|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | "УТВЕРЖДАЮ"  Директор ООО «ВИТА-ЛАЙН»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Бочаров/  15.07.2025 г. | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 235** | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименование изделия: | | | **РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Номер рецептуры: | | **235** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование сборника рецептур: | | | | | **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей** **и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.:** **Речь, 2008. - 800 с.** | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | | |
| **Наименование сырья** | | | | | | | | | | | | **Расход сырья и полуфабрикатов** | | | | | | | |
| **1 порц.** | | | | **100 порц.** | | | |
| **брутто, г** | | **нетто, г** | | **брутто, кг** | **нетто, кг** | | |
| ФИЛЕ МИНТАЙ | | | | | | | | | | | | 104,2 | | 83,3 | | 10,42 | 8,33 | | |
| ИЛИ ГОРБУША, ПОТРОШЕННАЯ Б/Г | | | | | | | | | | | | 120,7 | | 83,3 | | 12,07 | 8,33 | | |
| ИЛИ ФИЛЕ ХЕКА | | | | | | | | | | | | 104,2 | | 83,3 | | 10,42 | 8,33 | | |
| ИЛИ ФИЛЕ ГОРБУШИ | | | | | | | | | | | | 104,2 | | 83,3 | | 10,42 | 8,33 | | |
| КАРТОФЕЛЬ | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | | |
| с 01.01 по 28.02 | | | | | | | | | | | | 118,5 | | 77 | | 11,85 | 7,7 | | |
| с 01.03 по 31.07 | | | | | | | | | | | | 128,3 | | 77 | | 12,83 | 7,7 | | |
| с 01.08 по 31.08 | | | | | | | | | | | | 96,25 | | 77 | | 9,63 | 7,7 | | |
| с 01.09 по 31.10 | | | | | | | | | | | | 102,7 | | 77 | | 10,27 | 7,7 | | |
| с 01.11 по 31.12 | | | | | | | | | | | | 110 | | 77 | | 11,0 | 7,7 | | |
| СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ | | | | | | | | | | | | 2 | | 2 | | 0,2 | 0,2 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | | | | | | | | | 6 | | 6 | | 0,6 | 0,6 | | |
| СЫР РОССИЙСКИЙ | | | | | | | | | | | | 2,7 | | 2,5 | | 0,27 | 0,25 | | |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ | | | | | | | | | | | | 66 | | 66 | | 6,6 | 6,6 | | |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ | | | | | | | | | | | | 3 | | 3 | | 0,3 | 0,3 | | |
| МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ | | | | | | | | | | | | 5,7 | | 5,7 | | 0,57 | 0,57 | | |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ | | | | | | | | | | | | 2,4 | | 2 | | 0,24 | 0,2 | | |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ | | | | | | | | | | | | 2 | | 2 | | 0,2 | 0,2 | | |
| **Масса готового п/ф рыбы** | | | | | | | | | | | |  | | **66** | |  |  | | |
| **Масса готового п/ф** | | | | | | | | | | | |  | | **134** | |  |  | | |
| **Выход: 200** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:*** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| Белки, г | | | | 13,09 | |  | В1, мг | 0,15 | |  | Са, мг | | 84,62 | |  |  |  |  |  |
| Жиры, г | | | | 15,00 | |  | С, мг | 6,83 | |  | Mg, мг | | 59,38 | |  |  |  |  |  |
| Углеводы, г | | | | 48,09 | |  | А, мг | 0,05 | |  | Р, мг | | 241,13 | |  |  |  |  |  |
| Энергетическая ценность, ккал | | | | 392,05 | |  | E, мг | 0,50 | |  | Fе, мг | | 1,57 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  | Д, мкг | 0,14 | |  | К, мг | | 784,51 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  | В2, мг | 0,13 | |  | I, мкг | | 119,51 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  | |  | F, мг | | 0,51 | |  |  |  |  |  |
|  | | | |  | |  |  |  | |  | Se, мг | | 0,01 | |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Технология приготовления:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Порционные куски сырой рыбы , нарезанные под углом 30 град, посыпают солью, кладут кожей вниз на смазанный маслом противень или гастроемкость, сверху кладут ломтики отварного картофеля, заливают белым соусом, посыпают сухарями и запекают в жарочном шкафу или в пароконвектомате при температуре 200 град С 30-40 минут.  Соус белый: Муку подсушивают при температуре 100 град С, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 град С , растирают со сливочным маслом, вливают постепенно ¼ часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы. Затем добавляют оставшуюся жидкость и варят 25 -30 минут. В конце варки добавляют лимонную кислоту, соль , доводят до кипения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Правила оформления, подачи блюд:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| При отпуске рыбу, запеченную на противнях, аккуратно перекладывают на подогретые тарелки, вместе с гарниром и соусом. Оптимальная температура подачи 65° С. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| ***Характеристика изделия по органолептическим показателям:*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| • Внешний вид — на поверхности изделия румяная корочка;  • цвет — золотисто-коричневый;  • вкус, запах — свойственный припущенной рыбе и картофелю в белом соусе;  • консистенция — мягкая, сочная, сохраняет форму. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |

Технолог по питанию Т.В.Русинова