

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 07013

Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100 г.	
	Масса брутто, г.	Масса нетто, г.
Говядина ДП крупный кусок охлажденная (вырезка) <i>или</i> замороженная	82,2 89	81 81
Вода питьевая (для варки бульона)	200	200
Масса говядины отварной:	-	50
Морковь столовая очищенная полуфабрикат <i>или</i> Морковь столовая свежая	5 6,25	5 5
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	0,5	0,5
Молоко ультрапастеризованное обогащенное ДП	48	48
Мука «Пшеничная» 1 сорта	4	4
Сметана 15%	9	9
Масло сливочное	5	5
Масса соуса:	-	65
Масса полуфабриката:	-	115
Петрушка (зелень)	0,7	0,5
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	
17,02	9,49	4,84	25,88	25,52	169,5	1,55	175,82
Витамины, мг							
A	B ₁	B ₂	PP	C	E		
0,03	0,15	0,17	4,59	1,73	0,18		

Технология приготовления: морковь и зелень петрушки промывают под проточной водой не менее 5 минут. Подготовленную говядину промывают, нарезают на куски массой нетто 1-1,5 кг, толщиной 8 см, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, добавляют соль поваренную йодированную (1/2 часть от рецептурной нормы), варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Отварное мясо охлаждают и нарезают брусочками. Из молока, подсушенной муки и сметаны готовят соус. Подготовленное мясо закладывают в сотейник, добавляют соль (1/2 часть от рецептурной нормы), очищенную вареную протертую морковь, масло сливочное и соус, перемешивают и варят при слабом кипении в течение 10-15 мин. В конце тушения добавляют рубленую зелень петрушки.

Температура подачи: 65±5°С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

Алгоритм выполнения задания:

1. Работа с текстом и таблицами в программе Microsoft Word. Ввод и редактирование текста. Операции форматирования. Вставка текста. Форматирование таблиц.
2. Текстовый процессор Word обладает различными инструментами для оформления текстовых документов. Для создания документа при запуске программы нам необходимо выбрать данный шаблон.
3. По умолчанию в текстовом процессоре Microsoft Word 2013 года текст будет набираться шрифтом Calibri 12 пт. размером шрифта.
4. Если вам необходимо выбрать иное начертание текста, воспользуйтесь выпадающим списком в панели инструментов Главная, Раздела Шрифт. Поменяйте вариант начертания на тот, что вам необходим, например, Arial.
5. Наберем текст заголовка для нашего будущего документа. (ввести текст)
6. Для вставки таблиц в документ необходимо воспользоваться панелью инструментов Вставка – Таблица. Выберите количество строк и столбцов.
7. После создания таблицы мы можем ввести текст в ячейки без изменений ширины столбцов, а можем при помощи линейки изменить их размер.
8. Изменим ширину ячеек согласно примеру.
9. Кроме того, мы можем изменить количество ячеек в таблице объединив их. (объединить ячейки). Для этого выделим необходимое количество для объединения. Вызовем контекстное меню правой кнопкой мыши, выберем объединить ячейки.
10. Введем текст. Заполним таблицу.
11. Чтобы выйти из таблицы и продолжить работать дальше на листе документа, нажмите стрелку вниз на клавиатуре.
12. Наберем текст.
13. Создадим таблицу, способом, который мы рассматривали выше. Объединим ячейки.
14. Введем текст.
15. Для ввода нижних индексов в оформлении текста необходимо использовать кнопки на панели инструментов Главная_Шрифт_нижний индекс.
16. Введем текст в соответствии с примером.
17. Форматирование текста. Изменение начертания. Полужирный шрифт. Для выделения текста полужирным начертанием, выделите мышкой текст и нажмите кнопку на панели инструментов Главная_Шрифт_полужирный.
18. Сохраните текст в папке Документы, присвоив ему имя. Для имени необходимо использовать следующие константы: ФИО_№гр._самрбота_1

