

РЕЦЕПТУРЫ - БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-1р-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
треска (филе)	90,4	80	12	0,4	0	52								
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,2	8,6	40,6								
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0	8,4								
масло сливочное	2	2	0	1,2	0	11,6								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	14	14	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		112,9												
Выход:		100	14,2	2,4	8,6	112,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
треска (филе)	0,06	0,04	4,8	0,72	0,32	33	226	18	21	146	0,34	108	16,1	560
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,6	1	2,8
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,14	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0	5,4	0,02	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,06	19,6	0,88	0,32	230	248	26	24	168	0,68	126	18,8	566

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-2р-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
минтай (филе)	90,4	80	12	0,6	0	53,6
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,2	8,6	40,6
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0	8,4
масло сливочное	2	2	0	1,2	0	11,6
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	14	14	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		112,9				
Выход:		100	14,2	2,6	8,6	114,2

Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	минтай (филе)	0,06	0,08	4,8	0,16	0,16	24	279	28	38	167	0,56	120	11,2
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,6	1	2,8
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,14	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0	5,4	0,02	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,1	19,6	0,32	0,16	220	301	36	41	189	0,9	138	13,8	566

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	брутто	нетто	г	г	г	ккал
горбуша (филе)	90,4	80	15,4	4,6	0	102,8
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,1	8,5	40,7
яйцо куриное	6,6	6	0,7	0,6	0	8,5
масло сливочное	2	2	0	1,3	0	11,6
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0
вода	14	14	0	0	0	0
Масса полуфабриката:		112,9				
Выход:		100	17,5	6,6	8,5	163,6

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления: Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе: Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-Зр-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	90,4	80	12	0,6	0	53,6								
хлеб пшеничный	19	19	1,4	0,2	8,6	40,6								
яйцо куриное	6,6	6	0,8	0,6	0	8,4								
масло сливочное	2	2	0	1,2	0	11,6								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
вода	14	14	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		112,9												
Выход:		100	14,2	2,6	8,6	114,2								
Пищевая продукция	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,06	0,08	4,8	0,16	0,16	24	279	28	38	167	0,56	120	11,2	560
хлеб пшеничный	0,02	0	0	0	0	72	14,7	3,3	2,3	11	0,18	0,6	1	2,8
яйцо куриное	0	0,02	9,36	0,14	0	6,1	6,98	2,9	0,6	10	0,14	1,2	1,62	3,3
масло сливочное	0	0	5,4	0,02	0	0,2	0,5	0,4	0	0,5	0	0	0,02	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,08	0,1	19,6	0,32	0,16	220	301	36	41	189	0,9	138	13,8	566

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр.

Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде и отжатым пшеничным хлебом, добавляют соль, сливочное масло, сырые яйца, оставшуюся воду, все тщательно перемешивают и выбивают.

Из рыбной котлетной массы формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают до готовности (20-25 минут) в духовом шкафу или пароконвектомате.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-4р-2020 (от 7 до 11 лет)

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
треска (филе)	76,4	67,6	10,2	0,4	0	43,8								
морковь	25	20	0,2	0	1,2	6,2								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0	14,2								
молоко	10	10	0,2	0,2	0,4	4,8								
лук репчатый	5	4	0	0	0,2	1,4								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0	3,6	17,2								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,2								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		105												
Выход:		100	12,4	4	5,4	109,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
треска (филе)	0,04	0,04	4,06	0,6	0,28	28	191	15	18	124	0,3	91	13,6	473
морковь	0	0,02	240	0	0,4	3,2	33,2	4,8	6,6	9,6	0,12	1	0,02	11
яйцо куриное	0	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
молоко	0	0,02	1,32	0	0,06	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0	0,9	0,18	2
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,82	1,1	0,5	2	0,02	0,1	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	10,3	0,04	0	0,4	0,94	0,8	0	1	0	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
Выход:	0,04	0,12	271	0,86	0,9	194	261	40	28	165	0,76	112	17	494

