

ИП Пилягина Марина Евгеньевна г.Новошахтинск

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Пилягина М.Е.

Технологическая карта № 28а Котлета рыбная в томатном соусе

Номер рецептуры 397

Сборник рецептов блюд и типовых меню для
организаций питания обучающихся 1-4
классов в общеобразовательных организациях:
Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и
эпидемиологии
Роспотребнадзора, 2004г.

Наименование сырья и полуфабрикатов	Расход сырья на 1 порцию		Расход сырья на 100 порций
	Брутто, г.	Нетто, г.	Нетто, г.
Филе минтая	45,4	40	4000
Лук репчатый	9	7,2	720
Яйцо куриное	12,87	11,7	1170
Хлеб пшеничный	7,2	7,2	720
Соль	0,36	0,36	36
Соус красный			
Масло растительное	3,0	3,0	300
Томатная паста	5,0	5,0	500
Соль	0,4	0,4	40
Мука	1,5	1,5	150
Сахар	4,0	4,0	400
Морковь	4,0	3,0	300
Лук репчатый	3,0	2,0	200
Масса полуфабриката г.		110	11000
Выход готового изделия г.		90	9000

Технология приготовления

Филе минтая, размоченный хлеб пропускают через мясорубку, добавляют яйцо, соль, хорошо перемешивают, делают котлеты, укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют пропеченный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате. Температура подачи не менее 65С.

Морковь, лук очищают, промывают, пассеруют в небольшом количестве воды, добавляют подсолнечное масло в течение 10-15 мин., затем добавляют томатную пасту и припускают еще 10-15 мин.

Муку просеивают, просушивают при 150-160 оС, охлаждают и разводят теплой водой в соотношении 1:4, добавляют припущенные овощи и при слабом кипении варят 45-60 мин. В конце варки добавляют соль, сахар, лавровый лист. Соус процеживают, протирают разбившиеся овощи.

Готовым соусом поливают котлеты.

Пищевая и энергетическая ценность блюда " Котлета рыбная в томатном соусе 90 г"

Белки,г.	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,ккал
11,7	7,96	13,68	173,07

Ответственный исполнитель
технолог

Махмудова И.Э.