

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 437.01

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гуляш из мяса свинины

Номер рецептуры: 437

Наименование сборника рецептур: Сб.Лапшина 2004

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Свинина б/к, с/м	86	79	8,6	7,9
Масло растительное	3	3	0,3	0,3
Лук репчатый очищенный	10	10	1	1
Паста томатная	4	4	0,4	0,4
Мука пшеничная в/с	3	3	0,3	0,3
Соль поваренная йодированная	2	2	0,2	0,2
Вода*	60	60	6	6
Выход готового блюда	-	100	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Технология приготовления: Нарезанное кубиками по 20-30 г и обжаренное мясо заливают бульоном или водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него пассерованный лук, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 мин. За 5-10 мин до готовности кладут лавровый лист. Гуляш можно готовить со сметаной (10-15 г на порцию).

Гарниры - каши рассыпчатые, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, картофель жарены

Внешний вид: Куски мяса сохраняют свою форму. Наличие пленок и сухожилий не допускается. Нарезка овощей — одинаковой формы, не разваренные, соус однородной консистенции. Поверхность без следов заветривания, термическая обработка равномерная, форма аккуратная, ровная.

Цвет: Цвет мясной корочки — золотистый, мяса на разрезе — сероватый. Соус имеет равномерный, однородный цвет, свойственный компонентам, входящим в состав рецептуры.

Вкус и запах: Вкус и запах соответствуют данному виду мяса, овощей, соуса, с ароматом специй, в меру острый, соленый. Без посторонних примесей и порочащих признаков.

Консистенция: Мяса — мягкая корочка, сочная мякоть. Соуса — немного вязкая или жидкая, в зависимости от состава рецептуры.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Вода (г)	55	Натрий (Na) (мг)	828	Жиры (г)	25
Зола (г)	3	Холестерин (мг)	48	Жирные кислоты полиненес	2
Органические кислоты, всего		Жирные кислоты насыщенные	9	Углеводы (г)	3,88
Энергия (ккал)	250	Железо (мг)	2	Витамин В1	0,48
Крахмал (г)	2	Витамин В2 (мг)	0,14	Кальций (мг)	22
Пищевые волокна, всего (г)		Витамин А	1	Магний (мг)	24
Витамин В3 (ниацин) (мг)	5	Сахар, всего (г)	1	Фосфор (мг)	157
Витамин РР (мг)	2	Калорийность (ккал)	294	Белки (г)	13,35
Витамин А, РАЕ (мкг)	1	Витамин Е (мг)	1,83		
Калий (К) (мг)	276	Витамин С (мг)	1,04		

Технолог



Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 1105

Наименование кулинарного изделия (блюда): Гуляш из курицы

Номер рецептуры: 14

Наименование сборника рецептур: ТТК

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
X Куры филе бедра или филе грудки или грудка	92	90	9,2	9
Куры филе бедра или филе грудки или грудка	99	90	9,9	9
X Индейка филе бедра, грудки с/м	99	90	9,9	9
X Куры потрошённые с/м	130	90	13	9
X Куры филе бедра или филе грудки или грудка	92	90	9,2	9
X Куры бедро, голень, окорочка с/м с костью	117	90	11,7	9
Паста томатная	3	3	0,3	0,3
Морковь очищенная	5	5	0,5	0,5
Лук репчатый очищенный	5	5	0,5	0,5
Соль поваренная йодированная	2	2	0,2	0,2
Мука пшеничная в/с	3	3	0,3	0,3
Масло растительное	5	5	0,5	0,5
Вода*	40	40	4	4
Выход готового блюда	-	100	-	-

Технология приготовления с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Технология приготовления:

Нарезанное средним кубиком куриное филе заливают бульоном или водой и тушат. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него томатную пасту, муку, пассерованный лук, морковь, соль, заливают им мясо и тушат еще 25-30 минут. Блюдо подают с соусом в соотношении 50 на 50.

Внешний вид: кусочки мяса не разварены, лук, морковь нарезаны соломкой

Цвет: от светло-красного до темно-красного

Вкус и запах: тушеного мяса с ароматом лука, моркови, в меру соленый

Консистенция: мяса - мягкая, соуса - однородная, слегка вязкая, без комков заварившейся муки

Требования к оформлению и подаче блюд:

Температура подачи 65°C.

Время реализации 2ч.

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г)	21,68	Вода (г)	68	Витамин PP (мг)	7
Углеводы (г)	3,83	Зола (г)	3	Витамин А, РАЕ (мкг)	166
Жиры (г)	7	Органические кислоты, всего		Витамин Е (мг)	2,73
Калорийность (ккал)	162,8	Жирные кислоты насыщенные	5	Натрий (Na) (мг)	841
Витамин В1	0,08	Жирные кислоты полиненасыщенные	3	Магний (мг)	20
Витамин А	64	Холестерин (мг)	72	Фосфор (мг)	162
Витамин С (мг)	2,39	Сахар, всего (г)		Калий (К) (мг)	202
Железо (мг)	2,9	Крахмал (г)	2	Марганец (Mn) (мг)	
Кальций (мг)	29	Пищевые волокна, всего (г)		Медь (Cu) (мкг)	81
Витамин В2 (мг)	0,15	Витамин В3 (ниацин) (мг)	11	Цинк (Zn) (мг)	2

Технолог