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают повторно промывают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-5р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	90,4	80	15,4	4,6	0	102,8								
молоко	10	10	0,2	0,2	0,4	4,8								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0	14,2								
морковь	11,8	9,4	0,2	0	0,6	2,8								
лук репчатый	5	4	0	0	0,2	1,4								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0	3,6	17,2								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	22,2								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		105												
Выход:		100	17,6	8,2	4,8	165,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,12	0,1	14,4	0	0,28	43	222	14	21	139	0,42	40	31,4	344
молоко	0	0,02	1,32	0	0,06	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0	0,9	0,18	2
яйцо куриное	0	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
морковь	0	0	113	0	0,18	1,5	15,6	2,2	3,1	4,5	0,06	0,5	0	5,2
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,82	1,1	0,5	2	0,02	0,1	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	10,3	0,04	0	0,4	0,94	0,8	0	1	0	0	0,04	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,02	1,3	0,1	0,3	0,02	16	0	0
Выход:	0,12	0,16	154	0,26	0,68	207	275	36	28	176	0,82	60	34,8	359

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (МИНТАЙ);**Номер рецептуры: 54-5.1р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	76,3	67,5	10,1	0,5	0	45,2								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
морковь	11,6	9,3	0,1	0	0,6	2,9								
лук репчатый	5	4	0,1	0	0,3	1,5								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
яйцо куриное	11	10	1,2	1	0,1	14,1								
масло сливочное	3,8	3,8	0	2,4	0	21,8								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		105												
Выход:		100	12,4	4,2	5	107,4								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	4,05	0,14	0,14	21	235	24	32	141	0,47	101	9,44	473
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
морковь	0	0,01	112	0	0,19	1,5	15,4	2,2	3,1	4,5	0,06	0,5	0,01	5,1
лук репчатый	0	0	0	0	0,16	0,1	5,81	1,1	0,5	2	0,03	0,1	0,02	1,2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
яйцо куриное	0,01	0,04	15,6	0,22	0	10	11,6	4,8	1	17	0,22	2	2,7	5,5
масло сливочное	0	0	10,1	0,05	0	0,4	0,93	0,8	0	1	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
Выход:	0,07	0,12	143	0,41	0,54	155	287	46	39	178	0,89	117	12,8	488

Способ термической обработки: запекание.**Технология приготовления:**

Морковь перебирают, промывают, очищают повторно промывают, отваривают, охлаждают, очищают от кожуры.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают повторно промывают.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на кусочки.

Обработанные яйца взбивают. Подготовленное филе пропускают дважды через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом, вареной морковью и луком репчатым.

В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют котлеты.

Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Консистенция - однородная, рыхлая, сочная; вкус и запах – рыбно-морковный.

РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (ГОРБУША);**Номер рецептуры: 54-6р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	72,3	64	12,3	3,7	0	82,3								
молоко	25,6	25,6	0,7	0,6	1,1	12,3								
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9								
масло подсолнечное	5,6	5,6	0	4,9	0	44,3								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		80	13,2	9,2	2,3	144,8								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,09	0,08	11,5	0,01	0,23	34	178	11	17	111	0,33	32	25,1	275
молоко	0,01	0,03	3,38	0	0,13	9,7	31	27	3,1	20	0,02	2,3	0,45	5,1
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,11	0,11	14,9	0,01	1	103	232	43	22	140	0,47	43	25,6	285

Способ термической 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.

**РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-7р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	72,3	64	9,6	0,5	0	42,8								
молоко	25,6	25,6	0,7	0,6	1,1	12,3								
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9								
масло подсолнечное	5,6	5,6	0	4,9	0	44,3								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		80	10,5	6	2,3	105,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	3,84	0,13	0,13	19	223	23	31	134	0,45	96	8,95	448
молоко	0,01	0,03	3,38	0	0,13	9,7	31	27	3,1	20	0,02	2,3	0,45	5,1
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,07	0,09	7,22	0,13	0,9	89	277	55	36	162	0,59	107	9,47	458

Способ термической 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.

**РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-8р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	93,6	82,8	16	4,7	0	106,4								
сметана	47	47	1,1	6,2	1,5	66,6								
сыр полутвердый	5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5								
масло подсолнечное	7,1	7,1	0	6,2	0	56,2								
масло сливочное	4,7	4,7	0	3	0,1	27,4								
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	12	12	0	0	0	0								
Выход:		80	18,7	21,6	4,4	287,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,12	0,11	14,9	0,01	0,3	44	230	15	22	144	0,43	41	32,5	356
сметана	0,01	0,04	30,2	0	0,08	14	45,3	36	3,7	25	0,08	4,2	0,17	6,6
сыр полутвердый	0	0,01	8,5	0,05	0,02	34	3,98	42	1,7	24	0,05	0	0,7	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	12,7	0,06	0	0,5	1,17	1	0	1,2	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	4,48	0,7	0,6	3,3	0,05	0,1	0,23	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,14	0,16	66,3	0,12	0,4	181	285	96	28	197	0,63	58	33,6	364

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45 градусов.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 градусов Цельсия 25-30 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно горячую воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

**РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-9р-2020(от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	93,6	82,8	12,4	0,7	0	55,4								
сметана	47	47	1,1	6,2	1,5	66,6								
сыр полутвердый	5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5								
масло подсолнечное	7,1	7,1	0	6,2	0	56,2								
масло сливочное	4,7	4,7	0	3	0,1	27,4								
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	12	12	0	0	0	0								
Выход:		80	15,1	17,6	4,4	236,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,07	0,07	4,97	0,17	0,17	25	289	29	40	173	0,58	124	11,6	580
сметана	0,01	0,04	30,2	0	0,08	14	45,3	36	3,7	25	0,08	4,2	0,17	6,6
сыр полутвердый	0	0,01	8,5	0,05	0,02	34	3,98	42	1,7	24	0,05	0	0,7	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
масло сливочное	0	0	12,7	0,06	0	0,5	1,17	1	0	1,2	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	4,48	0,7	0,6	3,3	0,05	0,1	0,23	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,12	56,3	0,28	0,27	162	344	110	46	226	0,78	141	12,7	587

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45градусов.

Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 градусов Цельсия 25-30 минут.

Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут.

Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

**РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (ГОРБУША);
Номер рецептуры: 54-10р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
горбуша (филе)	63,3	56	10,8	3,2	0	72								
морковь	21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4								
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6								
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6								
петрушка (корень)	3,5	2,8	0	0	0,3	1,3								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло подсолнечное	5,3	5,3	0	4,7	0	41,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	17,5	17,5	0	0	0	0								
Выход:		70	11,3	7,9	4,4	134,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
горбуша (филе)	0,08	0,07	10,1	0,01	0,2	30	156	9,9	15	97	0,29	28	22	241
морковь	0,01	0,01	210	0	0,35	2,8	29,1	4,2	5,8	8,4	0,11	0,9	0,02	9,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
петрушка (корень)	0	0	0,03	0	0,39	0,2	7,95	1,4	0,5	1,8	0,02	0	0	3,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,09	0,08	228	0,01	1,99	92	242	20	25	117	0,61	37	22,1	257

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассерованные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция - сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

**РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-11р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	68,8	60,9	9,1	0,5	0	40,7								
морковь	21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4								
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6								
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6								
петрушка (корень)	3,5	2,8	0	0	0,3	1,3								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло подсолнечное	5,3	5,3	0	4,7	0	41,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	17,5	17,5	0	0	0	0								
Выход:		70	9,6	5,2	4,4	103								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,05	3,65	0,12	0,12	19	212	21	29	127	0,42	91	8,52	426
морковь	0,01	0,01	210	0	0,35	2,8	29,1	4,2	5,8	8,4	0,11	0,9	0,02	9,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
петрушка (корень)	0	0	0,03	0	0,39	0,2	7,95	1,4	0,5	1,8	0,02	0	0	3,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,06	221	0,12	1,91	81	299	31	39	146	0,74	101	8,62	442

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют.

Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой.

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют.

Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре.

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов.

Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассерованные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция - сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.

**РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-12р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	69,5	61,5	9,2	0,5	0	41,2								
лук репчатый	38,4	30,7	0,4	0,1	2,3	11,3								
сыр полутвердый	15,6	15	3,3	3,9	0	48,1								
масло подсолнечное	5	5	0	4,4	0	39,6								
соль поваренная йодированная	0,5	0,5	0	0	0	0								
кислота лимонная	0,05	0,05	0	0	0	0								
Масса готовой рыбы:		51,7												
Выход:		80	12,9	8,9	2,3	140,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,05	3,69	0,12	0,12	19	214	22	29	128	0,43	92	8,61	431
лук репчатый	0,01	0	0	0	1,23	0,9	44,6	8,4	3,7	15	0,21	0,9	0,14	9,5
сыр полутвердый	0	0,04	23,4	0,14	0,04	92	11	116	4,6	65	0,13	0	1,91	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	147	0,04	1,6	0,1	0,3	0,01	20	0	0
кислота лимонная	0	0	0	0	0,03	0	0,07	0,1	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,06	0,09	27,1	0,26	1,42	259	270	148	38	210	0,78	113	10,7	440

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбу размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой, разделяют на филе с кожей без костей, нарезают по одному куску на порцию (62 г.) под углом 30°, укладывают в гастроемкость, смазанную маслом, кожей вниз, сбрызгивают лимонной кислотой и помещают в камеру пароконвектомата. Готовят при температуре 250°C в течении 7-10 минут. Очищенный репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют. Рыбу вынимают и укладывают сверху пассерованный лук, сверху посыпают тертым сыром и снова помещают в камеру пароконвектомата. Запекают при температуре 250°C в течении 8 минут.

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - на поверхности блюда расплавленный сыр, мягкий; консистенция - мягкая, блюдо сочное; вкус и запах - соответствует виду используемой рыбы.

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (ТРЕСКА);
Номер рецептуры: 54-13р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
треска (филе)	75,7	67	10,1	0,4	0	43,5								
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		120												
Выход:		100	13	3,9	6,1	110,9								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
треска (филе)	0,04	0,04	4,02	0,6	0,27	28	189	15	17	122	0,29	90	13,5	469
морковь	0,01	0,01	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,07	0,11	295	0,93	1,08	197	271	42	29	172	0,87	112	17,7	494

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно перемешивают и формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие круглой или яйцевидной приплюснутой формы, без трещин; консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

**КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (МИНТАЙ);
Номер рецептуры: 54-14р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
минтай (филе)	75,7	67	10	0,5	0	44,8								
морковь	27,2	21,8	0,3	0	1,4	6,7								
лук репчатый	10	8	0,1	0	0,6	2,9								
яйцо куриное	14,3	13	1,6	1,3	0,1	18,4								
молоко	10	10	0,3	0,2	0,4	4,8								
хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,1	3,6	17,1								
масло сливочное	3	3	0	1,9	0	17,5								
соль поваренная йодированная	0,4	0,4	0	0	0	0								
Масса полуфабриката:		120												
Выход:		100	12,9	4	6,1	112,2								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
минтай (филе)	0,05	0,06	4,02	0,13	0,13	20	234	24	32	140	0,47	101	9,37	469
морковь	0,01	0,01	262	0	0,44	3,5	36,2	5,2	7,2	10	0,13	1,1	0,02	12
лук репчатый	0	0	0	0	0,32	0,2	11,6	2,2	1	4	0,06	0,2	0,04	2,5
яйцо куриное	0,01	0,05	20,3	0,29	0	13	15,1	6,3	1,4	22	0,28	2,6	3,51	7,2
молоко	0	0,01	1,32	0	0,05	3,8	12,1	11	1,2	7,8	0,01	0,9	0,18	2
хлеб пшеничный	0,01	0	0	0	0	30	6,18	1,4	1	4,5	0,08	0,3	0,42	1,2
масло сливочное	0	0	8,1	0,04	0	0,3	0,75	0,6	0	0,8	0,01	0	0,03	0,1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	118	0,03	1,3	0,1	0,3	0,01	16	0	0
Выход:	0,08	0,13	295	0,46	0,94	189	316	51	44	189	1,05	122	13,6	494

