

7. Страви з риби

Технологічна карта № 7.1	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом бешамель
Технологічна карта № 7.2	Риба запечена з морквою та цибулею під соусом бешамель безглютеновим (безлактозним)
Технологічна карта № 7.3	Риба запечена у соусі бешамель
Технологічна карта № 7.4	Риба запечена у соусі бешамель безглютеновому (безлактозному)
Технологічна карта № 7.5	Риба тушкована з овочами у томатному соусі
Технологічна карта № 7.6	Фрикадельки рибні
Технологічна карта № 7.7	Рибні палички
Технологічна карта № 7.8	Рибні палички (безглютенові)
Технологічна карта № 7.9	Січеники рибні
Технологічна карта № 7.10	Рибні нагетси
Технологічна карта № 7.11	Рибні нагетси (безглютенові)
Технологічна карта № 7.12	Запіканка з рибним фаршем і спеціями
Технологічна карта № 7.13	Запіканка з рибним фаршем і спеціями (безлактозна)
Технологічна карта № 7.14	Риба запечена з сиром у соусі бешамель
Технологічна карта № 7.15	Риба з курттом
Технологічна карта № 7.16	Риба запечена з овочами
Технологічна карта № 7.17	Риба запечена в кукурудзяній паніровці
Технологічна карта № 7.18	Карі з рибою та овочами
Технологічна карта № 7.19	Риба, запечена у паніровці з манної крупи
Технологічна карта № 7.20	Рибні січеники з манкою
Технологічна карта № 7.21	Риба запечена з буряком і імбиром
Технологічна карта № 7.22	Риба відварна з лимонним соусом
Технологічна карта № 7.23	Плов з рибою
Технологічна карта № 7.24	Картопляні зрази з рибою
Технологічна карта № 7.25	Риба запечена з фенхелем і томатами
Технологічна карта № 7.26	Риба запечена з кабачками
Технологічна карта № 7.27	Риба запечена під зеленим соусом
Технологічна карта № 7.28	Риба, тушкована з квасолею
Технологічна карта № 7.29	Паелья з рибою
Технологічна карта № 7.30	Португальська печеня з рибою
Технологічна карта № 7.31	Риба запечена з сиром у соусі бешамель (безглютеновому)

Технологічна карта № 7.1

Риба запечена з морквою та цибулею під соусом бешамель

Категорія: страви з риби

Походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1112	1000	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	<i>або хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)</i>	1352	1000	81,1	60	121,7	90	162,2	120
2	Перець чорний мелений	1	1	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12
3	Гвоздика сушена мелена	0,5	0,5	0,03	0,03	0,045	0,045	0,06	0,06
4	Сіль	2,5	2,5	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3
	Маса запеченої риби	-	800	-	48	-	72	-	96
5	Цибуля ріпчаста	119	100	7,1	6	10,7	9	14,3	12
6	Морква свіжа до 01.01	125	100	7,5	6	11,3	9	15	12
	<i>або морква свіжа з 01.01</i>	133	100	7,9	6	11,9	9	15,9	12
7	Олія	20	20	1,2	1,2	1,8	1,8	2,4	2,4
8	Бешамель (ЗП, Г, МП, Л) ТК № 11.10	150	150	6	6	9	9	12	12
	<i>або бешамель безглютеновий (ЗП, МП, Л) ТК № 11.11</i>	150	150	6	6	9	9	12	12

Маса готових овочів з соусом	-	200	-	12	-	18	-	24
Вихід готової страви, г	1000		60		90		120	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; МП — молочні продукти; ЗП — злакові продукти; Л — лактоза; Г — глютен.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Рибну сировину (філе хека зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку хека випотрошеного без голови розморожують, очищають від плавників, кісток, плівок — розділяють на напівфабрикат «філе зі шкірою без кісток», нарізають на шматки вагою 30 г, роблять надрізи на поверхні, додають сіль, перець, гвоздику. Моркву та цибулю очищають, миють, нарізають однорідною формою нарізки. На деко, попередньо змащене олією, викладають овочі, зверху на овочі щільно один до одного шматочки риби шкірою догори, поливають бешамелем і запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар» протягом 30 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури $+65\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Страву викладають на тарілку, поливають соусом з овочами. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: шматочки риби з цибулею запечені під соусом, з рум'яною скоринкою.

