

4. Страви з бобових

Технологічна карта № 4.1	Відварений горошок зелений
Технологічна карта № 4.2	Стручкова квасоля з лимонним соком та олією
Технологічна карта № 4.3	Квасоля тушкована з кабачком у томатному соусі
Технологічна карта № 4.4	Сочевиця тушкована з овочами
Технологічна карта № 4.5	Сочевиця зі спеціями
Технологічна карта № 4.6	Сочевиця зі спеціями (безлактозна)
Технологічна карта № 4.7	Горохове пюре з зеленого гороху
Технологічна карта № 4.8	Горохове пюре жовте
Технологічна карта № 4.9	Горохове пюре з чорносливом
Технологічна карта № 4.10	Горохове пюре з чорносливом (безлактозне)
Технологічна карта № 4.11	Квасоля варена біла
Технологічна карта № 4.12	Квасоля варена біла (безлактозна)
Технологічна карта № 4.13	Квасоля червона варена
Технологічна карта № 4.14	Квасоля червона варена (безлактозна)
Технологічна карта № 4.15	Лобіо з квасолею
Технологічна карта № 4.16	Запиканка з зеленої стручкової квасолі
Технологічна карта № 4.17	Хумус
Технологічна карта № 4.18	Сочевиця з гарбузом
Технологічна карта № 4.19	Сочевиця з петрушкою
Технологічна карта № 4.20	Сочевиця з цвітньою капустою та томатами
Технологічна карта № 4.21	Плов з нутом
Технологічна карта № 4.22	Нут з часником та зеленню
Технологічна карта № 4.23	Квасоля з паприкою та томатами
Технологічна карта № 4.24	Нут з томатною пастою

Технологічна карта № 4.1

Відварений горошок зелений

Категорія: страви з бобових

Походження: українська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Горошок зелений свіжоморожений	1065	980*	107	98*	128	118*	160	147*
2	Вода питна	3000	3000	300	300	360	360	450	450
3	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
4	Масло вершкове (МП, Л)	30	30	3	3	3,6	3,6	4,5	4,5
	або масло гхи ТК № 11.27 (МП)	30	30	3	3	3,6	3,6	4,5	4,5
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — маса відвареного горошку

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Горошок, не розморожуючи, закладають у киплячу воду (3–4 л на 1 кг горошку) і відварюють без солі з відкритою кришкою до готовності впродовж 2–3 хв, відкидають, додають масло, солять, перемішують.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 3 год за температури $+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викладають гіркою. Температура подачі — $+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: горох зберіг форму, зерна не розварені.

Колір: яскравий зелений.

Смак і запах: виражений смак бобових, з легким вершковим ароматом, в міру солоний.

Консистенція: м'яка, але не розварена, пружна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Відварений горошок зелений з маслом вершковим

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	4,92	2,37	13,56	91
120	5,91	2,85	16,28	110
150	7,39	3,56	20,34	137

Відварений горошок зелений з маслом гхи

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	4,91	3,18	13,52	99
120	5,89	3,81	16,23	118
150	7,36	4,77	20,29	148

Технологічна карта № 4.2

Стручкова квасоля з лимонним соком і олією

Категорія: страви з бобових

Походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Квасоля стручкова різана свіжоморожена	1101	980	110	98	132	118	165	147
2	Вода питна	3000	3000	300	300	360	360	450	450
3	Лимонний сік промислового виробництва	20	20	2	2	2,4	2,4	3	3
	або лимон (сік)	50	20	5	2	6	2,4	8	3
4	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
5	Олія	10	10	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

Відхилення до маси порції: ±3%

Наявність харчових алергенів у страві: алергени відсутні.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Квасоллю стручкову, не розморожуючи, нарізають шматочками завдовжки 3–4 см, закладають у киплячу воду (3–4 л та 10 г солі на 1 кг квасолі стручкової) і відварюють з відкритою кришкою до готовності впродовж 2–3 хв. Відварену квасоллю стручкову заправляють лимонним соком, солять, додають олію, ретельно перемішують.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 3 год за температури +60–70 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викладають гіркою. Температура подачі — +60–70 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: квасоля зберегла форму, шматочки не розварені.

Колір: яскравий зелений.

Смак і запах: виражений смак бобових, з легкою кислинкою, в міру солоний.

Консистенція: м'яка, але не розварена, пружна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	2,76	1,39	8,32	56
120	3,31	1,67	9,98	67
150	4,14	2,09	12,48	84

Технологічна карта № 4.3

Квасоля тушкована з кабачком у томатному соусі

Категорія: основні страви з бобових

Походження: українська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Квасоля біла суха	224	460*	22	46*	27	55*	34	69*
	<i>або квасоля біла відварна ТК № 4.11</i>	460	460	46	46	55	55	69	69
2	Кабачок свіжий	414	460	41	46	50	55	62	69
3	Цибуля ріпчаста	107	90	11	9	13	11	16	14
4	Томатна паста	35	35	4	4	4	4	5	5
5	Вода питна	350	350	35	35	42	42	53	53
6	Паприка солодка мелена	0,6	0,6	0,06	0,06	0,07	0,07	0,1	0,1
7	Розмарин сушений мелений	0,9	0,9	0,09	0,09	0,11	0,11	0,1	0,1
8	Лимонний сік промислового виробництва	9	9	0,9	0,9	1,1	1,1	1,4	1,4
	<i>або лимон (сік)</i>	23	9	2,3	0,9	2,8	1,1	3,5	1,4
9	Сіль	2,5	2,5	0,25	0,25	0,3	0,3	0,4	0,4
10	Олія	40	40	4	4	5	5	6	6
11	Цибуля зелена свіжа	13	10	1,3	1	1,6	1,2	2	1,5
	<i>або цибуля зелена сушена</i>	10	10	1	1	1,2	1,2	1,5	1,5
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — маса відвареної квасолі

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: алергени відсутні.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Перед варінням квасолю ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, замочують у холодній воді (2 л на 1 кг) за температури не вище +15 °С на 5–8 год. Для варіння квасолю заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 1,5–2 год. За потреби допускається доливання гарячої води (+60–70 °С) під час варіння.

Очищену нарізану дрібно цибулю ріпчасту пасерують з олією до прозорості на середньому вогні за температури +100–110 °С товщиною шару не більше ніж 3–4 см впродовж 2–5 хв. Додають підготовлений кабачок свіжий зі шкіркою і насінням нарізаний кубиком з ребром завтовшки 1–1,5 см і обсмажують на середньому вогні ще протягом 3–4 хв. Додають відварену квасолю і заливають томатною пастою, розведеною гарячою водою (+60–70 °С), додають сіль, спеції та прянощі, доводять до кипіння, тушкують при слабкому кипінні впродовж 10–15 хв. Перед подаванням додають подрібнену зелень і заправляють лимонним соком.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 3 год за температури +60–70 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Бобові з овочами викладають гіркою, підлиті томатним соусом у якому тушкувалися квасоля та овочі. Температура подачі — +60–70 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: бобові та овочі зберегли форму, не розварені.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви; соус — насичений червоний.

