

ИП Маковецкая Т.Г.

наименование организации или предприятия

### Технологическая карта кулинарного изделия (блюда) № \_\_\_\_\_

**Наименование кулинарного изделия (блюда): Рыба, тушенная в томате с овощами**  
**Номер рецептуры: 374**

**Наименование сборника рецептов:** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004г. Издательство «Хлебпродинформ» под общей редакцией В.Т.Лапшиной

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц		100 порц	
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг
Рыба минтай б/г	103	92		
Или филе минтая	96,5	92		
Вода или бульон	20	20		
Морковь	41	34		
Лук репчатый	14	12		
Томат-паста	5	5		
Масло растительное	4	4		
Лавровый лист	0,015	0,015		
Соль	1	1		
<b>Выход тушеной рыбы</b>		<b>70</b>		
<b>Масса готовой рыбы с тушеными овощами и соусом</b>		<b>70/70</b>		

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

Белки (г):	11,3	Ca (мг):	59,9
Жиры (г):	12,6	Mg (мг):	30,3
Углеводы (г):	7,8	Fe (мг):	1,15
Эн.ценность (ккал):	189,8	C (мг):	4

#### Технология приготовления: с указанием процессов приготовления и технологических режимов

Порционные куски укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают бульоном или водой, добавляют масло растительное, томатную пасту, сахар, соль, посуду закрывают крышкой, и тушат до готовности (45мин.), за 5-7мин. до окончания тушения добавляют перец и лавровый лист. При отпуске рыбу поливают соусом с овощами, в котором она тушилась.

ИП Маковецкая Т.Г. \_\_\_\_\_

Разработчик Лысенко И.И.

