

Технологическая карта № 80,3

Наименование блюда (изделия): Рыба, тушенная в томатном соусе (филе горбуши)

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри ката	Масса готового продукта	Масса на — порций
Филе горбуши	77,053	73,2	0,0732	
Лук репчатый	5,714	4,8	0,0048	
Морковь		13,2	0,0132	
- с 01.01 (25%)	17,6	-	0,0132	
- с 01.02 (25%)	17,6	-	0,0132	
- с 01.03 (25%)	17,6	-	0,0132	
- с 01.04 (25%)	17,6	-	0,0132	
- с 01.05 (25%)	17,6	-	0,0132	
- с 01.09 (20%)	16,5	-	0,0132	
- с 01.10 (20%)	16,5	-	0,0132	
- с 01.11 (20%)	16,5	-	0,0132	
- с 01.12 (20%)	16,5	-	0,0132	
Томат-паста	2,4	2,4	0,0024	
Масло подсолнечное	3,8	3,8	0,0038	
Соль йодированная	0,8	0,8	0,0008	
Выход готового блюда	-	60/30		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

Филе горбуши размораживают, нарезают на порционные куски. Овощи хорошо промывают и очищают. Лук репчатый нарезают полукольцами, а морковь – соломкой. Порционные куски рыбы солят, выкладывают на смазанный маслом растительным разогретый противень в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томат-пасту, соль, закрывают крышкой и тушат до готовности. При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – куски филе рыбы с соусом с овощами, сохранившие форму.

Цвет – филе рыбы – бледно-розового, овощей – натуральный.

Консистенция – мягкая.

Вкус и запах – свойственный продуктам, входящим в блюдо, в меру соленый.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	145,68	Витамин Е (мг)	2,85	Хлориды (мг)	
Белки (г)	15,36	Витамин D (мкг)		Железо (мг)	0,65
Жиры (г)	8,58	Витамин К (мкг)		Цинк (мг)	
Углеводы (г)	1,76	Кальций (мг)	23,12	Йод (мкг)	
Витамин С (мг)	2,88	Фосфор (мг)	155,37	Витамин А (мг)	293,16
Витамин В1 (мг)	0,16	Магний (мг)	29,02	Фенилаланин (мг)	
Витамин В2 (мг)		Калий (мг)			
Витамин В6 (мг)		Натрий (мг)			

Технолог

Асманова Л.Ф.

Утверждаю: Зав. производством

Богданова Л.Н.