

Наименование кулинарного изделия (блюда): САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Номер рецептуры: 43

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах /

Под ред. В.Т.Лапшиной. –

М.: Хлебпродинформ, 2004, с. 91, с. 90

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная свежая	59,4	47,4	99	79
Масса прогретой капусты	-	42,6	-	71
Лук зеленый	7,8	6	13	10
или морковь до 1 января	7,8	6	13	10
С 1 января	8	6	13,3	10
Лимонная кислота	0,2	0,2	0,3	0,3
Сахар	3	3	5	5
Масло растительное	3	3	5	5
<b>ВЫХОД:</b>	60		100	

Химический состав данного блюда

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A	
<b>С луком</b>												
60	0,85	3,05	5,19	51,54	26,80	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	0,00	
100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	24,71	0,54	0,02	34,95	0,00	
<b>С морковью</b>												
60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00	
100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00	

**Технология приготовления:**

Капусту шинкуют тонкой соломкой, добавляют соль (1,5 г на 100 г), лимонную кислоту и нагревают при непрерывном помешивании. Не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой. Прогретую капусту охлаждают, смешивают с шинкованным зеленым луком и морковью, нарезанной соломкой. Салат заправляют сахарным сиропом (1:0,5), растительным маслом.

Изготовление салата и его заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Не заправленный салат допускается хранить не более 2-х часов при температуре плюс 4±2°C. Хранение заправленного салата может осуществляться не более 30 минут при температуре плюс 4±2°C.

Температура подачи не ниже +15 °C.

**Требования к качеству:**

**Внешний вид:** овощи сохраняют форму нарезки. Салат уложен горкой, заправлен растительным маслом

**Консистенция:** хрустящая, не жесткая, сочная

**Цвет:** свойственный входящим в блюдо продуктам

**Вкус:** свойственный входящим в блюдо продуктам

**Запах:** свежей белокочанной капусты, моркови с ароматом растительного масла