Смак і запах: пряний, у міру солоний, притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Консистенція: бобових і овочів — м'яка, але не розварена; соусу — упарений до напіврідкого стану.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	10,25	5,05	27,29	189
120	12,30	6,07	32,75	226
150	15,38	7,58	40,94	283

Технологічна карта № 4.4

Сочевиця тушкована з овочами

Категорія: основні страви з бобових

Походження: східна кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сочевиця	270	567*	27	57*	32	68*	41	85*
2	Морква свіжа до 01.01	350	280	35	28	42	34	53	42
	або морква свіжа після 01.01	373	280	37	28	45	34	56	42
3	Цибуля ріпчаста	185	155	19	16	22	19	28	23
4	Перець солодкий свіжий	194	155	19	16	23	19	29	23
5	Томатна паста	25	25	2,5	2,5	3	3	3,8	3,8
6	Вода питна	550	550	55	55	66	66	83	83
7	Паприка солодка мелена	0,8	0,8	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12
8	Часник сушений мелений	0,8	0,8	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12
9	Сіль	2,5	2,5	0,25	0,25	0,3	0,3	0,38	0,38
10	Олія	20	20	2	2,0	2,4	2,4	3	3
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — маса відвареної сочевиці

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: алергени відсутні.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Перед варінням сочевицю ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, червону або жовту сочевицю заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі при слабкому кипінні впродовж 10–15 хв, зелену — 15–20 хв. Відкидають на сито, звільняючи від зайвої рідини.

Очищену нарізану дрібно цибулю ріпчасту пасерують з олією до прозорості на середньому вогні за температури +100–110 °С товщиною шару не більше ніж 3–4 см впродовж 2–3 хв. Додають моркву нарізану четвертинами завтовшки шматочків 0,1–0,2 см і перець нарізаний кубиком з ребром завтовшки 1,5–2 см і обсмажують на середньому вогні ще протягом 7–10 хв. Додають відварену сочевицю і заливають томатною пастою, розведеною гарячою водою (+60–70 °С), додають сіль, спеції та прянощі, перемішують, доводять до кипіння, тушкують при слабкому кипінні впродовж 10–15 хв без кришки.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 3 год за температури +60–70 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Бобові з овочами викладають гіркою, підлиті томатним соусом у якому тушкувалися сочевиця та овочі. Температура подачі — +60–70 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: бобові та овочі зберегли форму, не розварені.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви; соусу — насичений червоний.

Смак і запах: пряний, у міру солоний, притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Консистенція: бобових і овочів — м'яка, але не розварена; соус — упарений до напіврідкого стану.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	9,20	2,43	17,91	120
120	11,04	2,92	21,50	144
150	13,79	3,65	26,87	180

Технологічна карта № 4.5

Сочевиця зі спеціями

Категорія: страви з бобових

Походження: східна кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сочевиця червона або жовта	474	469	47,4	46,9	56,8	56,3	71,1	70,4
2	Бодян	1,5	1,5	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2
3	Кориця мелена	1,5	1,5	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2
4	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45
5	Вода питна	700	700	70	70	84	84	105	105
	або відвар овочевий напівфабрикат ТК № 2.1*	700	700	70	70	84	84	105	105
	Маса готової сочевиці	-	985	-	98,5	-	118	-	147,7
6	Масло вершкове (МП, Л)	20	20	2	2	2,4	2,4	3	3
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — у разі використання овочевого відвару враховувати наявність у напівфабрикаті харчового алергену С (селера)

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Сочевицю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1 %) і промивають у холодній проточній воді за температури +15 °С. Перед варінням сочевицю заливають холодною водою або відваром овочевим, ставлять на сильний нагрів для швидкого доведення до кипіння. Коли рідина закипить, зменшують нагрів до середнього рівня і відварюють сочевицю до готовності близько 20–25 хв. За 5–10 хв до кінця варіння до сочевиці додають сіль, бодян та корицю. За допомогою друшляка із сочевиці зливають зайву воду, повертають масу в каструлю та заправляють розтопленим маслом вершковим.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають сочевицю на гарнір, поливши розтопленим маслом вершковим. Температура подачі — +65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: сочевиця після варіння добре набухла, зберегла свою форму.

Колір: відповідає виду сочевиці.

Смак і запах: відповідають даному виду бобових із запахом бодяну та кориці.

Консистенція: в'язка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	11,59	1,97	24,84	179
120	13,90	2,36	29,80	215
150	17,39	2,96	37,26	269

Технологічна карта № 4.6

Сочевиця зі спеціями (безлактозна)

Категорія: страви з бобових

Походження: східна кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сочевиця червона або жовта	474	469	47,4	46,9	56,8	56,3	71,1	70,4
2	Бодян	1,5	1,5	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2
3	Кориця мелена	1,5	1,5	0,15	0,15	0,18	0,18	0,2	0,2
4	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45
	Вода питна	700	700	70	70	84	84	105	105
5	або відвар овочевий напівфабрикат ТК № 2.1*	700	700	70	70	84	84	105	105
	Маса готової сочевиці	-	985	-	98,5	-	118	-	147,7
6	Масло гхі ТК № 11.27 (МП)	20	20	2	2	2,4	2,4	3	3
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — у разі використання овочевого відвару враховувати наявність у напівфабрикаті харчового алергену С (селера)

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Сочевицю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1 %) і промивають у холодній проточній воді за температури $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$. Перед варінням сочевицю заливають холодною водою або відваром овочевим, ставлять на сильний нагрів для швидкого доведення до кипіння. Коли рідина закипить, зменшують нагрів до середнього рівня і відварюють сочевицю до готовності впродовж 20–25 хв. За 5–10 хв до закінчення варіння до сочевиці додають сіль, бодян та корицю. За допомогою друшляка із сочевиці зливають зайву воду, повертають масу в каструлю та заправляють розтопленим маслом гхі.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають сочевицю на гарнір, поливши маслом гхі. Температура подачі — $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: сочевиця після варіння добре набухла, зберегла свою форму.

Колір: відповідає виду сочевиці.

Смак і запах: відповідають даному виду бобових із запахом бодяну та кориці.