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов Цельсия из расчета 2 л на 1 кг рыбы. Для сокращения потерь минеральных веществ в воду рекомендуется добавлять соль из расчета 7 - 10 г на 1 литр. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают и варят в небольшом количестве воды. После варки нарезают мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют. Размороженную рыбу очищают от кожи, нарезают на куски и измельчают на мясорубке, второй раз пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, вареной морковью и бланшированным луком. В массу добавляют соль, сырые яйца, все тщательно перемешивают и формируют котлеты. Изделия укладывают на противень, смазанный маслом в один ряд, добавляют процеженный рыбный бульон или воду и запекают в духовом шкафу или пароконвектомате до готовности (20-25 минут).

Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - изделие круглой или яйцевидной приплюснутой формы, без трещин; консистенция - однородная, рыхлая, сочная; цвет - белый с сероватым оттенком; вкус и запах - рыбный.

**РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (СЕМГА);
Номер рецептуры: 54-15р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
семга (филе)	72,3	64	12	4,6	0	89,2								
молоко	25,6	25,6	0,7	0,6	1,1	12,3								
лук репчатый	20	16	0,2	0	1,2	5,9								
масло подсолнечное	5,6	5,6	0	4,9	0	44,3								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
Выход:		80	12,9	10,1	2,3	151,7								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
семга (филе)	0,11	0,13	15,4	6,4	0,26	22	223	8,5	14	117	0,45	32	20,6	275
молоко	0,01	0,03	3,38	0	0,13	9,7	31	27	3,1	20	0,02	2,3	0,45	5,1
лук репчатый	0,01	0	0	0	0,64	0,5	23,2	4,4	2	8,1	0,11	0,5	0,07	5
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
Выход:	0,13	0,16	18,7	6,4	1,03	91	277	40	19	145	0,59	43	21,1	285

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, шинкуют, блиншируют. 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 блиншированный лук, заливают горячим молоком, так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 часть высоты, 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.

**РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (СЕМГА);
Номер рецептуры: 54-16р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
семга (филе)	93,6	82,8	15,6	5,9	0	115,4								
сметана	47	47	1,1	6,2	1,5	66,6								
масло подсолнечное	7,1	7,1	0	6,2	0	56,2								
сыр полутвердый	5,7	5,5	1,2	1,4	0	17,5								
масло сливочное	4,7	4,7	0	3	0,1	27,4								
мука пшеничная высший сорт	4,4	4,4	0,4	0,1	2,8	13,5								
соль поваренная йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0								
вода	12	12	0	0	0	0								
Выход:		80	18,3	22,8	4,4	296,6								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
семга (филе)	0,14	0,17	19,9	8,28	0,33	28	289	11	18	151	0,58	41	26,6	356
сметана	0,01	0,04	30,2	0	0,08	14	45,3	36	3,7	25	0,08	4,2	0,17	6,6
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
сыр полутвердый	0	0,01	8,5	0,05	0,02	34	3,98	42	1,7	24	0,05	0	0,7	0
масло сливочное	0	0	12,7	0,06	0	0,5	1,17	1	0	1,2	0,01	0	0,04	0,1
мука пшеничная высший сорт	0,01	0	0	0	0	0,1	4,48	0,7	0,6	3,3	0,05	0,1	0,23	1
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	88	0,02	1	0,1	0,2	0,01	12	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,16	0,22	71,2	8,39	0,43	165	344	92	24	204	0,78	58	27,7	364

Способ термической обработки: запекание.

