



ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 28

Наименование изделия: **МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ**

Номер рецептуры: **28**

Наименование сборника рецептов: **Акт проработки на основе Сборника 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
СВИНИНА МЯСНАЯ	130,7	117,6	13,07	11,76
ИЛИ ГОВЯДИНА Б/К	141,1	127	14,11	12,7
ИЛИ БЕДРО КУРИНОЕ Б/К	145	116	14,5	11,6
Масса готового п/ф		80		8,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6,4	6,4	0,64	0,64
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	22,8	19,2	22,8	1,92
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		160		16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,6	1,6	0,16	0,16
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	225,4	180,35	22,54	18,04
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,48	0,48	0,05	0,05
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,2	6,2	0,62	0,62
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,8	3,8	0,38	0,38
МОРКОВЬ	5,1	4,1	0,51	0,41
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3	0,75	0,63
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,04	0,04	0,004	0,004
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	2,6	2,6	0,26	0,26
САХАР ПЕСОК	0,8	0,8	0,08	0,08
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54,4	54,4	5,4	5,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,48	0,48
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,8	0,8	0,08	0,08
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,8	4,8	0,48	0,48
Выход: 240				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	12,94	В1, мг	0,35	Са, мг	68,06
Жиры, г	14,35	С, мг	22,27	Мg, мг	40,36
Углеводы, г	40,39	А, мг	0,08	Р, мг	167,30
Энергетическая ценность, ккал	338,53	Е, мг	3,15	Fe, мг	2,64
		Д, мкг	0,05	К, мг	560,62
		В2, мг	0,14	І, мкг	10,62
				F, мг	0,07
				Se, мг	0,00

Технология приготовления:

Мясо нарезают на кусочки массой 20-30 г, соединяют со слегка пассированным луком, нарезанным мелкими кубиками, и еще тушат 10-15 мин. Добавляют воду (30 г на одну порцию), мелко нарезанные помидоры, закрывают крышкой и тушат 20-25 мин. Затем добавляют капусту тушеную и тушат до готовности.

Капуста тушеная

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), сливочное масло, пассированную разведенную водой (в соотношении 1:1) томатную пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании.

Затем добавляют пассерованные 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.

Правила оформления, подачи блюд:

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — на тарелке уложено мясо с капустой, тушенной в соусе;
- цвет мяса — от светло-коричневого до коричневого, капусты и овощей — натуральный;
- вкус, запах — характерный для тушеных мяса и капусты, с ароматом лука и специй, умеренно соленый, острый;
- консистенция мяса и капусты — сочная, мягкая.

Технолог по питанию

Т.В.Русинова