



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «АСОШ»
Гаджибекова Н.Г.
«28» августа 2020г

Технологическая карта

Курица отварная

Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Курица отварная											
100	12.13	17.40	9.86	245.00	70.00	19.25	132.38	1.26	0.05	0.33	80.00

Технология приготовления: Подготовленную курицу промывают, заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, затем бульон варят при слабом кипении, в процессе варки удаляют пену и жир. При варке курицы за 10-20 минут до окончания варки добавляют морковь и лук. Продолжительность варки кур 1-1.5 часа.

Мясо кур вынимают из бульона, охлаждают. Отделяют мякоть от кожи, костей, сухожилий.

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