

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №**

88

Наименование блюда

**Овощи тушеные с мясом отварным**

Рецептура № 301

колонка

По сборнику рецептур для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, 2006, г. Москва

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов		
	1 порция		*
	брутто, г	нетто, г	
Говядина 1 категории	44	32	
или Говядина полуфабрикат	38	32	
или Гуляш полуфабрикат	32	32	
<b>Масса отварного мяса</b>		<b>20</b>	
Картофель	20	15	
Капуста белокочанная	88	70	
Морковь	51	41	
Лук репчатый	18	15	
Горошек консервированный	63	41	
Масло растительное	4	4	
<b>Масса тушеных овощей</b>		<b>180</b>	
<b>Соус</b>		<b>36</b>	
Масло растительное	3	3	
Морковь	5	4	
Лук репчатый	4,8	4	
Вода питьевая	36	36	
Мука пшеничная	3	3	
Сахар	0,6	0,6	
Томатное пюре	3	3	
<b>Выход готового блюда</b>		<b>200</b>	

\* - При отсутствии того или иного вида овощей, указанных в рецептуре, можно готовить блюдо из остальных овощей, соответственно увеличив их закладку.

**Технология приготовления**

Подготовленное мясо нарезают на куски массой нетто 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают образовавшуюся пенку, добавляют соль, варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Отварное мясо охлаждают, нарезают по 2 кусочка на порцию. Подготовленные очищенные лук репчатый, морковь мелко нарезают и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла. Очищенный сырой картофель нарезают кубиками, капусту белокочанную шашками. Из муки пшеничной подсушенной и воды готовят соус. Мелко нарезанные коренья, лук припускают, добавляют томатное пюре, продолжают припускание еще 15-20 мин, соединяют с белым соусом и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи и доводят до кипения. Нарезанное на порции мясо вареное укладывают в посуду, добавляют нарезанный картофель, горошек зеленый, капусту, припущенные овощи, соль, заливают соусом, перемешивают, тушат при слабом кипении в закрытой посуде в течение 30-40 мин. до готовности. Отпускают вместе с мясом, с овощами и соусом. в котором готовилось блюдо. Температура подачи 65°C.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Картофель и коренья нарезаны дольками или кубиками. Тушеные овощи выложены горкой.

**Цвет:** Близкий свежим овощам, соуса - темно-красный.

**Вкус:** Умеренно соленый, со сладковатым привкусом моркови.

**Запах:** Овощей, мяса, соуса.

**Консистенция:** Овощи - плотные, сочные, мяса - мягкая

**Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)**

Пищевые вещества				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
2,3	4,4	25,4	150	4,00