

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-1с**Наименование изделия:**Щи из свежей капусты со сметаной**Номер рецептуры:**54-1с**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-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	Масло подсолнечное	4.0	4.0	0.00	3.52	0.00	31.6
2	Мука пшеничная высший сорт	2.0	2.0	0.20	0.02	1.27	6.1
3	Томатное пюре	1.2	1.2	0.04	0.00	0.13	0.7
4	Капуста белокочанная	70.0	56.0	0.95	0.05	2.40	13.8
5	Лук репчатый	10.0	8.0	0.11	0.01	0.60	2.9
6	Морковь 01.09-31.12	10.0	8.0	0.10	0.01	0.50	2.5
8	Морковь 01.01-31.08	10.9					
10	Петрушка (корень)	0.5	0.4	0.01	0.00	0.04	0.2
11	Сметана 15.0%	10.0	10.0	0.24	1.32	0.33	14.2
12	Соль поваренная йодированная	0.3	0.3	0.00	0.00	0.00	0.0
13	Лавровый лист	0.0	0.0	0.00	0.00	0.02	0.1
14	Бульон	160.0	160.0	3.01	0.70	0.44	20.1
Выход:			200	4.66	5.63	5.73	92.2

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	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.0	0.00
2	Мука пшеничная высший сорт	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	2	0	0	1	0	0.03	0.1	0.44
3	Томатное пюре	0.00	0.00	1.44	0.00	0	0	7	0	0	1	0	0.00	0.0	0.00
4	Капуста белокочанная	0.01	0.02	1.01	0.00	10	6	139	24	8	15	0.3	1.68	0.1	5.60
5	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	12	2	1	4	0.1	0.24	0.0	2.48
6	Морковь	0.00	0.00	96.00	0.00	0	1	13	2	3	4	0	0.40	0.0	4.40
7	Петрушка (корень)	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	1	0	0	0	0	0.00	0.0	0.44
8	Сметана 15.0%	0.00	0.01	6.42	0.00	0	3	10	8	1	5	0	0.90	0.0	1.40
9	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	88	0	1	0	0	0	12.00	0.0	0.00

10	Лавровый лист	0.00	0.00	0.07	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.0	0.00
11	Бульон	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.0	0.00
Итого		0.01	0.03	104.94	0	10	98	184	37	13	30	0.4	15.25	0.2	14.76

Способ обработки: Варка

Технология приготовления: Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Морковь припускают с маслом и небольшим количеством бульона до полуготовности. Нашинкованный лук слегка бланшируют и пассеруют на масле. В кипящий бульон (или воду) кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья, лук и варят 20-30 минут. За 5 минут до готовности добавляют соль, бланшированное томатное пюре, подсушенную муку, разведенную водой, и варят до готовности. За 1-2 мин. до готовности добавляют лавровый лист, сметану и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 75 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Вкус - капусты в сочетании с овощами; запах - приятный, свойственный вареным овощам.