Консистенція: в'язка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	11,57	2,51	24,80	184
120	13,88	3,01	29,76	221
150	17,35	3,76	37,20	276

Технологічна карта № 4.7

Горохове пюре з зеленого гороху

Категорія: страви з бобових

Походження: українська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Горох зелений сухий	492	487	49,2	48,7	59	58,4	73,8	73
2	Коріандр мелений	2	2	0,2	0,2	0,24	0,24	0,3	0,3
3	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45
4	Вода питна	1850	1850	185	185	222	222	277,5	277,5
	або відвар овочевий напівфабрикат ТК № 2.1*	1850	1850	185	185	222	222	277,5	277,5
	Маса готового пюре	-	975	-	97,5	-	117	-	146
5	Масло вершкове (МП, Л)	25	25	2,5	2,5	3	3	3,75	3,75
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — у разі використання овочевого відвару враховувати наявність у напівфабрикаті харчового алергену С (селера)

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Горох перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1 %) і промивають у холодній проточній воді за температури +15 °С. Перед варінням горох заливають холодною водою або відваром овочевим (2,5 л на 1 кг бобових) і варять у закритому посуді при слабкому безперервному кипінні протягом 1–1,5 год. Після того, як бобові стануть м'якими, варіння припиняють і залишають їх у відварі на 15–20 хв, який потім зливають. Готові бобові протирають через сито або подрібнюють блендером, додають сіль, коріандр, прогривають протягом 1–2 хв. Подають готове пюре, поливаючи при відпусканні розтопленим маслом вершковим.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подавати порційно. Температура подачі — +65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса без грудочок.

Колір: зелений.

Смак і запах: відповідають продуктам, які входять до складу страви, з ароматом масла вершкового.

Консистенція: густа, однорідна маса.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	22,24	2,62	25,33	170
120	26,68	3,14	30,39	204
150	33,36	3,93	37,99	255

Технологічна карта № 4.8

Горохове пюре жовте

Категорія: страви з бобових

Походження: українська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Горох жовтий сухий	505	500	50,5	50	60,6	60	75,75	75
2	Вода питна	1890	1890	189	189	227	227	284	284
	або відвар овочевий напівфабрикат ТК № 2.1*	1890	1890	189	189	227	227	284	284
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — у разі використання овочевого відвару враховувати наявність у напівфабрикаті харчового алергену С (селера)

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: алергені відсутні.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Горох перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1 %) і промивають у холодній проточній воді за температури +15 °С. Перед варінням горох заливають холодною водою або відваром овочевим (2,5 л на 1 кг бобових) і варять у закритому посуді при слабкому безперервному кипінні впродовж 1–1,5 год. Після того, як бобові стануть м'якими, варіння припиняють і залишають їх у відварі на 15–20 хв, який потім зливають. Готові бобові протирають через сито або подрібнюють блендером до однорідної пюреподібної маси.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Пюре використовують для приготування перших страв.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса.

Колір: темно-кремовий, жовтий.

Смак і запах: смак властивий гороху.

Консистенція: однорідна маса без грудочок.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	11,50	0,80	25,95	157
120	13,80	0,96	31,14	188
150	17,25	1,20	38,93	236

Технологічна карта № 4.9

Горохове пюре з чорносливом

Категорія: страви з бобових

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Горох жовтий сухий	474,5	470	47,5	47	57	56,4	71,25	70,5
2	Сіль	3,0	3,0	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45
3	Вода питна	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	або відвар овочевий напівфабрикат ТК № 2.1*	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
Маса горохового пюре		-	940	-	94	-	113	-	141
4	Чорнослив без кісточки	25	25	2,5	2,5	3	3	3,75	3,75
5	Масло вершкове (МП, Л)	30	30	3	3	3,6	3,6	4,5	4,5
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — у разі використання овочевого відвару враховувати наявність у напівфабрикаті харчового алергену С (селера)

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Чорнослив без кісточки перед використанням промивають, заливають гарячою водою та залишають у закритому посуді на 2 год для набухання. Варять чорнослив у тій же воді впродовж 20–30 хв при слабкому кипінні, потім віджимають, подрібнюють блендером або протирають крізь сито до однорідної маси.

Горох перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1 %) і промивають у холодній проточній воді за температури +15 °С. Перед варінням горох заливають холодною водою або відваром овочевим (2,5 л на 1 кг бобових) і варять у закритому посуді при слабкому безперервному кипінні впродовж 1–1,5 год. Після того, як бобові стануть м'якими, варіння припиняють і залишають їх у відварі на 15–20 хв, який потім зливають.

Готові бобові протирають через сито або подрібнюють блендером, додають попередньо подрібнений чорнослив, сіль та заправляють розтопленим маслом вершковим, прогрівають.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подавати порційно. Температура подачі — +65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса.

Колір: світло-коричневий.

Смак і запах: смак і запах властивий гороху та чорносливу, кисло-солодкий, помірно солоний.

Консистенція: однорідна маса без грудочок.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	10,89	2,94	26,30	176
120	13,07	3,53	31,56	211
150	16,34	4,41	39,45	264

Технологічна карта № 4.10

Горохове пюре з чорносливом (безлактозне)

Категорія: страви з бобових

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Горох жовтий сухий	474,5	470	47,5	47	57	56,4	71,25	70,5
2	Сіль	3,0	3,0	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45
3	Вода питна	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	або відвар овочевий напівфабрикат ТК № 2.1 *	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	Маса горохового пюре	-	940	-	94	-	113	-	141
4	Чорнослив без кісточки	25	25	2,5	2,5	3	3	3,75	3,75
5	Масло гхі ТК № 11.27 (МП)	30	30	3	3	3,6	3,6	4,5	4,5
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — у разі використання овочевого відвару враховувати наявність у напівфабрикаті харчового алергену С (селера)

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Чорнослив без кісточки перед використанням промивають, заливають гарячою водою та залишають у закритому посуді на 2 год для набухання. Варять чорнослив у тій же воді впродовж 20–30 хв при слабкому кипінні, потім віджимають, подрібнюють блендером або протирають крізь сито до однорідної маси.

Горох перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1 %) і промивають у холодній проточній воді за температури $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$. Перед варінням горох заливають холодною водою або відваром овочевим (2,5 л на 1 кг бобових) і варять у закритому посуді при слабкому безперервному кипінні впродовж 1–1,5 год. Після того, як бобові стануть м'якими, варіння припиняють і залишають їх у відварі на 15–20 хв, який потім зливають. Готові бобові протирають через сито або подрібнюють блендером, додають попередньо подрібнений чорнослив, сіль та заправляють розтопленим маслом гхі, прогрівають.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подавати порційно. Температура подачі — $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса.

