

УТВЕРЖДАЮ

Ч.А. Гайрабеков

подпись руков. организации

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № 122

Наименование кулинарного изделия (блюда): Плов из курицы

Номер рецептуры: 492

Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
Куры потрошенные	435	380	43500	38000
или Цыплята потрошенные	350	342.5	35000	34250
или Цыпленок-бройлер	155.75	114.25	15575	11425
Масло растительное	4.5	4.5	450	450
~ Масса готовой курицы	-	83.25	-	8325
Лук репчатый	15.75	8.25	1575	825
Морковь	16.75	13.25	1675	1325
Рис	58.25	58.25	5825	5825
Масло растительное	6.75	6.75	675	675
Томат-паста	3.25	3.25	325	325
~ Масса риса и овощей	-	166.75	-	16675
Выход: 250	-	-	-	-

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Белки (г):	24.83	Ca (мг)	28.1
Жиры (г):	29.58	Mg (мг)	50.05
Углеводы (г):	39.5	Fe (мг)	2.4
Эн. ценность (ккал):	527.5	C (мг)	0.83

Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Подготовленные тушки курицы (см. ТК № 120) рубят на порции по одному куску, посыпают солью, кладут в посуду, добавляют пассерованные морковь и лук, томат-пасту заливают горячим бульоном или водой дают закипеть (жидкость наливают из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши). Затем кладут промытую рисовую крупу и варят до загустения. После этого посуду с пловом ставят на 40-50 мин. в жарочный шкаф.