

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7з**Наименование изделия:**Салат из белокочанной капусты**Номер рецептуры:**54-7з**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	Кислота лимонная	0.1	0.1	0.00	0.00	0.01	0.0
2	Масло подсолнечное	6.0	6.0	0.00	5.99	0.00	53.9
3	Капуста белокочанная	93.8	75.0	1.35	0.08	3.53	20.2
4	Лук репчатый	7.5	6.0	0.08	0.01	0.49	2.4
5	Морковь 01.09-31.12	7.5	6.0	0.08	0.01	0.41	2.0
7	Морковь 01.01-31.08	8.2					
9	Сахар-песок	1.8	1.8	0.00	0.00	1.80	7.2
10	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			60	1.51	6.09	6.24	85.7

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	Кислота лимонная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.0	0.00
2	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.0	0.00
3	Капуста белокочанная	0.02	0.03	2.25	0.00	34	10	225	36	12	23	0.5	2.25	0.2	7.50
4	Лук репчатый	0.00	0.00	0.00	0.00	1	0	11	2	1	3	0	0.18	0.0	1.86
5	Морковь	0.00	0.00	120.00	0.00	0	1	12	2	2	3	0	0.30	0.0	3.30
6	Сахар-песок	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.0	0.00
7	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	77	0	1	0	0	0	8.00	0.0	0.00
Итого		0.02	0.03	122.25	0	35	88	248	41	15	29	0.5	10.73	0.2	12.66

Способ обработки:Иное (не предусматривает термической обработки)**Технология приготовления:** Капусту перебирают, удаляют 3-4 наружных листа, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут. Обработанную белокочанную капусту шинкуют тонкой соломкой (1,5 x 15 мм) с помощью овощерезательной машины, добавляют соль и перетирают деревянным пестиком, выделившийся сок отжимают. Морковь перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой не менее 5 минут.

Очищенную морковь промывают, ошпаривают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой или натирают на терке. Лук репчатый перебирают, замачивают в 10%-ом растворе поваренной соли в течение 10 минут, промывают проточной водой, очищают и мелко шинкуют. Для приготовления 2%-го раствора лимонной кислоты в количестве 100 мл к 98 мл охлажденной кипяченной воды добавляют 2 г лимонной кислоты, раствор перемешивают. Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты, масло растительное и перемешивают. Температура подачи: 14 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - нарезка овощей аккуратная, сохранившаяся; консистенция - слегка хрустящая; цвет - окраска овощей не изменилась; вкус и запах - свойства входящим в салат продуктам.