

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

**Рецептура**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Картофель	41	31		
<b>Масса отварного картофеля</b>		<b>30</b>		
Свекла	59	47		
<b>Масса отварной свеклы</b>		<b>45</b>		
Морковь	46	37		
<b>Масса отварной моркови</b>		<b>37</b>		
Огурцы солёные	46	25		
или Морская капуста консервированная	31	25		
или Морская капуста замороженная	*	25		
или Капуста свежая белокочанная**	50	25		
Масло растительное	5	5		
<b>Выход готового блюда</b>		<b>140</b>		

\* масса брутто определяется на основании акта контрольной отработки

\*\* капусту белокочанную старого урожая использовать только до 1 марта

**Технология приготовления**

Варёные очищенные картофель, свеклу и морковь, солёные огурцы нарезают ломтиками (Капусту свежую - мелко шинкуют и перетирают с солью. Банки с морской капустой моют, обдают кипятком, затем вскрывают. Морскую капусту замороженную припускают в небольшом количестве воды до готовности.) Подготовленные овощи соединяют и заправляют маслом растительным. Температура подачи 14°C.

**Органолептические показатели**

**Внешний вид:** Картофель, свекла, морковь, огурцы нарезаны ломтиками, капуста свежая - мелко нашинкована; винегрет заправлен маслом растительным

**Цвет:** Натуральный, свойственный овощами, входящим в состав винегрета

**Вкус:** Соответствующих овощей, умеренно солёный

**Запах:** Отварных овощей с ароматом растительного масла

**Консистенция:** Огурцов - хрустящая; картофеля, свеклы, моркови - мягкая

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

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
1,9	5,0	10,1	93	5,48