

По сборнику рецептур для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Свекла	40	32		
Капуста белокочанная свежая	20	16		
Картофель	21	16		
Морковь	12,5	10		
Лук репчатый	10	8		
Масло растительное	3	3		
Сахар	0,4	0,4		
Бульон	160	160		
Зелень сушеная	0,1	0,1		
Выход готового блюда	200			

Технология приготовления

Подготовленную капусту белокочанную свежую шинкуют соломкой или шашками. Свеклу свежую промытую неочищенную варят до готовности, охлаждают, очищают от кожицы и нарезают соломкой. Картофель свежий очищенный нарезают брусочками. Морковь, лук репчатый шинкуют соломкой и припускают в масле растительном с добавлением небольшого количества воды в течение 5-7 минут. В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель и варят 10-15 минут. Затем кладут свеклу вареную, припущенные овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют сушеную зелень, сахар и соль. Температура подачи 65°C.

Органолептические показатели

Внешний вид: Овощи сохранили нарезку; на поверхности блески жира

Цвет: Малиново-красный

Вкус: Кисло-сладкий

Запах: Куриного бульона в сочетании с овощами

Консистенция: Свеклы, овощей - мягкая; капусты - упругая; соблюдается соотношение жидкой и плотной частей.

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
1,5	4,1	10,2	84	2,42