|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | "УТВЕРЖДАЮ"  Директор ООО «ВИТА-ЛАЙН»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Бочаров/  15.07.2025 г. | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 42** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование изделия: | | | **САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер рецептуры: | | **42** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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** | | |
| КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ | | | | | | | | | | | | 43,75 | | 35 | | 4,38 | 3,5 | | |
| МОРКОВЬ | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | | |
| с 01.01 по 31.08 | | | | | | | | | | | | 22,2 | | 16,7 | | 2,22 | 1,67 | | |
| с 01.09 по 31.12 | | | | | | | | | | | | 20,9 | | 16,7 | | 2,09 | 1,67 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | | | | | | | | | 11,9 | | 10 | | 1,19 | 1 | | |
| ЯБЛОКО | | | | | | | | | | | | 22,2 | | 16,7 | | 2,22 | 1,67 | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ | | | | | | | | | | | | 25,6 | | 16,7 | | 2,56 | 1,67 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | | | | | | | | | 5 | | 5 | | 0,5 | 0,5 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | | | | | | | | | 3,3 | | 3,3 | | 0,33 | 0,33 | | |
| САХАР | | | | | | | | | | | | 1,7 | | 1,7 | | 0,17 | 0,17 | | |
| **Выход: 100** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| Белки, г | | | | 1,69 | |  | В1, мг | 0,06 | |  | Са, мг | | 31,09 | |  |  |  |  |  |
| Жиры, г | | | | 5,13 | |  | С, мг | 42,21 | |  | Mg, мг | | 17,12 | |  |  |  |  |  |
| Углеводы, г | | | | 5,45 | |  | А, мг | 0,47 | |  | Р, мг | | 36,85 | |  |  |  |  |  |
| Энергетическая ценность, ккал | | | | 75,23 | |  | E, мг | 2,56 | |  | Fе, мг | | 0,78 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  | Д, мкг | 0,00 | |  | К, мг | | 159,40 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  | В2, мг | 0,05 | |  | I, мкг | | 2,19 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  | |  | F, мг | | 0,01 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  | |  | Se, мг | | 0,00 | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Технология приготовления:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Морковь предварительно промывают, тщательно перебирают, очищают, повторно промывают проточной водой, затем ошпаривают кипятком, нарезают соломкой или натирают на крупной терке. Яблоки промывают удаляют семенной гнездо, при необходимости, очищают, нарезают соломкой.  Белокочанную капусту зачищают, промывают, разрезают на 2-4 части, бланшируют погружением в кипяток на 1-2 мин, шинкуют, посыпают солью и слегка перетирают до появления сока. Репчатый лук нарезают полукольцами  Горошек зеленый консервированный проваривают в рассоле в течение 3-5 мин, охлаждают.  Капусту, нарезанные морковь, яблоки, горошек консервированный, репчатый лук, перемешивают.  При отпуске заправляют растительным маслом, солью и сахаром. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Правила оформления, подачи блюд:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Салат укладывают горкой в салатник или на тарелку. Оптимальная температура подачи 14° С. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| • Внешний вид — компоненты равномерно нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены горкой, заправлены маслом растительным;  • цвет — типичный для используемых овощей;  • вкус, запах — характерный для используемых сырых овощей с привкусом и ароматом масла растительного;  • консистенция овощей сырых — упругая, хрустящая. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |

Технолог по питанию Т.В.Русинова