



## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 229

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

Номер рецептуры: **229**

Наименование сборника рецептов: **Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-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	166,7	120	16,67	12
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,8	22,8	2,28	2,28
МОРКОВЬ				
с 01.01 по 31.08	28,8	21,6	2,88	2,16
с 01.09 по 31.12	27	21,6	2,7	2,16
ПЕТРУШКА (ЗЕЛЕНЬ)	3,8	3,6	0,38	0,36
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,4	9,6	1,14	0,96
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	1,2	1,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,6	0,6
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	3	3	0,3	0,3
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4	0,24	0,24
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0,001	0,001
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0,06	0,06
<b>Выход: 120</b>				

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

Белки, г	17,52	В1, мг	0,12	Са, мг	84,12
Жиры, г	13,10	С, мг	5,52	Mg, мг	97,32
Углеводы, г	50,23	А, мг	0,36	P, мг	376,56
Энергетическая ценность, ккал	364,50	Е, мг	3,36	Fe, мг	1,92
		В2, мг	0,12	К, мг	874,44
		Д, мкг	0,00	I, мкг	245,40
				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.