Колір: світло-коричневий.

Смак і запах: смак і запах властивий гороху та чорносливу, кисло-солодкий, помірно солоний.

Консистенція однорідна маса без грудочок.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	10,88	3,75	26,27	183
120	13,05	4,50	31,52	220
150	16,32	5,62	39,40	275

Технологічна карта № 4.11

Квасоля варена біла

Категорія: страви з бобових

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Квасоля суха біла	474	469	47,4	46,9	56,8	56,3	71,1	70,4
2	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45
3	Вода питна	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	або відвар овочевий напівфабрикат ТК № 2.1*	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	Маса готової квасолі	-	985	-	98,5	-	118	-	147,7
4	Масло вершкове (МП, Л)	20,0	20,0	2	2	2,4	2,4	3	3
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — у разі використання овочевого відвару враховувати наявність у напівфабрикаті харчового алергену С (селера)

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Квасоллю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1 %) і промивають у холодній проточній воді за температури $+15^{\circ}\text{C}$. З метою скорочення терміну теплової обробки та збереження цілісності зерен квасолі під час варіння її попередньо замочують на 5–8 год у холодній воді за температури $+15^{\circ}\text{C}$ (у співвідношенні 1:2), яку потім зливають.

Перед варінням квасоллю заливають холодною водою або відваром овочевим (2,5 л на 1 кг бобових) і варять в закритому посуді при слабкому безперервному кипінні впродовж 1–2 год.

Після того, як зерна квасолі стануть м'якими, варіння припиняють, додають сіль і залишають їх на 15–20 хв у відварі, який потім зливають. Готову квасоллю заправляють розтопленим маслом вершковим.

Або квасоллю готують у пароконвектоматі за обраної програми готування «Індійський даль» чи за температури $+99^{\circ}\text{C}$ у режимі «Пара» впродовж 50 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури $+65^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

При подачі квасоллю полити розтопленим маслом вершковим. Дану страву можна подавати як на гарнір порційно, так і використовувати для приготування інших страв. Температура подачі — $+65^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: квасоля не розварена, повністю набухла.

Колір: кремовий.

Смак і запах: властиві бобовим з маслом вершковим.

Консистенція: зерна квасолі м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	9,87	2,39	22,07	153
120	11,84	2,87	26,48	184
150	14,80	3,59	33,10	230

Технологічна карта № 4.12

Квасоля варена біла (безлактозна)

Категорія: страви з бобових

Походження: українська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Квасоля суха біла	474	469	47,4	46,9	56,8	56,3	71,1	70,4
2	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45
3	Вода питна	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	або відвар овочевий напівфабрикат ТК № 2.1*	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	Маса готової квасолі	-	985	-	98,5	-	118	-	147,7
4	Масло гхі ТК № 11.27 (МП)	20,0	20,0	2	2	2,4	2,4	3	3
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — у разі використання овочевого відвару враховувати наявність у напівфабрикаті харчового алергену С (селера)

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Квасоллю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1 %) і промивають у холодній проточній воді за температури $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$. З метою скорочення терміну теплової обробки та збереження цілісності зерен квасолі під час варіння її попередньо замочують на 5–8 год у холодній воді за температури $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$ (у співвідношенні 1:2), яку потім зливають. Перед варінням квасоллю заливають холодною водою або відваром овочевим (2,5 л на 1 кг бобових) і варять в закритому посуді при слабкому безперервному кипінні впродовж 1–2 год.

Після того, як зерна квасолі стануть м'якими, варіння припиняють, додають сіль і залишають їх на 15–20 хв у відварі, який потім зливають. Готову квасоллю заправляють розтопленим маслом гхі.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

При подачі квасоллю полити розтопленим маслом гхі. Дану страву можна подавати як на гарнір порційно, так і використовувати для приготування інших страв. Температура подачі — $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: квасоля не розварена, повністю набухла.

Колір: кремовий.

Смак і запах: властиві відвареним бобовим з маслом.

Консистенція: зерна квасолі м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	9,85	2,92	22,04	158
120	11,82	3,50	26,44	190
150	14,77	4,38	33,06	237

Технологічна карта № 4.13

Квасоля червона варена

Категорія: страви з бобових

Походження: українська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Квасоля суха червона	474	469	47,4	46,9	56,8	56,3	71,1	70,4
2	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45
3	Вода питна	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	або відвар овочевий напівфабрикат ТК № 2.1*	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	Маса готової квасолі	-	985	-	98,5	-	118	-	147,7
4	Масло вершкове (МП, Л)	20,0	20,0	2	2	2,4	2,4	3	3
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — у разі використання овочевого відвару враховувати наявність у напівфабрикаті харчового алергену С (селера)

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Квасоллю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1 %) і промивають у холодній проточній воді за температури +15° С. З метою скорочення терміну теплової обробки та збереження цілісності зерен квасолі під час варіння її попередньо замочують на 5–8 год у холодній воді за температури +15° С (у співвідношенні 1:2), яку потім зливають. Перед варінням квасоллю заливають холодною водою або відваром овочевим (2,5 л на 1 кг бобових) і варять в закритому посуді при слабкому безперервному кипінні впродовж 1–2 год.

Після того, як зерна квасолі стануть м'якими, варіння припиняють, додають сіль і залишають їх на 15–20 хв у відварі, який потім зливають. Готову квасоллю заправляють розтопленим маслом вершковим.

Або квасоллю готують у пароконвектоматі за обраної програми готування «Індійський даль» чи за температури +99 °С у режимі «Пара» впродовж 50 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

При подачі квасоллю полити розтопленим маслом вершковим. Дану страву можна подавати як на гарнір порційно, так і використовувати для приготування інших страв. Температура подачі — +65° С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: квасоля не розварена, повністю набухла.

Колір: багрянний.

Смак і запах: властиві смаку та запаху бобових з маслом вершковим.

Консистенція: зерна квасолі м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	11,08	1,84	24,74	159
120	13,29	2,20	29,69	191
150	16,62	2,76	37,11	239

Технологічна карта № 4.14

Квасоля червона варена (безлактозна)

Категорія: страви з бобових

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Квасоля суха червона	474	469	47,4	46,9	56,8	56,3	71,1	70,4
2	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45
3	Вода питна	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	або відвар овочевий напівфабрикат ТК № 2.1*	1780	1780	178	178	213,6	213,6	267	267
	Маса готової квасолі	-	985	-	98,5	-	118	-	147,7
4	Масло гхі ТК № 11.27 (МП)	20,0	20,0	2	2	2,4	2,4	3	3
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — у разі використання овочевого відвару враховувати наявність у напівфабрикаті харчового алергену С (селера)

Відхилення до маси порції: ±3%

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Квасолію перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1 %) і промивають у холодній проточній воді за температури +15 °С. З метою скорочення терміну теплової обробки та збереження цілісності зерен квасолі під час варіння її попередньо замочують на 5–8 год у холодній воді за температури +15 °С (у співвідношенні 1:2), яку потім зливають. Перед варінням квасолію заливають холодною водою або відваром овочевим (2,5 л на 1 кг бобових) і варять в закритому посуді при слабкому безперервному кипінні впродовж 1–2 год.

