Приложение 5 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 01012**

Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г | |
| Масса брутто, г | Масса нетто, г |
| Филе кальмара замороженное | 70 | 63 |
| **Масса вареного кальмара:** | **-** | **34** |
| Перец сладкий свежий | 24 | 18 |
| Лук зеленый | 18,75 | 15 |
| Салат свежий | 27,8 | 20 |
| Соус салатный молочный | 14 | 14 |
| Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия | 0,5 | 0,5 |
| **Выход:** | **-** | **100** |

В 100 граммах данного блюда содержится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Пищевые вещества, г | | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 12,31 | 4,94 | 3,79 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Минеральные вещества, мг | | | |
| Ca | Mg | P | Fe |
| 57,04 | 69,38 | 171,08 | 1,07 |

|  |
| --- |
| Энергетическая ценность (ккал) |
| 109,34 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Витамины, мг | | | | | |
| A | B1 | B2 | PP | C | E |
| 0 | 0,14 | 0,1 | 1,93 | 48,2 | 1,54 |

**Технология приготовления:** кальмары (филе промышленного производства) размораживают, промывают в проточной воде, затем закладывают в кипящую подсоленную воду (соотношение воды и кальмаров при варке 1:3) и варят в течение 7 мин с момента закипания. Кальмары вареные охлаждают до температуры 8-10°С, нарезают поперек волокон тонкой соломкой. Овощи моют проточной водой дважды. Перец сладкий очищают от плодоножки, семян, промывают. Подготовленный перец сладкий и салат нарезают тонкой соломкой. Лук зеленый шинкуют. Измельченные кальмары вареные, перец сладкий соединяют с луком репчатым зеленым, листьями салата, перемешивают и заправляют соусом салатным для школьного питания непосредственно перед подачей.

**Температура подачи**: 14±2°С.

**Срок реализации:** незаправленного салата не более 2-х часов (при температуре хранения 4±2°С), заправленного - не более 30 минут с момента приготовления.