

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Рецептура № 41

Суп рыбный

Наименование продукта	Расход продукта на 1 изд.	
	Вес брутто, г	Вес нетто, г
Филе трески ¹ (х/о – 6%) или	20,0	18,8
Филе судака ¹ (х/о – 8%) или	20,4	18,8
Филе минтая ¹ (х/о – 5%) или	19,8	18,8
Филе горбуши ¹ (х/о – 6%)	20,0	18,8
Масса вареной рыбы		15
Картофель		
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%	28,0	21,0
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	30,0	21,0
с 01.01 по 28-29.02 х/о – 35%	32,3	21,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	35,0	21,0
или		
Картофель быстрозамороженный	21,0	21,0
Морковь красная		
до 01.01 х/о – 20%	8,0	6,4
с 01.01 х/о-25%	8,5	6,4
или		
Морковь красная быстрозамороженная	6,4	6,4
Лук репчатый	5,0	4,2
Или		
Лук репчатый быстрозамороженный	4,2	4,2
Пшено	2,0	2,0
Укроп (х/о – 26%)	1,0	0,74
Петрушка (х/о – 25%)	2,0	1,75
Вода питьевая	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход		100

¹ – для приготовления блюда используется филе рыбное без костей и кожи промышленного производства

В 100 г данного блюда содержится

Пищевые вещества г.			Минеральные вещества мг.			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
6,37	0,30	4,61	24,3	16,17	88,85	0,34
Витамины мг.					Энергетическая ценность (ккал)	
A	B1	B2	PP	C		
0,01	0,04	0,05	0,86	2,95	52,72	

Способ приготовления:

Филе рыбы (минтая, трески, судака) промыть, нарезать на порционные куски. Крупу пшеничную перебрать и тщательно промыть. Заложить в кипящую воду (3 л на 1 кг крупы) и сварить до полуготовности, воду слить. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В кипящую воду положить пшено, а через несколько минут мелко нарезанный картофель (быстрозамороженный картофель - не размораживая) и варить при медленном кипении 7-10 минут. Добавить подготовленное филе рыбы, соль поваренную йодированную, овощи (замороженные овощи - не размораживая) и варить до готовности. За 1-2 мин до окончания варки добавить нашинкованные зелень петрушки и укропа.

Требования:

Консистенция крупы и картофеля мягкая, цвет супа светло-желтый, вкус и запах свойственные продуктам с ароматом овощей и рыбы.