Після того, як зерна квасолі стануть м'якими, варіння припиняють, додають сіль і залишають їх на 15–20 хв у відварі, який потім зливають. Готову квасолію заправляють розтопленим маслом гхі.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури +65 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

При подачі квасолію полити розтопленим маслом гхі. Дану страву можна подавати як на гарнір порційно, так і використовувати для приготування інших страв. Температура подачі — +65° С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: квасолію не розварена, повністю набухла.

Колір: багрянний.

Смак і запах: властиві смаку та запаху бобових з маслом.

Консистенція: зерна квасолі м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	11,06	2,37	24,71	163
120	13,27	2,84	29,65	196
150	16,59	3,55	37,06	245

Технологічна карта № 4.15

Лобіо з квасолею

Категорія: страви з бобових

Походження: грузинська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г									
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Квасолію суха	242,5	240	24,25	24	29,1	28,8	36,4	36	60,6	60	72,8	72
2	Вода питна для варіння	900	900	90	90	108	108	135	135	225	225	270	270
3	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45	0,75	0,75	0,9	0,9
	Маса готової квасолі	-	500	-	50	-	60	-	75	-	125	-	150
4	Цибуля ріпчаста	119	100	11,9	10	14,3	12	17,8	15	29,8	25	35,7	30
5	Морква свіжа до 01.01	125	100	12,5	10	15	12	18,7	15	31,3	25	37,5	30
	або морква свіжа з 01.01	133	100	13,3	10	15,9	12	19,9	15	33,3	25	39,9	30
6	Олія	20	20	2	2	2,4	2,4	3	3	5	5	6	6
	Маса пасерованих овочів	-	120	-	12	-	14	-	18	-	30	-	36
7	Томатний сік	300	300	30	30	36	36	45	45	75	75	90	90
	або томатна паста	45	45	4,5	4,5	5,4	5,4	6,7	6,7	11,3	11,3	13,5	13,5
8	Вода питна для	300	300	30	30	36	36	45	45	75	75	90	90
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150		250		300	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Квасоллю перед приготуванням ретельно перебирають, видаляючи сміттєві домішки (відходи при перебиранні становлять 1%) і промивають у холодній проточній воді за температури $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$. З метою скорочення терміну теплової обробки та збереження цілісності зерен квасолі під час варіння її попередньо замочують на 5–8 год у холодній воді за температури $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$ (у співвідношенні 1:2), яку потім зливають. Перед варінням квасоллю заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг бобових) і варять в закритому посуді при слабкому безперервному кипінні впродовж 1–2 год, додавши частину олії. Або готують у пароконвектоматі за обраної програми готування «Індійський даль» чи за температури $+99\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Пара» впродовж 50 хв. Після того, як зерна квасолі стануть м'якими, варіння припиняють, і залишають їх на 15–20 хв у відварі, який потім зливають.

Підготовлені цибулю та моркву очищають, нарізають, пасерують на олії, додають попередньо відварену квасоллю, заливають томатним соком і водою (якщо використовують томатну пасту замість томатного соку, то кількість доданої до страви води потрібно пропорційно збільшити). Квасоллю з овочами солять і тушкують впродовж 10–15 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігати на марміті не довше ніж 2 год з моменту приготування за температури $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають лобію порційно як гарнір. Температура подачі — $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: квасоля не розварена, зберегла свою форму.

Колір: насичено-червоний; квасолі — відповідає сорту використаних бобових.

Смак і запах: відповідають продуктам, які входять до складу страви.

Консистенція: квасолі — м'яка; цибулі та моркви — м'яка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	6,19	2,20	15,37	104
120	7,43	2,64	18,44	125
150	9,29	3,30	23,06	156
250	15,48	5,50	38,43	260
300	18,57	6,60	46,11	312

Технологічна карта № 4.16

Запikanка з зеленої стручкової квасолі

Категорія: основні страви з бобових

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Картопля свіжа з 01.09. по 31.10	907	680*	91	68	109	82	136	102
	або картопля свіжа з 01.11. по 31.12	971	680*	97	68	117	82	146	102
	або картопля свіжа з 01.01. по 28–29.02	1046	680*	105	68	126	82	157	102
	або картопля свіжа з 01.03	1133	680*	113	68	136	82	170	102
	або картопля молода свіжа до 1.09	850	680*	85	68	102	82	128	102
2	Квасоля стручкова різана свіжоморожена	175	170	18	17	21	20	26	26
3	Сир твердий (МП, Л)	108	100	11	10	13	12	16	15
4	Яйця (Я)	3 ¹ / ₄ шт.	130	¹ / ₃ шт.	13	² / ₃ шт.	16	¹ / ₂ шт.	20
5	Сіль	2	2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
6	Олія	12	12	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — маса очищеної відвареної цілком картоплі

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: МП — молочні продукти; Л — лактоза; Я — яйця.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Підготовлену картоплю у шкірці закладають у киплячу воду (0,6–0,7 л на 1 кг картоплі — вода має покривати овочі на 1–2 см) і відварюють без солі під кришкою впродовж 20–30 хв до готовності, охолоджують до +8–10 °С перед подальшим використанням, очищають, натирають на крупнофракційну тертку.

Квасоллю стручкову, не розморожуючи, нарізають шматочками завдовжки 2–3 см.

Підготовлений сир твердий натирають на крупнофракційну тертку.

До картопляної маси додають квасоллю стручкову, половину норми твердого сиру, підготовлені яйця, сіль, ретельно, але обережно, щоб не зруйнувати структуру картоплі, перемішують і викладають масу у змащену олією форму для запікання шаром завтовшки 3–5 см. Зверху масу рівномірно посипають рештою сиру. Запікають у розігрітій до температури +200 °С духовій шафі впродовж 15–20 хв або готують у пароконвектоматі за обраної програми готування «Запіканка» чи за температури +180 °С у режимі «Жар» впродовж 15–20 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають не довше ніж 2 год за температури +60–70 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Нарізають порційними шматочками. Температура подачі — +60–70 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: шматочки зберігають форму, поверхня — з сирною скоринкою.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви, скоринка — золотиста.

