



**Рецептура блюд согласно Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во
всех образовательных учреждениях Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна
Дели плюс 2015**

Наименование блюда: ПЛОВ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ 50/150

№ п/п	Наименование продуктов	Норма закладки на 1 пор,г		Норма закладки на 100 пор,г	
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
1	КУРИНАЯ ГРУДКА НА КОСТИ	81,2	70,0	8120	7000
2	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	7,0	7,0	700	700
3	РИС ПРОПАРЕННЫЙ	52,5	52,5	5250	5250
4	ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10,0	1190	1000
5	МОРКОВЬ СВЕЖАЯ	18,8	15,0	1875	1500
6	ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,0	3,0	300	300
7	СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,0	2,0	200	200
Масса п/ф (сырьевого набора):					
Выход блюда (в граммах):		50/150		5000/15000	

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1 способ: Куриную грудку разделяют на филе, нарезают на кусочки по 20 - 30 г, посыпают солью, слегка запекают, добавляют пассерованные с томатной пастой, нарезанные на кубики морковь и репчатый лук. Мясо и овощи заливают водой (160г), доводят до кипения, всыпают перебранный, промытый рис и варят до полуготовности. После того, как рис впитает всю жидкость, посуду плотно закрывают крышкой помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф при температуре 220-250 С на 25 - 40 мин (с учетом работы используемого теплового оборудования). Отпускают равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами. При раздаче вторые блюда должны иметь температуру не ниже 65С. Температура внутри изделия должна быть не ниже 85С.

2 способ приготовления в пароконвектомате: Подготовленное мясо птицы (грудки куриные) выкладывают в гастроемкость, смазанную растительным маслом и готовят в пароконвектомате при режиме «пар» при температуре 100 °С в течение 1 час 20 минут, при закрытой крышке. Лук репчатый, морковь, томатную пасту пассеруют на растительном масле в пароконвектомате при режиме "жар" при температуре 140 °С в течение 30 минут. Рис перебирают, промывают. В гастроемкость с готовым мясом добавляют пассерованные овощи, рис, заливают томатно-солевым раствором. Готовят в пароконвектомате при режиме «жар-пар» 160°С в течение 40 минут, при закрытой крышке.

Органолептические показатели:

Внешний вид: мясо птицы, нарезано кубиками, кусочки мяса целые, рис рассыпчатый

Цвет: мяса-белый, риса и овощей-от светло-до темно-оранжевого

Консистенция: мяса- мягкая, риса-мягкая

Вкус и запах: умеренно соленый, тушеного мяса птицы, риса и овощей

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия) на 1 порция

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг
14,510	14,710	28,340	364,000	0,210

Витамин С, мг	Витамин А, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг
4,900	0,100	1,200	83,070	273,000

Мg, мг	Fe, мг
40,450	1,900

Технолог
Калькулятор

Мустафина Г.И.
Дудкова Н.В.