Колір: світло-коричнева.

Смак і запах: притаманні запеченій страві з риби з цибулею, з ароматом і присмаком соусу бешамель.

Консистенція: м'яка, ніжна, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Риба запечена з морквою та цибулею під соусом бешамель

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,45	2,92	1,86	75
90	15,68	4,38	2,78	113
120	20,90	5,84	3,71	150

Риба запечена з морквою та цибулею під соусом бешамель безглютеновим

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,44	2,92	19,44	75
90	15,65	4,37	29,15	113
120	20,87	5,83	38,87	150

Технологічна карта № 7.2

Риба запечена з морквою та цибулею під соусом бешамель безглютеновим (безлактозним)

Категорія: страви з риби

Походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1112	1000	66,7	60	100,1	90	133,5	120

	або хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1352	1000	81,1	60	121,7	90	162,2	120
2	Перець чорний мелений	1	1	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12
3	Гвоздика сушена мелена	0,5	0,5	0,03	0,03	0,045	0,045	0,06	0,06
4	Сіль	2,5	2,5	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3
	Маса запеченої риби	-	800	-	48	-	72	-	96
5	Цибуля ріпчаста	119	100	7,1	6	10,7	9	14,3	12
6	Морква свіжа до 01.01	125	100	7,5	6	11,3	9	15	12
	або морква свіжа з 01.01	133	100	7,9	6	11,9	9	15,9	12
7	Олія	20	20	1,2	1,2	1,8	1,8	2,4	2,4
8	Бешамель безглютенівий (безлактозний)	150	150	6	6	9	9	12	12
	ТК № 11.12 (ЗП, МП)								
	Маса готових овочів з соусом	-	200	-	12	-	18	-	24
Вихід готової страви, г		1000		60		90		120	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; ЗП — злакові продукти; МП — молочні продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Рибну сировину (філе хека зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку хека випотрошеного без голови розморожують, очищають від плавників, кісток, плівок — розділяють на напівфабрикат «філе зі шкірою без кісток», нарізають на шматки вагою 30 г, роблять надрізи на поверхні, додають сіль, перець, гвоздику. Моркву та цибулю очищають, миють, нарізають однорідною формою нарізки. На деко, попередньо змащене олією, викладають овочі, зверху на овочі щільно один до одного шматочки риби шкірою догори, поливають бешамелем і запікають за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ протягом 30 хв до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Страву викладають на тарілку, поливають соусом з овочами. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: шматочки риби з цибулею запечені під соусом, з рум'яною скоринкою.

Колір: світло-коричнева.

Смак і запах: притаманні запеченій страві з риби з цибулею, з ароматом і присмаком соусу бешамель.

Консистенція: м'яка, ніжна, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,44	2,92	19,44	75
90	15,65	4,37	29,15	113
120	20,87	5,83	38,87	150

Технологічна карта № 7.3

Минтай, запечений у соусі бешамель

Категорія: страви з риби

Походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1112	1000	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	або минтай випотрошений без голови,	1563	1000	93,8	60	140,6	90	187,5	120

	розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)								
2	Сіль	2,5	2,5	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3
3	Вода питна	100	100	6	6	9	9	12	12
	Маса запеченої риби	-	800	-	48	-	72	-	96
4	Цибуля ріпчаста	178,5	150	10,7	9	16	13,5	21,4	18
5	Бешамель (ЗП, Г, МП, Л) ТК № 11.10	170	170	10,2	10,2	15,3	15,3	20,4	20,4
	Бешамель безглутеновий (ЗП, МП, Л) ТК № 11.11	170	170	10,2	10,2	15,3	15,3	20,4	20,4
	Маса готових овочів з соусом	-	200	-	12	-	18	-	24
Вихід готової страви, г		1000		60		90		120	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; МП — молочні продукти; ЗП — злакові продукти; Л — лактоза; Г — глютен.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищують від плавників, кісток — розділяють на напівфабрикат «філе зі шкірою без кісток». Готове філе розділяють на порційні шматочки вагою по 30 г, роблять надрізи на поверхні, солять. Цибулю очищують, миють, нарізають кільцями або напівкільцями.