Смак і запах: виражений сирний аромат, в міру солена.

Консистенція: м'яка, але зберігає форму; рівномірно розподілені компоненти.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	5,79	5,95	13,28	130
120	6,94	7,14	15,94	156
150	8,68	8,93	19,92	195

Технологічна карта № 4.17

Хумус

Категорія: основні страви з бобових

Походження: східна кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Нут сухий	262	550*	10	22*	13	28*	16	33*
2	Лимонний сік промислового виробництва	30	30	1,2	1,2	1,5	1,5	1,8	1,8
	або лимон (сік)	75	30	3,0	1,2	3,8	1,5	4,5	1,8
3	Ядро арахісу (ГХ)	91	90	3,6	3,6	4,5	4,5	5,5	5,4
	або ядро горіху волоського (ГХ)	91	90	3,6	3,6	4,5	4,5	5,5	5,4
4	Вода питна	310	310	12	12	16	16	19	19
5	Паприка не гостра мелена	1,5	1,5	0,06	0,06	0,08	0,08	0,09	0,09
6	Часник сушений мелений	0,6	0,6	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
7	Сіль	3	3	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18
8	Олія	80	80	3	3	4	4	5	5
Вихід готової страви, г		1000		40		50		60	

* — маса відвареного нуту

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: ГХ — горіхи.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

1-й спосіб: перед варінням нут ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, замочують у холодній воді (2 л на 1 кг) за температури не вище ніж $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$ на 4–5 год. Для варіння нут заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 40–50 хв. За потреби допускається доливання гарячої води ($+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$) під час варіння.

2-й спосіб: для приготування нуту без попереднього замочування його заливають холодною водою (4 л на 1 кг), доводять до кипіння, варять впродовж 10–15 хв на сильному вогні та продовжують варити без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 50–70 хв.

Або готують у пароконвектоматі за обраною програми готування «Індійський даль» чи за температури $+99\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Пара» впродовж 50 хв.

З готового нуту зливають зайву рідину, охолоджують до температури $+8\text{--}10\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Ядра горіхів викладають на попередньо розігріту суху пательню, розподіливши їх рівним шаром, і при слабкому нагріві, постійно помішуючи, обсмажують до насиченого коричневого кольору впродовж 5–7 хв або підсушують у попередньо розігрітій духовій шафі за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ впродовж 7–8 хв до появи глибокого золотисто-коричневого кольору. Горіхи охолоджують перед подальшим використанням.

До нуту додають підготовлені горіхи, блендерують масу до однорідності, додають холодну кип'ячену воду за температури $+4\text{--}6\text{ }^{\circ}\text{C}$ для досягнення глянцевої пастоподібної однорідної консистенції, продовжують збивати з додаванням у пасту лимонного соку, спецій, олії, солі, додаючи порційно, доводячи масу до смаку.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають не довше ніж 8 год за температури $+4\text{--}6\text{ }^{\circ}\text{C}$ у холодильній камері або за температури $+8\text{--}10\text{ }^{\circ}\text{C}$ на охолоджувальній вітрині не довше ніж 3 год, уникаючи завітрювання поверхні.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викладають гіркою. Температура подачі — охолодженим за температури $+8\text{--}10\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: паста однорідна, без грудочок.

Колір: червоно-коричневий.

Смак і запах: пряний, з кислинкою.

Консистенція: м'яка паста, густа і в'язка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хумус з арахісом

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
40	3,03	5,43	5,94	89
50	3,79	6,79	7,43	112
60	4,55	8,14	8,92	134

Хумус з горіхом волоським

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
40	2,67	5,95	5,95	93
50	3,34	7,44	7,44	116
60	4,01	8,93	8,93	139

Технологічна карта № 4.18

Сочевиця з гарбузом

Категорія: основні страви з бобових
Походження: східна кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сочевиця суха	226	475*	23	48*	27	57*	34	71*
2	Гарбуз свіжий	559	475**	56	48**	67	57**	84	71**
3	Томатна паста	17	17	1,7	1,7	2	2	2,6	2,6
4	Вода питна	170	170	17	17	20	20	26	26
5	Орегано сушений мелений	0,3	0,3	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
6	Імбир сушений мелений	0,4	0,4	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
7	Паприка не гостра мелена	1	1	0,08	0,08	0,09	0,09	0,12	0,12
8	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
9	Олія	15	15	1,5	1,5	1,8	1,8	2,3	2,3
10	Зелень петрушки свіжої	14	10	1,4	1	1,6	1,2	2	1,5
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — маса відвареної сочевиці

** — маса готового гарбуза

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: алергени відсутні.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Перед варінням сочевицю ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, червону або жовту сочевицю заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі при слабкому кипінні впродовж 10–15 хв, зелену — 15–20 хв. Відкидають на сито, звільняючи від зайвої рідини.

Гарбуз обмивають, очищують від шкірки, насіння та волокон, нарізають кубиком з ребром завтовшки 2–2,5 см, змащують половиною норми олії, викладають на деко, запікають до напівготовності у духовій шафі за температури +200 °С впродовж 12–20 хв (час запікання залежить від сорту гарбуза).

На пательні з рештою олії пасерують томатну пасту впродовж 1–2 хв, додають відварену сочевицю, гарбуз запечений, сіль, прянощі та спеції, заливають гарячою водою, доводять до кипіння, тушкують на слабкому вогні впродовж 5–7 хв. Наприкінці додають дрібно січену зелень, перемішують.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 3 год за температури +60–70 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викладають гіркою. Температура подачі — +60–70 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: сочевиця зберегла форму, зерна не розварені.

Колір: притаманний компонентам, що входять.

Смак і запах: виражений смак бобових, з ароматом прянощів і свіжої зелені.

Консистенція: м'яка, але не розварена, пружна, рівномірно перемішані компоненти.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	5,94	1,89	13,15	93
120	7,13	2,27	15,78	111
150	8,92	2,83	19,72	139

Технологічна карта № 4.19

Сочевиця з петрушкою

Категорія: основні страви з бобових

Походження: східна кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сочевиця суха	443	930*	44	93*	53	112*	66	140*
2	Чебрець сушений мелений	0,7	0,7	0,07	0,07	0,08	0,08	0,11	0,11
3	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
4	Олія	25	25	2,5	2,5	3	3	4	4
5	Зелень петрушки свіжої	61	45	6	4,5	7	5	9	7
Вихід готової страви, г		1000		100		120		150	

* — маса відвареної сочевиці

Відхилення до маси порції: + 3%

Наявність харчових алергенів у страві: алергени відсутні.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Перед варінням сочевицю ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, червону або жовту сочевицю заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі при слабкому кипінні впродовж 10–15 хв, зелену — 15–20 хв. Відкидають на сито, звільняючи від зайвої рідини. Додають сіль, олію, прянощі, дрібно січену зелень, перемішують.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 3 год за температури +60–70 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викладають гіркою. Температура подачі — +60–70 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: сочевиця зберегла форму, зерна не розварені.

