



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 82

Наименование блюда

Рыба запеченная

Рецептура № 377

колонка _____

По сборнику рецептов

для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.

Рецептура

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порция			
	брутто, г	нетто, г		
Минтай потрошённый обезглавленный	105	78		
или Горбуша потрошёная с головой	119	83		
или Горбуша или кета неразделанная	143	83		
Сухари пшеничные	7	7		
Масло растительное	4	4		
Выход готового блюда		70		

Технология приготовления

Порционные куски рыбы, нарезанные из **филе с кожей без рёберных костей**, посыпают солью, панируют в сухарях, укладывают на разогретый с маслом растительным противень или сковороду и запекают в жарочном шкафу при температуре 200-250°C в течении 5 - 7 мин. Затем рыбу переворачивают и запекают до готовности и образования румяной корочки на поверхности. Температура подачи 65°C.

Органолептические показатели

Внешний вид: Рыба запечена равномерно

Цвет: Корочки - золотистый, мякоти - в зависимости от вида рыбы

Вкус: Запеченной рыбы

Запах: Рыбы в запеченном виде

Консистенция: Мягкая, сочная

Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)

Пищевые вещества				С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
11,3	5,1	2,5	101	0,26