# 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				
	Бругто,г	Нетто,г	Пищевая ценность,химический состав, витамины,микроэлемены		
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

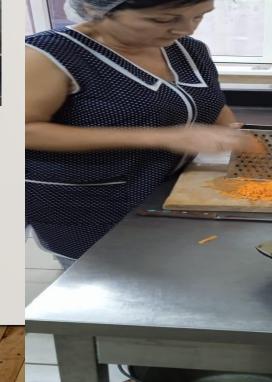


Масло растительное





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



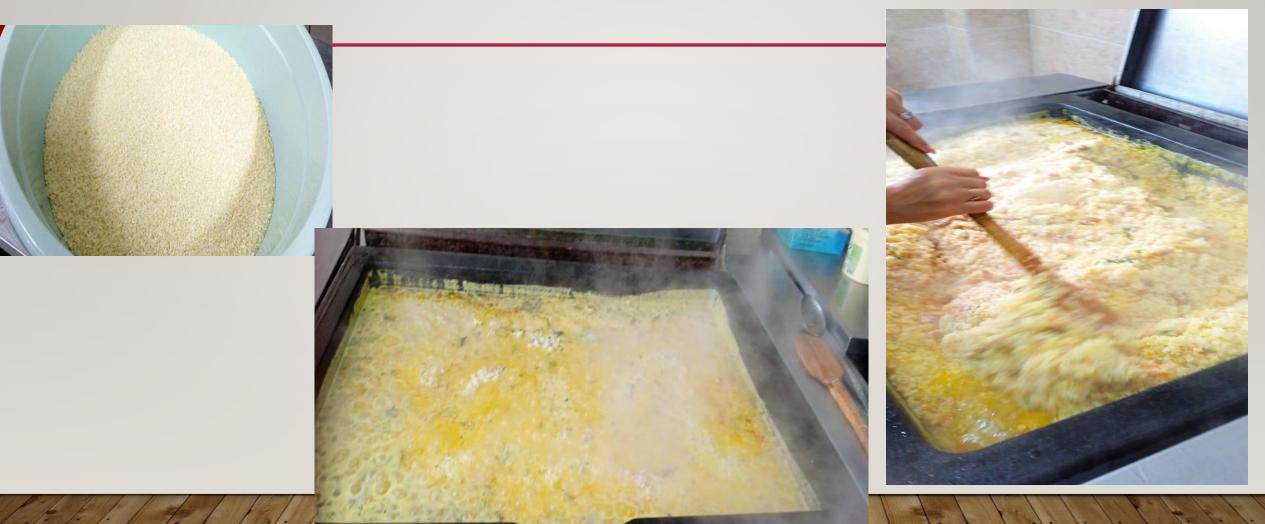




Птицу рубят на порции (по 1 куску), обжаривают до образования корочки, посыпав солью, кладут в посуду. Добавляют подготовленные овощи, заливают горячим бульоном и дают

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!