Колір: притаманний компонентам, що входять.

Смак і запах: виражений смак бобових, з ароматом прянощів і свіжої зелені.

Консистенція: м'яка, але не розварена, пружна, рівномірно перемішані компоненти.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	10,80	3,18	20,93	155
120	12,95	3,82	25,12	186
150	16,19	4,77	31,40	233

Технологічна карта № 4.20

Сочевиця з цвітною капостою та томатами

Категорія: основні страви з бобових

Походження: східна кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Сочевиця суха	119	250*	12	25	14	30	18	38
2	Капуста цвітна свіжа	929	390**	93	39	111	47	139	59
	або капуста цвітна свіжоморожена	520	390**	52	39	62	47	78	59
3	Цибуля ріпчаста	179	150	18	15	21	18	27	23
4	Помідори свіжі	221	210	22	21	27	25	33	32
5	Томатна паста	40	40	4	4	5	5	6	6
6	Вода питна	300	300	30	30	36	36	45	45
7	Паприка солодка мелена	0,7	0,7	0,07	0,07	0,08	0,08	0,10	0,10
8	Кріп сушений мелений	0,3	0,3	0,03	0,03	0,03	0,03	0,04	0,04
9	Часник сушений мелений	0,5	0,5	0,05	0,05	0,07	0,07	0,08	0,08
10	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
11	Олія	25	25	2,5	2,5	3	3	4	4
12	Зелень кропу свіжого	20	15	2	1,5	2,4	1,8	3	2,3

Вихід готової страви, г	1000	100	120	150
--------------------------------	-------------	------------	------------	------------

* — маса відвареної сочевиці

** — маса готової капусти

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: алергени відсутні.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Перед варінням сочевицю ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, червону або жовту сочевицю заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі при слабкому кипінні впродовж 10–15 хв, зелену — 15–20 хв. Відкидають на сито, звільняючи від зайвої рідини.

Очищену нарізану дрібно цибулю ріпчасту пасерують з олією до золотистості на середньому вогні товщиною шару не більше ніж 3–4 см впродовж 3–4 хв. Додають капусту цвітну свіжу розібрану на суцвіття або не розморожену та обсмажують разом на середньому вогні до її м'якості. Додають томатну пасту і помідори нарізані кубиком з ребром завтовшки 0,5–1 см і пасерують ще 2–3 хв. До вмісту пательні додають відварену сочевицю, заливають томатною пастою, розведеною гарячою водою (+60–70 °С), додають сіль, спеції та прянощі, перемішують, доводять до кипіння, тушкують при слабкому кипінні впродовж 7–12 хв без кришки. При подачі посипають зеленню дрібно січеною.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 3 год за температури +60–70 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викладають гіркою. Температура подачі — +60–70 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: компоненти зберегли форму, не розварені.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: з кислинкою, з ароматом прянощів.

Консистенція: м'яка, але не розварена, пружна, рівномірно розподілені компоненти.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	4,52	2,84	11,00	85
120	5,43	3,41	13,20	102
150	6,78	4,26	16,50	127

Технологічна карта № 4.21

Плов з нутом

Категорія: основні страви з бобових

Походження: східна кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Нут сухий	136	285*	14	29	17	36	22	46
2	Крупа рисова (ЗП)	242	240	24	24	30	30	39	38
3	Вода питна	503	503	50	50	63	63	80	80
	Маса готового рису	-	670	-	67	-	84	-	107
4	Морква свіжа до 01.01	213	170	21	17	27	21	34	27
	<i>або морква свіжа після 01.01</i>	227	170	23	17	28	21	36	27
5	Цибуля ріпчаста	190	160	19	16	24	20	30	26
5	Хмелі-сунелі	0,4	0,4	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
6	Часник сушений мелений	0,3	0,3	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
7	Цибуля зелена сушена	0,3	0,3	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05
8	Перець духмяний мелений	0,3	0,3	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05

9	Фенхель насіння	0,2	0,2	0,02	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03
10	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
11	Олія	24	24	2,4	2,4	3,0	3,0	3,8	3,8
Вихід готової страви, г		1000		100		125		160	

* — маса відвареного нуту

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

1-й спосіб: перед варінням нут ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, замочують у холодній воді (2 л на 1 кг) за температури не вище ніж $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$ на 4–5 год. Для варіння нут заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 40–50 хв до м'якості. За потреби допускається доливання гарячої води ($+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$) під час варіння.

2-й спосіб: для приготування нуту без попереднього замочування його заливають холодною водою (4 л на 1 кг), доводять до кипіння, варять впродовж 10–15 хв на сильному вогні та продовжують варити без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 50–70 хв до м'якості.

Або готують у пароконвектоматі за обраної програми готування «Індійський даль» чи за температури $+99\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Пара» впродовж 50 хв.

Готовий нут відкидають на сито, звільняючи від зайвої рідини.

Рисову крупу перебирають, видаляють сміттєві домішки, промивають декілька разів теплою водою за температури $+30\text{--}40\text{ }^{\circ}\text{C}$, потім гарячою ($+55\text{--}60\text{ }^{\circ}\text{C}$) до прозорості.

Очищену нарізану дрібно цибулю ріпчасту пасерують з олією до прозорості на середньому вогні товщиною шару не більше 3–4 см впродовж 2–3 хв. Додають підготовлену моркву нарізану соломкою або натерту на крупнофракційну тертку та обсмажують на середньому вогні ще 5–7 хв. До пасеровки додають відварений нут, підготовлений рис, сіль, спеції та прянощі, заливають гарячою водою ($+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$), доводять до кипіння, варять при слабкому кипінні впродовж 15–20 хв під кришкою або готують у пароконвектоматі за обраної програми готування «Індійський даль» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» впродовж 15–20 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 2 год за температури $+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викладають гіркою. Температура подачі — $+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: компоненти зберегли форму, не розварені.

Колір: притаманний компонентам, що входять.

Смак і запах: ніжний, з легким ароматом прянощів.

