

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА №Наименование блюда **Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным с томатом**Рецептура № 372; 601 **колонка**

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г, г.Пермь

По сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 3 до 7 лет		с 1 до 3 лет	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Говядина 1 категории	82	60	65	48
или Мясо-говядина жилованное замороженное в блоках	71	60	57	48
Крупа рисовая	8	8	6	6
Масса отварного риса		21		17
Лук репчатый	7	6	8	7
Яйца	5	5	4	4
Масло сливочное	5	5	4	4
Капуста белокочанная свежая	113	90	90	72
Масса отварной капусты		84		67
Масса полуфабриката	2шт./90г	180	2шт./74г	148
Масло растительное для смазки листа		2		2
Масса готовых голубцов	2шт./75г	150	2шт./60г	120
Соус сметанный с томатом №601-2004		50		30
Сметана	20	20	12,5	12,5
Мука пшеничная	3,5	3,5	2,3	2,3
Томатное пюре	5	5	3	3
Вода питьевая	30	30	17,5	17,5
Выход готового блюда		200		150

Технология приготовления

Рис промывают, варят рассыпчатую рисовую кашу. Подготовленный репчатый лук припускают в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла, белокочанную капусту нарезают мелкой рубкой, припускают в кипящей подсоленной воде до полуготовности, выкладывают в дуршлаг, чтобы вода стекла. Мясо пропускают через мясорубку. Подготовленный лук смешивают с рассыпчатым рисом, мясом и капустой, добавляют яйцо и соль, хорошо вымешивают и формируют овальные колбаски по 2 шт. на порцию. Голубцы укладывают в функциональную емкость, смазанную маслом, заливают соусом и запекают в жарочном шкафу до готовности в течение 30-40 мин при температуре 250°C. Отпускают голубцы с соусом сметанным с томатом, в котором они запекались. Готовые рубленые изделия должны быть полностью доведены до готовности, температура в центре изделий из котлетной массы должна быть не ниже 90°C. Температура подачи 60-65°C. Срок реализации: не более 2 часов с момента приготовления.

Приготовление соуса: соус сметанный: муку пшеничную просеивают, слегка подсушивают на сковороде (без масла). В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют воду и варят 10 мин. Затем белый соус добавляют к сметане, доведенной до кипения, размешивают, заправляют солью, варят, при постоянном помешивании, в течение 3-5 мин. Томатное пюре уваривают, при слабом кипении в течение 3-5 мин, до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным. Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

Органолептические показатели

Внешний вид: Голубцы овальной формы, с гладкой поверхностью, запечены с соусом сметанным с томатом

Цвет: Голубцов - серый; соуса - светло - красный

Вкус: Тушёной свежей капусты, мяса в сочетании с соусом сметанным с томатом

Запах: Тушёной свежей капусты и мяса с ароматом соуса сметанного с томатом

Консистенция: Капуста мягкая, фарш сочный; соуса - полужидкая, эластичная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г
15,3	15,9	16,1	269	200
10,5	11,1	13,5	196	150