|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | "УТВЕРЖДАЮ"  Директор ООО «ВИТА-ЛАЙН»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Бочаров/  15.07.2025 г. | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 139** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование изделия: | | | **КАПУСТА ТУШЕНАЯ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер рецептуры: | | **139** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование сборника рецептур: | | | | | **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех** **образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и** **В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | | |
| **Наименование сырья** | | | | | | | | | | | | **Расход сырья и полуфабрикатов** | | | | | | | |
| **1 порц.** | | | | **100 порц.** | | | |
| **брутто, г** | | **нетто, г** | | **брутто, кг** | **нетто, кг** | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | | | | | | | | | 238,1 | | 171 | | 23,81 | 17,1 | | |
| ЛИМОННАЯ КИСЛОТА | | | | | | | | | | | | 1,35 | | 1,35 | | 0,13 | 0,13 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | | | | | | | | | 34,2 | | 34,2 | | 3,42 | 3,42 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | | | | | | | | | 6 | | 6 | | 0,6 | 0,6 | | |
| ТОМАТНАЯ ПАСТА | | | | | | | | | | | | 9 | | 9 | | 0,9 | 0,9 | | |
| МОРКОВЬ | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | | |
| с 01.01 по 31.08 | | | | | | | | | | | | 5 | | 3,75 | | 0,5 | 0,38 | | |
| с 01.09 по 31.12 | | | | | | | | | | | | 4,69 | | 3,75 | | 0,47 | 0,38 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | | | | | | | | | 7,14 | | 6 | | 0,71 | 0,6 | | |
| ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ | | | | | | | | | | | | 0,01 | | 0,01 | | 0,001 | 0,001 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | | | | | | | | | 1,5 | | 1,5 | | 0,15 | 0,15 | | |
| САХАР ПЕСОК | | | | | | | | | | | | 2,5 | | 2,5 | | 0,25 | 0,25 | | |
| ЗЕЛЕНЬ | | | | | | | | | | | | 2,5 | | 2 | | 0,025 | 0,02 | | |
| **Масса п/ф** | | | | | | | | | | | | | | **224** | |  | | | |
| **Выход: 150** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| Белки, г | | | | 3,70 | |  | В1, мг | 0,05 | |  | Са, мг | | 80,93 | |  |  |  |  |  |
| Жиры, г | | | | 6,00 | |  | С, мг | 32,72 | |  | Mg, мг | | 31,34 | |  |  |  |  |  |
| Углеводы, г | | | | 13,64 | |  | А, мг | 0,10 | |  | Р, мг | | 59,47 | |  |  |  |  |  |
| Энергетическая ценность, ккал | | | | 125,86 | |  | E, мг | 2,74 | |  | Fе, мг | | 1,84 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  | Д, мкг | 0,00 | |  | К, мг | | 415,14 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  | В2, мг | 0,08 | |  | I, мкг | | 6,33 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  | |  | F, мг | | 0,02 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  | |  | Se, мг | | 0,00 | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Технология приготовления:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), раствор лимонной кислоты, масло, пассированную томатную пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.  Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3-5 мин. При приготовлении блюда из квашеной капусты лимонную кислоту исключают, добавляя небольшое количество бульона или воды, и количество сахара увеличивают до 10 г на порцию.  Примечание:  1. Капусту припускают с добавлением жидкости и жира (на 1 кг овощей берут в среднем 0,2-0,3 л воды или бульона и 20-30 г жира)  2. Готовое овощное блюдо рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (2-3 г нетто на порцию) или зеленым луком (0-10 г нетто на порцию). | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Правила оформления, подачи блюд:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Оптимальная температура подачи +65 С | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Характеристика изделия по органолептическим показателям*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |

|  |
| --- |
| Внешний вид: смесь тушеной капусты с овощами. Капуста, лук и морковь нарезаны в виде соломки.  Консистенция: сочная, слабо хрустящая.  Цвет: светло-коричневый.  Вкус: умеренно соленый, кисло-сладкий.  Запах: тушеной капусты с ароматом томата, овощей и пряностей. |

Технолог по питанию Т.В.Русинова