Консистенція: м'яка, але не розварена, рівномірно розподілені компоненти.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
100	4,84	3,27	27,01	162
125	6,05	4,08	33,77	202
160	7,74	5,22	43,22	259

Технологічна карта № 4.22

Нут з часником та зеленню

Категорія: основні страви з бобових

Походження: східна кухня

№	Найменування сировини	Маса, г	Норма вмісту на 1 порцію, г
---	-----------------------	---------	-----------------------------

з/п		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Нут сухий	445	935*	49	103*	58	122*	71	150*
2	Лимонний сік промислового виробництва	20	20	2,2	2,2	2,6	2,6	3,2	3,2
	або лимон (сік)	50	20	5,5	2,2	6,5	2,6	8,0	3,2
3	Зелень петрушки свіжої	34	25	3,7	2,8	4,4	3,3	5,4	4,0
4	Орегано сушений мелений	3	2,5	0,28	0,28	0,33	0,33	0,40	0,40
5	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
6	Олія	20	20	2,2	2,2	2,6	2,6	3,2	3,2
Вихід готової страви, г		1000		110		130		160	

* — маса відвареного нуту

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: алергени відсутні.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

1-й спосіб: перед варінням нут ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, замочують у холодній воді (2 л на 1 кг) за температури не вище ніж $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$ на 4–5 год. Для варіння нут заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 40–50 хв. За потреби допускається доливання гарячої води ($+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$) під час варіння.

2-й спосіб: для приготування нуту без попереднього замочування його заливають холодною водою (4 л на 1 кг), доводять до кипіння, варять впродовж 10–15 хв на сильному вогні та продовжують варити без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 50–70 хв.

Або готують у пароконвектоматі за обраної програми готування «Індійський даль» чи за температури $+99\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Пара» впродовж 50 хв.

З готового нуту зливають зайву рідину, охолоджують до температури $+8\text{--}10\text{ }^{\circ}\text{C}$.

До нуту додають підготовлену січену зелень, прянощі, лимонний сік, сіль, олію, ретельно перемішують.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 3 год за температури $+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викладають гіркою. Температура подачі — $+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: бобові цілі, не розварені, заправка розподілена рівномірно.

Колір: притаманний компонентам, що входять.

Смак і запах: свіжий, з кислинкою.

Консистенція: бобові м'які, не розварені.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
110	9,92	4,41	24,84	197
130	11,72	5,22	29,36	233
160	14,42	6,42	36,14	287

Технологічна карта № 4.23

Квасоля з паприкою та томатами

Категорія: основні страви з бобових

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Квасоля суха	333	700	47	98	57	119	72	151
	або квасоля біла відварна ТК № 4.11	700	700	98	98	119	119	151	151
2	Томатна паста	35	35	5	5	6	6	8	8

3	Вода питна	240	240	34	34	41	41	52	52
4	Помідори свіжі	253	240	35	34	43	41	54	52
5	Розмарин сушений мелений	1	1	0,14	0,14	0,17	0,17	0,22	0,22
6	Паприка не гостра мелена	0,4	0,4	0,06	0,06	0,07	0,07	0,09	0,09
7	Сіль	3	3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
8	Олія	20	20	2,8	2,8	3,4	3,4	4,3	4,3
Вихід готової страви, г		1000		140		170		215	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: алергени відсутні.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

1-й спосіб: перед варінням квасолю ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, замочують у холодній воді (2 л на 1 кг) за температури не вище ніж $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$ на 5–8 год. Для варіння квасолю заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 1,5–2 год. За потреби допускається доливання гарячої води ($+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$) під час варіння. При варінні кольорової квасолі перший відвар зливають за 15–20 хв після закипання і заливають повторно гарячою водою.

2-й спосіб: для приготування квасолі без попереднього замочування її заливають холодною водою (4 л на 1 кг), доводять до кипіння, варять впродовж 15–20 хв на сильному вогні, зливають воду, заливають повторно і варять без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 2,5–3 год до м'якості.

Або готують у пароконвектоматі за обраної програми готування «Індійський даль» чи за температури $+99\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Пара» впродовж 50 хв.

З готової квасолі зливають зайву рідину.

Підготовлені помідори нарізають кубиком з ребром завтовшки 0,5–1 см, пасерують на пательні з олією до м'якості, додають томатну пасту і продовжують пасерувати ще 2–3 хв, додають прянощі та спеції, закладають відварену квасолу, солять, заливають гарячою водою ($+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$), доводять до кипіння і тушкують на слабкому вогні впродовж 7–12 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 3 год за температури $+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викладають гіркою. Температура подачі — $+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: бобові зберегли форму, не розварені.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: у міру солоний, з кислинкою.

Консистенція: м'яка, але не розварена.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
140	21,19	4,82	52,03	324
170	25,73	5,86	63,18	393
215	32,54	7,41	79,90	497

Технологічна карта № 4.24

Нут з томатною пастою

Категорія: основні страви з бобових

Походження: східна кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г		
1	Нут сухий	419	880*	48	101*	57	119*	71	150*

2	Томатна паста	60	60	7	7	8	8	10	10
3	Вода питна	300	300	35	35	41	41	51	51
4	Цибуля зелена сушена	1,8	1,8	0,2	0,2	0,24	0,24	0,31	0,31
5	Чебрець сушений мелений	0,6	0,6	0,07	0,07	0,081	0,081	0,10	0,10
6	Часник сушений мелений	0,7	0,7	0,08	0,08	0,09	0,09	0,12	0,12
7	Сіль	3	3	0,35	0,35	0,4	0,4	0,5	0,5
8	Олія	10	10	1,2	1,2	1,4	1,4	2	2
Вихід готової страви, г		1000		115		135		170	

* — маса відвареного нуту

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: алергени відсутні.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

1-й спосіб: перед варінням нут ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, замочують у холодній воді (2 л на 1 кг) за температури не вище ніж $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$ на 4–5 год. Для варіння нут заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 40–50 хв. За потреби допускається доливання гарячої води ($+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$) під час варіння.

2-й спосіб: для приготування нуту без попереднього замочування його заливають холодною водою (4 л на 1 кг), доводять до кипіння, варять впродовж 10–15 хв на сильному вогні та продовжують варити без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 50–70 хв.

Або готують у пароконвектоматі за обраної програми готування «Індійський даль» чи за температури $+99\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Пара» впродовж 50 хв.

З готового нуту зливають зайву рідину. Відварений нут заливають томатною пастою, розведеною гарячою водою ($+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$), додають сіль, олію, спеції та прянощі, доводять до кипіння, тушкують при слабкому кипінні впродовж 7–12 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 3 год за температури $+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Викладають гіркою. Температура подачі — $+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: бобові зберегли форму, не розварені.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: у міру солоний, з кислинкою.

Консистенція: м'яка, але не розварена.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
115	9,97	3,32	25,48	190
135	11,70	3,89	29,91	223
170	14,74	4,90	37,67	280