



**Суп из овощей с мясом без сметаны**

Рецептура № 135

колонка

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

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Говядина 1 категории	22	16		
или Говядина полуфабрикат	19	16		
<b>Масса отварного мяса</b>		<b>10</b>		
Картофель	53	40		
Морковь	10	8		
Лук репчатый	9,5	8		
Капуста свежая	20	16		
Горошек зеленый консервированный	9	6		
Масло растительное	3	3		
Бульон или вода питьевая	152	152		
Зелень сушеная	0,1	0,1		
<b>Выход готового блюда</b>	<b>200/10</b>			

**Технология приготовления**

В холодную воду закладывают промытые куски мяса, массой не более 1,5 кг и толщиной не более 8 см, доводят до кипения, удаляют пену и жир, варят при слабом кипении до готовности в течение 2-2,5 часа. За 30-40 минут до окончания варки в бульон кладут соль. Готовый бульон используют для варки супа, отварное мясо нарезают кубиками, заливают бульоном и подвергают кипячению в бульоне в течение 5-7 минут (до подачи хранят в бульоне не более 1 часа при температуре +75°C). Очищенный картофель нарезают брусочками или дольками, капусту свежую шинкуют. Нарезанные соломкой морковь и лук репчатый припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла растительного в течение 10-15 минут. В кипящий бульон (или кипящую воду) закладывают нашинкованную капусту, картофель и после закипания варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавляют припущенные овощи, горошек консервированный, соль. Температура подачи 65°C.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Картофель и овощи нарезаны в соответствии с технологией. На поверхности блески жира, кусочки мяса и зелень

**Цвет:** Бульона светло - серый, прозрачный

**Вкус:** Мясного бульона с овощами, умеренно соленый

**Запах:** Мясного бульона с овощами

**Консистенция:** Картофель, мясо, овощи - мягкие

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

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
3,3	3,6	9,0	82	2,80