



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

Наименование блюда: САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ 60г

№ п/п	Наименование продуктов	Норма закладки на 1 пор		Норма закладки на 100 пор	
		Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
1	СВЕКЛА	12,96	10,2	1296	102
2	МОРКОВЬ	9,78	7,8	978	78
3	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	22,5	18	2250	180
4	ЯБЛОКИ	28,26	19,8	2826	198
5	ЛИМОНЫ (ДЛЯ СОКА)	11,88	4,98	1188	49
Масса п/ф (сырьевого набора):					
Выход блюда (в граммах):		60 г		600	

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Подготовленную свеклу отваривают, затем очищают и измельчают на овощерезке. Добавляют нарезанные соломкой морковь, капусту, яблоки очищенные, с удаленным семенным гнездом. При отпуске салат заправляют соком лимона. Срок реализации: незаправленные салаты допускается хранить не более 3 часов при температуре 4±2С. Заправленные, порционированные салаты, выставленные в охлаждаемую витрину должны реализовываться в течении одного часа

Органолептические показатели:

Внешний вид: овощи нарезаны соломкой, салат уложен горкой, заправлен соком лимона

Цвет: темно-малиновый

Консистенция: мягкая, сочная

Вкус и запах: вкус свойственный овощам, входящим в состав салата; запах овощей, входящих в состав

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия) на 1 порция

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Витамин В1, мг
3,500	6,110	9,900	124,000	0,010

Витамин С, мг	Витамин Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг
11,310	0,400	126,880	120,410	41,330

Fe, мг
1,900

Технолог
Калькулятор

Мустафина Г.И.
Дудкова Н.В.