

20 a.

САЛАТ ОВОЩНОЙ (ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, КАПУСТА СВЕЖАЯ)

Настоящая технико - технологическая карта распространяется на блюдо "Салат овощной (помидоры, огурцы, капуста)" вырабатываемое и реализуемое в столовых образовательных учреждений МАУ "Школьное питание".

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество.

Наименование сырья и продуктов	Для детей 7-11 лет		Для детей 12 лет и старше	
	Расход сырья и продуктов на одну порцию, г		Расход сырья и продуктов на одну порцию, г	
	БРУТТО	НЕТТО	БРУТТО	НЕТТО
Огурцы свежие	15,8	15,0	26,3	25,0
Помидоры свежие	15,8	15,0	26,3	25,0
Зелень свежая (лук или укроп)	0,8	0,7	1,22	1,2
Капуста белокочанная нарезанная п/ф	30,0	30,0	50,0	50,0
Кислота лимонная	0,1	0,1	0,2	0,2
Сахар - песок	5,0	5,0	8,0	8,0
Соль поваренная йодированная	0,1	0,1	0,2	0,2
Масло подсолнечное рафинированное	3,3	3,3	5,6	5,6
Выход:		60		100

Все ингредиенты смешивают, при отпуске поливают маслом подсолнечным.

Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
1,33		5,72		6,63		92,12	
Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0.03	18.17	0	2.69	32.34	28.81	16.31	0.66

Хохлова С. Ю.