

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МЕЧЕТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

# **ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПОВАРАМИ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ ГОРЯЧЕГО ЗАВТРАКА**

---



## РЕЦЕПТЫ НАШЕЙ СТОЛОВОЙ: ПЛОВ - ПОЧТИ ОТ МАКЕДОНСКОГО!

- Плов готовили в странах Ближнего Востока еще в древности. Легенда гласит, что его рецепт придумали повара армии Александра Македонского во время похода в

---

Центральную Азию. Полководец любил пряную пищу, и новое блюдо ему очень понравилось. Он даже сам дал ему название: слово «полув» с греческого означает «разнообразный состав».

- В Азии плов считался целебным. Его готовили при недомогании, истощении организма, после долговременного голодания, тяжелой болезни, тяжелого физического труда. Благодаря благоприятному сочетанию продуктов плов прекрасно усваивается. Кроме того, плов на Востоке – всегда праздничное блюдо, его с гордостью подают дорогим гостям.



# Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)

Наименование кулинарного изделия (блюда): **Плов мясной.**

Вид обработки: **варка**

Наименование сборника рецептур: Новейший сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2022 г. М.В.Климова

| Наименование сырья   | Расход сырья и полуфабрикатов |         |                                                            |       |
|----------------------|-------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|-------|
|                      | 1 порция                      |         |                                                            |       |
|                      | Брутто,г                      | Нетто,г | Пищевая ценность,химический состав, витамины,микроэлементы |       |
| Филе курицы          | 25,00                         | 25,00   | Белки (г)                                                  | 14,3  |
| Крупа рисовая        | 67,00                         | 67,00   | Жиры (г)                                                   | 16,42 |
| Лук репчатый         | 5,00                          | 5,00    | Углеводы (г)                                               | 40,14 |
| Морковь              | 5,00                          | 55,00   | Калорийность,ккал                                          | 420   |
| Масло подсолнечное   | 8,00                          | 8,00    | В1, мг                                                     | 0,11  |
| Соль                 | 4,00                          | 4,00    | В2, мг                                                     | 0,13  |
| Перец черный молотый | 0,05                          | 0,05    | С, мг                                                      | 0,31  |
| Бульон или вода      | 160,00                        | 160,00  | Са,мг                                                      | 20,9  |
| Масса тушеного мяса  |                               | 50,00   | Fe, мг                                                     | 1,67  |
| Масса гарнира        |                               | 200,00  |                                                            |       |
| Выход:               | 250г                          |         |                                                            |       |

# ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПЛОВА:

Куриное мясо



Лук репчатый



Рис



Морковь



Масло растительное



Соль



**ПОДГОТОВЛЕННЫЕ ОВОЩИ (МОРКОВЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ) НАРЕЗАЮТ СОЛОМКОЙ, ПАССИРУЮТ. КРУПУ РИСОВУЮ ПРОСЕИВАЮТ, ПЕРЕБИРАЮТ, ПРОМЫВАЮТ СНАЧАЛА В 5-ТИ ВОДАХ (ДО ПРОЗРАЧНОЙ), А ЗАТЕМ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ (60- 70°С).**



**В емкость для плова налить растительное масло и нагреть. В раскаленное масло добавить овощи**



**Птицу рубят на порции (по 1 куску), обжаривают до образования корочки, посыпав солью, кладут в посуду. Добавляют подготовленные овощи, заливают горячим бульоном и дают закипеть (2,1л 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**



## **ОРГАНОЛЕПТИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА:**

**ВНЕШНИЙ ВИД — КОНСИСТЕНЦИЯ РАССЫПЧАТАЯ, НЕ СЛИПШАЯСЯ,,**

**ЦВЕТ — СВЕТЛО-ЖЕЛТЫЙ.**

**ВКУС И ЗАПАХ — ЗАПАХ СВОЙСТВЕННЫЙ НАБОРУ ПРОДУКТОВ, С АРОМАТОМ МЯСА, РИСА И ОВОЩЕЙ, ВКУС ХАРАКТЕРНЫЙ ДЛЯ РЕЦЕПТУРНЫХ КОМПОНЕНТОВ, БЕЗ ПОСТОРОННИХ ПРИВКУСОВ И ЗАПАХОВ.**



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**