УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №30

им. М. Л. Попович

п. Мостовской

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Н. Богинский

«02» сентября 2024 г.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование кулинарного изделия (блюда): **РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ**

Номер рецептуры: **229** (переработана в соответствии с рекомендациями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0260-21)  
Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – 2017, 544с**

| Наименование сырья и продуктов | Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г | | Расход сырья и продуктов на 100 порций, кг | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Минтай (филе с кожей) | 130 | 123,4 | 13,0 | 12,34 |
| Вода или бульон | 26,6 | 26,6 | 2,66 | 2,66 |
| Морковь | 23 | 18 | 2,3 | 1,8 |
| Лук репчатый | 10 | 8 | 1,0 | 0,8 |
| Томатное пюре | 10 | 10 | 1,0 | 1,0 |
| Масло растительное | 5 | 5 | 0,5 | 0,5 |
| Лимонная кислота | 0,25 | 0,25 | 0,025 | 0,025 |
| Сахар | 2 | 2 | 0,2 | 0,2 |
| *Масса тушеной рыбы* | *-* | ***100*** | *-* | ***10,0*** |
| *Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом* | *-* | *150* | *-* | *15,0* |
| ВЫХОД | - | **150** | - | **15,0** |

Химический состав, витамины и микроэлементы на одну порцию

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
| 18,9 | 5,44 | 3,81 | 146,08 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ca (мг) | Мg (мг) | Fe (мг) | С (мг) |
| 60,68 | 77,91 | 1,28 | 3,85 |

**Технология приготовления** (с указанием процессов приготовления и технологических режимов).  
 Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, раствор лимонной кислоты, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60мин).  
 При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.   
 Гарниры – картофель отварной, картофельное пюре.  
 Температура подачи – 65оС.  
 Срок реализации – не более трех часов с момента приготовления.  
 Требования к качеству.

*Внешний вид*: целый кусом тушеной рыбы, уложен на тарелку вместе с соусом, сбоку – гарнир.   
*Консистенция:* мягкая, допускается легкое расслаивание мякоти.  
*Цвет:* рыбы на разрезе – белый, соуса – оранжево-красный, овощей - натуральный.  
*Вкус*: рыбы в сочетании с соусом и овощами, умеренно соленый.   
*Запах:* свойственный тушеной рыбе.