |  | | К, мг | | | 299,22 | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | | | |  | | |  | | В2, мг | | 0,16 | | |  | | I, мкг | | | 7,59 | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | F, мг | | | 0,15 | | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | | | | |  | | |  | |  | |  | | |  | | Se, мг | | | 0,03 | | |  | |  | |  | |  | | |  |
| ***Технология приготовления:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Подготовленные овощи (морковь, лук репчатый) нарезают соломкой, пассеруют. Крупу рисовую просеивают, перебирают, промывают сначала теплой (40° С), а затем горячей водой (60-70° С). Томатную пасту разводят водой в соотношении 1:1. Мясо порционируют три кусочка на порцию, обжаривают до образования корочки, посыпав солью, кладут в посуду. Добавляют подготовленные овощи, пассированную томатную пасту, заливают горячим бульоном или водой и дают закипеть (2,1 л воды на 1 кг крупы рисовой), затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 мин в жарочный шкаф с температурой 250-280° С. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Правила оформления, подачи блюд:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Порцию плова кладут горкой на подогретую тарелку, сверху укладывают три куска мяса. Оптимальная температура подачи 65° С. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| • Внешний вид — плов уложен горкой, сверху три кусочка мяса, зерна рисовой крупы полностью набухшие, сохранившие форму, легко отделяющиеся друг от друга;  • цвет мяса — светло-кремовый, с золотистым оттенком; риса — светло-оранжевый;  • вкус, запах — характерный для тушеного мяса с рисом и специями;  • консистенция мяса — мягкая, сочная, риса — рассыпчатая. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |

Технолог по питанию Т.В.Русинова