Готують бешамель. На деко наливають воду, викладають підготовлені порційні шматки риби в один ряд шкірою догори, заливають бешамелем, додають цибулю. Страву запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар» впродовж 30–35 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури $+65\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Страву викладають на тарілку, поливають соусом, при наявності посипають подрібненим свіжим кропом або петрушкою. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: шматочки риби з цибулею запечені під соусом, з рум'яною скоринкою.

Колір: світло-коричневий.

Смак і запах: притаманні запеченій страві з риби з цибулею, з ароматом і присмаком соусу бешамель.

Консистенція: м'який, ніжний, соковитий.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Минтай, запечений у соусі бешамель

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,03	0,99	1,71	56
90	15,05	1,50	2,57	84
120	20,06	1,97	3,42	112

Минтай, запечений у соусі бешамель безглутеновому

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,01	0,98	1,81	56
90	15,01	1,47	2,72	84
120	20,02	1,96	3,62	112

Риба запечена у соусі бешамель безглютенівому (безлактозному)

Категорія: страви з риби

Походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1112	1000	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1563	1000	93,8	60	140,6	90	187,5	120
2	Сіль	2,5	2,5	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3
3	Вода питна	100	100	6	6	9	9	12	12
	Маса запеченої риби	-	800	-	48	-	72	-	96
4	Цибуля ріпчаста	178,5	150	10,7	9	16	13,5	21,4	18
5	Бешамель безглютеновий (безлактозний) ТК № 11.12 (ЗП, МП)	170	170	10,2	10,2	15,3	15,3	20,4	20,4
	Маса готових овочів з соусом	-	200	-	12	-	18	-	24
	Вихід готової страви, г	1000		60		90		120	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; ЗП — злакові продукти; МП — молочні продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищають від плавників, кісток — розділяють на напівфабрикат «філе зі шкірою без кісток». Готове філе розділяють на порційні шматочки вагою по 30 г, роблять надрізи на поверхні, солять. Цибулю очищають, миють, нарізають кільцями або напівкільцями.

Готують соус бешамель. На деко наливають воду, викладають підготовлені порційні шматки риби в один ряд шкірою догори, заливають бешамелем, додають цибулю. Страву запікають до готовності (орієнтовно протягом 30–35 хв) за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Страву викладають на тарілку, поливають соусом, при наявності посипають подрібненим свіжим кропом або петрушкою. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: шматочки риби з цибулею запечені під соусом, з рум'яною скоринкою.

Колір: світло-коричнева.

Смак і запах: притаманні запеченій страві з риби з цибулею, з ароматом і присмаком соусу бешамель.

Консистенція: м'яка, ніжна, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,01	0,98	1,81	56
90	15,01	1,47	2,72	84
120	20,02	1,96	3,62	112

