



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 229

Наименование изделия: **РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ**

Номер рецептуры: **229**

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тютельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	139	100	13,9	10
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19	19	1,9	1,9
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	24	18	2,4	1,8
с 01.09 по 31.12	22,5	18	2,25	1,8
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,16	3	0,32	0,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8	0,95	0,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	1	1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,5	0,5
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	2,5	2,5	0,25	0,25
САХАР ПЕСОК	2	2	0,2	0,2
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,001	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,5	0,5	0,05	0,05
<b>Выход: 100</b>				

### Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	14,60	В1, мг	0,10	Ca, мг	70,10
Жиры, г	12,60	С, мг	4,60	Mg, мг	81,10
Углеводы, г	46,80	А, мг	0,30	P, мг	313,80
Энергетическая ценность, ккал	346,50	Е, мг	2,80	Fe, мг	1,60
		В2, мг	0,10	K, мг	728,70
		Д, мкг	0,00	I, мкг	204,50
				F, мг	0,00
				Se, мг	0,00

### Технология приготовления:

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают водой, добавляют масло растительное, пассерованную томатную пасту, раствор лимонной кислоты, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют специи.

### Правила оформления, подачи блюд:

Температура подачи не ниже 65 С

### Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид: целый кусок тушеной рыбы, уложен на тарелку вместе с соусом, сбоку гарнир.

Консистенция: мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти у трески

Цвет: рыбы на разрезе белый или светло-серый, соуса оранжево-красный, овощей натуральный.

Вкус: рыбы в сочетании с соусом и овощами, умеренно соленый.

Запах: свойственный тушеной рыбе, с ароматом специй.