|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | "УТВЕРЖДАЮ"  Директор ООО «ВИТА-ЛАЙН»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Бочаров/  15.07.2025 г. | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 10** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование изделия: | | | **РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер рецептуры: | | **10** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование сборника рецептур: | | | | | **Акт проработки на основе Сборника рецептур блюд и кулинарных** **изделий для питания детей в дошкольных организациях / под** **редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-** **584с.** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | | |
| **Наименование сырья** | | | | | | | | | | | | **Расход сырья и полуфабрикатов** | | | | | | | |
| **1 порц.** | | | | **100 порц.** | | | |
| **брутто, г** | | **нетто, г** | | **брутто, кг** | **нетто, кг** | | |
| ГОРБУША Б/Г | | | | | | | | | | | | 100,6 | | 69,4 | | 10,06 | 6,94 | | |
| ИЛИ ФИЛЕ МИНТАЯ | | | | | | | | | | | | 86,8 | | 69,4 | | 8,68 | 6,94 | | |
| ИЛИ ФИЛЕ ХЕКА | | | | | | | | | | | | 86,8 | | 69,4 | | 8,68 | 6,94 | | |
| ИЛИ ФИЛЕ ГОРБУШИ | | | | | | | | | | | | 86,8 | | 69,4 | | 8,68 | 6,94 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | | | | | | | | | 2,2 | | 2,2 | | 0,22 | 0,22 | | |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ | | | | | | | | | | | | 4,4 | | 4,4 | | 0,44 | 0,44 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | | | | | | | | | 9,9 | | 8,3 | | 0,99 | 0,83 | | |
| МОРКОВЬ | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | | |
| с 01.01 по 31.08 | | | | | | | | | | | | 13,3 | | 10 | | 1,3 | 1,0 | | |
| с 01.09 по 31.12 | | | | | | | | | | | | 12,5 | | 10 | | 1,25 | 1,0 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | | | | | | | | | 11,6 | | 11,1 | | 1,16 | 1,1 | | |
| ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ) | | | | | | | | | | | | 1,3 | | 1,2 | | 0,13 | 0,12 | | |
| ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.) | | | | | | | | | | | | 0,08 шт | | 3,2 | | 8 шт | 0,32 | | |
| СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ | | | | | | | | | | | | 5,6 | | 5,6 | | 0,56 | 0,56 | | |
| **Масса готовой рыбы** | | | | | | | | | | | |  | | **55** | |  | **5,5** | | |
| **Масса готового соуса и овощей** | | | | | | | | | | | |  | | **45** | |  | **4,5** | | |
| **Выход: 100** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| Белки, г | | | | 9,1 | |  | В1, мг | 0,13 | |  | Са, мг | | 129,13 | |  |  |  |  |  |
| Жиры, г | | | | 17,96 | |  | С, мг | 1,66 | |  | Mg, мг | | 32,11 | |  |  |  |  |  |
| Углеводы, г | | | | 1,63 | |  | А, мг | 0,27 | |  | Р, мг | | 212,72 | |  |  |  |  |  |
| Энергетическая ценность, ккал | | | | 208,56 | |  | E, мг | 2,05 | |  | Fе, мг | | 0,79 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  | Д, мкг | 0,07 | |  | К, мг | | 327,91 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  | В2, мг | 0,17 | |  | I, мкг | | 41,06 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  | |  | F, мг | | 0,32 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  | |  | Se, мг | | 0,04 | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Технология приготовления:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Филе рыбы нарезают порционными кусками.  Лук нарезают кубиком, морковь пропускают через терку, овощи пассеруют на растительном масле.  Готовят сырный соус: сметану, яйцо взбивают и добавляют натертый сыр, хорошо перемешивают.  Наверх рыбы укладывают пассерованные овощи, наверх овощей- сырный соус.  Запекают в пароконвектомате или в жарочном шкафу 25-30 минут при температуре 190-200 град С | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Правила оформления, подачи блюд:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Температура подачи +65 С | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Внешний вид: поверхность покрыта равномерно пподрумяненной корочкой, без трещин  Консистенция: мягкая, сочная; корочки - хрустящая  Цвет: поверхности - светло-коричневой на разрезе - серый  Вкус: запеченной рыбы и соуса сырного  Запах: запеченной рыбы и соуса сырного | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |

Технолог по питанию Т.В.Русинова