Технологічна карта № 7.5

Риба тушкована з овочами під томатним соусом

Категорія: страви з риби

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1112	1000	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	або хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1352	1000	81,1	60	121,7	90	162,2	120
2	Цибуля ріпчаста	178,5	150	10,7	9	16	13,5	21,4	18
3	Морква свіжа до 01.01	187,5	150	11,3	9	16,9	16,2	22,5	18
	або морква свіжа з 01.01	200	150	12	9	18	16,2	24	18
4	Олія	30	30	1,8	1,8	2,7	2,7	3,6	3,6
5	Томатна паста	30	30	1,8	1,8	2,7	2,7	3,6	3,6
6	Лист лавровий	0,5	0,5	0,03	0,03	0,045	0,045	0,06	0,06
7	Сіль	3	3	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36
8	Вода питна	100	100	6	6	9	9	12	12
	Маса запеченої риби	-	800	-	48	-	72	-	96
	Маса готових овочів з соусом	-	200	-	12	-	18	-	24
Вихід готової страви, г		1000		60		90		120	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Рибну сировину (філе хека зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку хека випотрошеного без голови розморожують, очищають від плавників, кісток, плівок — розділяють на напівфабрикат «філе зі шкірою без кісток», нарізають на шматки вагою 30 г, роблять надрізи на поверхні, солять. Моркву та цибулю очищають, миють, нарізають однорідною формою нарізки, пасерують на $\frac{1}{2}$ частині олії. Після того, як овочі стануть м'якими, додають томатну пасту, попередньо розведену кип'яченою водою, лист лавровий і доводять до кипіння. На деко (або гастроремність), змащене олією, викладають щільно один до одного шматочки риби шкірою догори, зверху пасеровані з томатною пастою овочі і готують у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Тушкування» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» протягом 25–30 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури $+65\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Рибку подають порційно, зверху поливають соусом, викладають овочі. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: тушковану рибу з овочами викладено на тарілці, полито томатним соусом.

Колір: насичено-червона.

Смак і запах: притаманні тушкованій рибі, з ароматом і присмаком томатного соусу.

Консистенція: м'яка, ніжна, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,29	3,15	2,01	76
90	15,44	4,73	3,01	114
120	20,58	6,30	4,01	152

Технологічна карта № 7.6

Фрикадельки рибні

Категорія: страви з риби
Походження: нордична кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1112	1000	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	або хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1352	1000	81,1	60	121,7	90	162,2	120
2	Цибуля ріпчаста	238	200	14,3	12	21,4	18	28,6	24
3	Яйця (Я)	1 шт.	40	³ / ₅ шт.	2,4	¹ / ₁₁ шт.	3,6	¹ / ₈ шт.	4,8
4	Перець чорний мелений	0,5	0,5	0,03	0,03	0,045	0,045	0,06	0,06
5	Сіль	3	3	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36
6	Вода питна	45	45	2,7	2,7	4	4	5,4	5,4
	Маса напівфабрикату	-	1250	-	75	-	112,5	-	150
	Вихід готової страви, г	1000		60 (2 шт.)		90 (3 шт.)		120 (4 шт.)	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; Я — яйця.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Рибну сировину (філе хека зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку хека випотрошеного без голови розморожують, очищають від плавників, кісток, плівок — розділяють на напівфабрикат «філе зі шкірою без кісток». Філе риби пропускають через м'ясорубку 2–3 рази разом з цибулею, додають яйця, воду, сіль, перець, масу ретельно перемішують і вибивають. Готову рибну масу розробляють на кульки вагою по 40 г і припускають в наплитному посуді або готують у пароконвектоматі за обраної програми «Готування на парі» впродовж 25 хв до готовності. Відпускають фрикадельки разом з гарніром, за бажанням поливають соусом.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Фрикадельки гарнірують, поливають соусом. Температура подачі — +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: виробу круглої форми.

Колір: світло-сірі.

Смак і запах: притаманні риби припущеній.

Консистенція: м'які, ніжні, соковиті.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,44	1,59	1,20	61
90	15,65	2,39	1,81	91
120	20,87	3,19	2,41	121

Технологічна карта № 7.7

Рибні палички

Категорія: страви з риби

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	950	855	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	або минтай випотрошений без голови,	1336	855	93,8	60	140,6	90	187,5	120

	розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)								
2	Яйця (Я)	1 шт.	40	1/14 шт.	2,8	1/9 шт.	4,2	1/7 шт.	5,6
3	Борошно цільнозернове (ЗП, Г)	85	85	5,9	5,9	8,9	8,9	11,9	11,9
4	Сухарі пшеничні цільнозернові (ЗП, Г)	200	200	14	14	21	21	28	28
5	Сіль	3	3	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42
	Маса напівфабрикату	-	1150	-	81	-	121	-	161
6	Олія	20	20	1,4	1,4	2,1	2,1	2,8	2,8
	Вихід готової страви, г	1000		70		105		140	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; Г — глютен; Я — яйця; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищують від плавників, кісток — розділяють на напівфабрикат «філе зі шкірою без кісток». Готове філе розділяють на порційні шматки вагою по 30 г, додають сіль, панірують в борошні, яйці і панірувальних сухарях. Готові напівфабрикати викладають на деко, попередньо змащене олією, запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар» протягом 20–25 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури $+65\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Палички викладають зверху на гарнір. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: палички з рум'яною скоринкою викладено на гарнір.

