

Технологическая карта № **РТ138**

Номер рецептуры: РТ138

Наименование блюда : **Рыба, запеченная в омлете**

Наименование сырья	Норма закладки на одну порцию, в гр.							
	Если							
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто
Минтай	93	59						
Мука	2	2						
Масло сливочное	2	2						
Яйцо куриное	1/2 шт.	20						
Молоко 3,2%	6	6						
Масло растительное	1	1						
Соль	0.3	0.3						
В ы х о д	70							

Технология приготовления:

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают по 1 куску на порцию под углом 30° или 40°, панируют в муке с солью, припускают.

Припущенную рыбу укладывают на противень, разогретый с маслом, заливают смесью яиц и молока. Запекают в пароконвектомате на режиме «Конвекция + пар» при температуре 180-200 °С 10—15 мин.

Отпускают с гарниром, можно посыпать мелко нарезанной зеленью (2-3 г нетто на порцию).

Температура подачи — 65 °С.

Гарниры: картофельное пюре, картофель отварной.

Показатели качества и безопасности

Органолептические показатели:

Внешний вид: на поверхности изделия негрубая корочка, рыба равномерно покрыта омлетной массой.

Консистенция: изделие мягкое, сочное.

Цвет: корочки золотистый, на разрезе — рыба белая, яичная смесь - желтая.

Вкус: в меру соленый, без посторонних привкусов.

Запах: свойственный рыбному блюду, без посторонних запахов.

Пищевая и энергетическая ценность блюда:

Категория	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
Если	70	12.32	5.49	1.86	106.15	43.74	1.01	0.08	0.17	0.37

Источники, используемые при составлении:

Российской Академии Медицинских Наук Научно-Исследовательский Институт питания РАМН В.А Тутельян
составитель Федоренко О.В