

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-12м**Наименование изделия:**Плов с курицей**Номер рецептуры:**54-12м**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	Вода	181.4	181.4	0.00	0.00	0.00	0.0
2	Крупа рисовая	45.3	45.3	2.98	0.40	30.51	137.5
3	Масло подсолнечное	6.7	6.7	0.00	5.89	0.00	53.0
4	Томатное пюре	10.7	10.7	0.36	0.00	1.15	6.0
5	Лук репчатый	8.4	6.7	0.09	0.01	0.50	2.5
6	Морковь 01.09-31.12	13.4	10.7	0.13	0.01	0.67	3.3
8	Морковь 01.01-31.08	14.6					
10	Куриная грудка (филе)	120.6	106.7	23.67	1.78	0.39	112.3
11	Соль поваренная йодированная	0.8	0.8	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			200	27.23	8.09	33.22	314.6

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	56	0	0	0	0.00	0.0	0.00
2	Крупа рисовая	0.03	0.01	0.00	0.00	0	4	38	3	20	59	0.4	0.63	6.0	22.65
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	Томатное пюре	0.00	0.00	12.84	0.00	1	1	60	2	4	7	0.2	0.00	0.1	0.00
5	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	10	2	1	3	0	0.20	0.0	2.08
6	Морковь	0.00	0.01	128.40	0.00	0	2	18	3	4	5	0.1	0.54	0.0	5.88
7	Куриная грудка (филе)	0.05	0.06	5.76	0.00	1	49	259	8	80	159	1.3	6.40	21.4	138.71
8	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	235	0	3	0	1	0	32.00	0.0	0.00
Итого		0.08	0.08	147	0	2	291	385	77	109	234	2	39.77	27.5	169.32

Способ обработки:Тушение**Технология приготовления:** Рис перебирают и промывают. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно

промывают, нарезают кубиками. Лук бланшируют и пассеруют вместе с морковью на сливочном масле с добавлением воды и томатного пюре. Мясо размораживают в дефростере или в мясном цехе на производственных столах. Оттаявшее мясо нарезают на кусочки по 15-20 г, посыпают солью, тушат, добавляют пассерованные или припущенные с томатным пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. Когда рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф (пароконвектомат) на 25-40 минут. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. Плов можно готовить без томатного пюре. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - кусочки мяса сохраняют форму нарезки, набухшие; консистенция - мясо мягкое, крупа рассыпчатая; вкус и запах: свойственные плову.