

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда)  
№ 45

Наименование кулинарного изделия (блюда): салат из свеж капусты с морковью

Номер рецептуры: 45

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников в РФ

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Морковь	12,5	100	1,25	100
Сахар	5	5	0,5	0,5
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Лимонная кислота	0,3	0,3	0,03	0,03
Соль	3	3	0,3	0,3
Капуста	98,5	100	9,85	100
Выход	-	100	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	2
Жиры (г):	5
Углеводы (г):	9
Энергетическая ценность (ккал):	88

Ca (мг):	58,30
Mg (мг):	17,15
Fe (мг):	0,83
C (мг):	366,30

Технология приготовления:

Подготовленную капусту шинкуют, промывают водой (5г на 100г) и перетирают до появления сока и мягкой консистенции. Яблоки без кожи и семечного гнезда и морковь нарезают соломкой, добавляют в капусту соединяют с лимонной кислотой, сахаром и маслом растительным, перемешивают и оставляют на 30 мин.  
Салат укладывают горкой и отпускают. + 1000 г к 10°С.

Требования к качеству:

Внешний вид: овощи и яблоки нарезаны тонкой соломкой, заправлен растительным маслом.

Консистенция: овощей-хрустящая, не жесткая, сочная.

Цвет: желтоватый от моркови.

Вкус: приятно-кисловатый со свежей овощной сладостью.

Запах: свежей бланшированной капусты.

Утверждена на бланке № 1 с момента принятия  
29 января 2014 г.  
Руководитель центра питания  
Иванов И.А.



Иванов Игорь Александрович