



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 139

Наименование изделия: **КАПУСТА ТУШЕНАЯ**

Номер рецептуры: **139**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов 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 РАФИНИРОВАННОЕ	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	Е, мг	2,74	Fe, 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