Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-6з

Наименование изделия:Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами

Номер рецептуры:54-6з

Наименование сборника рецептур, год выпуска, автор:Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-11-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022

Пищевые вещества:

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Вода	3.0	3.0	0.00	0.00	0.00	0.0
2	Кислота лимонная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.01	0.0
3	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
4	Капуста белокочанная	36.0	28.8	0.52	0.03	1.35	7.7
5	Огурец	15.0	12.0	0.10	0.01	0.30	1.7
6	Томат	15.0	12.0	0.13	0.02	0.46	2.6
7	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
8	Яйцо куриное	5.3	4.8	0.61	0.55	0.03	7.5
Выход:			**60**	**1.36**	**6.6**	**2.15**	**73.4**

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	D, мкг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.	F, мг.
1	Вода	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	1	0	0	0	0.00	0.0	0.00
2	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.0	0.00
3	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.0	0.00
4	Капуста белокочанная	0.01	0.01	0.52	0.00	5	3	72	12	4	8	0.2	0.86	0.1	2.88
5	Огурец	0.00	0.00	0.72	0.00	0	1	14	2	1	4	0.1	0.36	0.0	2.04
6	Томат	0.01	0.00	9.58	0.00	1	0	29	1	2	3	0.1	0.24	0.0	2.40
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	59	0	1	0	0	0	8.00	0.0	0.00
8	Яйцо куриное	0.00	0.02	7.49	0.11	0	5	6	2	1	8	0.1	0.96	1.3	2.64
Итого		**0.02**	**0.03**	**18.31**	**0.11**	**6**	**68**	**121**	**19**	**8**	**23**	**0.5**	**10.42**	**1.4**	**9.96**

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3 - 4 наружных листа, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 х 15

мм) с помощью овощерезательной машины, кладут в эмалированную посуду, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком. Огурцы перебирают, замачивают небольшими партиями в подсоленной или в подкисленной воде, промывают проточной водой. У огурцов отрезают кончики с частью мякоти, затем нарезают тонкими ломтиками. Помидоры перебирают, замачивают в 10% растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. У помидор вырезают место прикрепления плодоножки, нарезают дольками. Обработанные яйца варят 10 минут, охлаждают, чистят и мелко рубят. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Овощи соединяют с яйцами, заправляют раствором лимонной кислоты, растительным маслом, перемешивают. Температура подачи: не более 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус и запах – соответствует входящим в состав салата овощей.