Технология приготовления:

Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 45 градусов. Рыбу панируют в муке, запекают до слабой золотистой корочки, покрытую корочкой рыбу заливают сметанным соусом, добавляют протертый сыр, сбрызгивают растопленным маслом и запекают при температуре 250 градусов Цельсия 25-30 минут. Сметанный соус: белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 минут. Приготовление белого соуса: муку подсушивают при температуре 110 -120 градусов, не допуская изменения цвета, охлаждают до 60-70 градусов Цельсия, растирают со сливочным маслом, вливают постепенно горячую воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют йодированную соль, затем процеживают и доводят до кипения. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид - корочка подрумяненная, соус загустевший, но не высохший; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный.

**РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (СЕМГА);
Номер рецептуры: 54-17р-2020 (от 7 до 11 лет)**

Пищевая продукция	Расход сырья, г		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность								
	брутто	нетто	г	г	г	ккал								
семга (филе)	63,3	56	10,5	4	0	78								
морковь	21,9	17,5	0,2	0	1,1	5,4								
лук репчатый	12,2	9,8	0,1	0	0,7	3,6								
томатное пюре	6,3	6,3	0,2	0	0,7	3,6								
петрушка (корень)	3,5	2,8	0	0	0,3	1,3								
сахар-песок	1,8	1,8	0	0	1,6	6,5								
масло подсолнечное	5,3	5,3	0	4,7	0	41,9								
соль поваренная йодированная	0,2	0,2	0	0	0	0								
вода	17,5	17,5	0	0	0	0								
Выход:		70	11	8,7	4,4	140,3								
Пищевая продукция	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
семга (филе)	0,09	0,11	13,4	5,6	0,22	19	195	7,4	12	102	0,39	28	18	241
морковь	0,01	0,01	210	0	0,35	2,8	29,1	4,2	5,8	8,4	0,11	0,9	0,02	9,6
лук репчатый	0	0	0	0	0,39	0,3	14,2	2,7	1,2	5	0,07	0,3	0,04	3
томатное пюре	0	0	7,56	0	0,66	0,5	35	1,1	2,5	3,8	0,11	0	0,04	0
петрушка (корень)	0	0	0,03	0	0,39	0,2	7,95	1,4	0,5	1,8	0,02	0	0	3,1
сахар-песок	0	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0
масло подсолнечное	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
соль поваренная йодированная	0	0	0	0	0	59	0,01	0,7	0	0,1	0,01	8	0	0
вода	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Выход:	0,1	0,12	231	5,6	2,01	82	282	17	22	121	0,71	37	18,1	257

Способ термической обработки: тушение.

Технология приготовления:

Петрушку (коренья) промывают проточной водой не менее 5 минут, шинкуют. Морковь перебирают, промывают, очищают, повторно промывают, шинкуют с помощью овощерезательной машины мелкой соломкой. Лук репчатый перебирают, промывают проточной водой, очищают, повторно промывают, и шинкуют. Лук бланшируют, затем пассеруют вместе с морковью, петрушкой и добавляют томат-пюре. Рыбное филе размораживают на воздухе или в холодной воде с температурой не выше +12 градусов, обмывают водой и нарезают на порционные куски под углом 90 градусов. Порционные куски рыбы укладывают в смазанный маслом противень, на рыбу укладывают пассированные овощи, заливают водой на высоту рыбы, добавляют сахар, соль и запекают до готовности в духовом шкафу (пароконвектомате) - 40-45 минут. Температура подачи: не менее 65 градусов С.

Характеристика блюда на выходе:

Внешний вид: куски рыбы целые, не развалившиеся; консистенция: сочная; цвет, вкус и запах – соответствуют данному блюду, рыбный с овощами.