

Технологическая карта кулинарного изделия (блюда): 54-7р**Наименование изделия:**Рыба, припущенная в молоке (минтай)**Номер рецептуры:**54-7р**Наименование сборника рецептов, год выпуска, автор:**Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г., 2022**Пищевые вещества:**

№	Наименование сырья	Брутто, г.	Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.
1	Масло подсолнечное	7.0	7.0	0.00	6.15	0.00	55.4
2	Молоко 2.5% м.д.ж	32.0	32.0	0.87	0.70	1.40	15.4
3	Лук репчатый	25.0	20.0	0.26	0.04	1.49	7.3
4	Минтай (филе)	90.4	80.0	11.96	0.63	0.00	53.5
5	Соль поваренная йодированная	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.0
Выход:			100	13.09	7.52	2.89	131.6

Витамины и минеральные вещества

№	Продукт	B1, мг	B2, мг	A, мкг. рет. экв.	D, мкг.	C, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мкг.	Se, мкг.	F, мг.
1	Масло подсолнечное	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0.00	0.0	0.00
2	Молоко 2.5% м.д.ж	0.01	0.04	4.22	0.00	0	12	39	34	4	25	0	2.88	0.6	6.40
3	Лук репчатый	0.01	0.00	0.00	0.00	1	1	29	5	2	10	0.1	0.60	0.1	6.20
4	Минтай (филе)	0.06	0.07	4.80	0.16	0	24	279	28	38	167	0.6	120.00	11.2	560.00
5	Соль поваренная йодированная	0.00	0.00	0.00	0.00	0	74	0	1	0	0	0	10.00	0.0	0.00
Итого		0.08	0.11	9.02	0.16	1	111	347	68	44	202	0.7	133.48	11.9	572.6

Способ обработки:Тушение

Технология приготовления: Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, бланшируют. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски массой 65 г под углом 30 градусов, укладывают в смазанный маслом противень на бланшированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты противня, добавляют соль, запекают в духовом шкафу (пароконвектомате) 20-25 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - рыба сохраняет форму; консистенция - мягкая; цвет, вкус и запах -

свойственные данному блюду.