Колір: світло-коричневі.

Смак і запах: притаманні страві з риби.

Консистенція: м'які, ніжні, соковиті.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	12,11	2,59	13,45	128
105	18,17	3,89	20,18	192
140	24,22	5,19	26,90	256

Технологічна карта № 7.8

Рибні палички (безглютенові)

Категорія: страви з риби

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	950	855	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1336	855	93,8	60	140,6	90	187,5	120
2	Яйця (Я)	1 шт.	40	1/14 шт.	2,8	1/9 шт.	4,2	1/7 шт.	5,6
3	Борошно кукурудзяне (ЗП)	86	85	6	5,9	9,0	8,9	12	11,9
	або борошно рисове (ЗП)	86	85	6	5,9	9,0	8,9	12	11,9
4	Сухарі панірувальні кукурудзяні мелені (ЗП)	200	200	14	14	21	21	28	28

	або борошно кукурудзяне (ЗП)	202	200	14,1	14	21,2	21	28,3	28
	або борошно рисове (ЗП)	202	200	14,1	14	21,2	21	28,3	28
5	Сіль	3	3	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42
	Маса напівфабрикату	-	1150	-	81	-	121	-	161
6	Олія	20	20	1,4	1,4	2,1	2,1	2,8	2,8
Вихід готової страви, г		1000		70		105		140	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; Я — яйця; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищують від плавників, кісток — розділяють на напівфабрикат «філе зі шкірою без кісток». Готове філе розділяють на порційні шматки вагою по 30 г, додають сіль, панірують в борошні, яйці і панірувальних сухарях. Готові напівфабрикати викладають на деко, попередньо змащене олією, запікають до готовності в духовій шафі за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ протягом 20–25 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Палички викладають зверху на гарнір. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: палички з рум'яною скоринкою викладено на гарнір.

Колір: світло-коричневі.

Смак і запах: притаманні страві з риби.

Консистенція: м'які, ніжні, соковиті.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	11,32	2,56	14,15	126
105	16,99	3,84	21,23	189
140	22,64	5,12	28,30	252

Технологічна карта № 7.9

Січеники рибні

Категорія: страви з риби

Походження: українська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1112	1000	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	або минтай вичищений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1563	1000	93,8	60	140,6	90	187,5	120
	Маса філе без шкіри та кісток	-	960	-	57,6	-	86,4	-	115,2
2	Цибуля ріпчаста	214	180	12,8	10,8	19,3	16,2	25,7	21,6
3	Яйця (Я)	2 шт.	80	$\frac{1}{8}$ шт.	4,8	$\frac{1}{6}$ шт.	7,2	$\frac{1}{4}$ шт.	9,6
4	Крохмаль кукурудзяний	30	30	1,8	1,8	2,7	2,7	3,6	3,6
5	Часник сушений мелений	2	2	0,12	0,12	0,18	0,18	0,24	0,24
6	Перець чорний мелений	1	1	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12
7	Сіль	3	3	0,18	0,18	0,27	0,27	0,36	0,36
	Маса напівфабрикату	-	1250	-	75	-	112,5	-	150
Вихід готової страви, г		1000		60		90		120	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; Я — яйця.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Цибулю ріпчасту очищають, миють, нарізають. Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищають від плавників, кісток і розділяють на напівфабрикат «філе без шкіри та кісток». Готове філе пропускають через м'ясорубку разом з цибулею. До січеної рибної маси додають сіль, перець, часник сушений, крохмаль кукурудзяний, масу ретельно перемішують і вибивають. З рибної січеної маси формують вироби овальної форми, доводять їх до готовності на пару в наплитному посуді або готують у пароконвектоматі за обраної програми «Готування на парі» до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Січеники викладають зверху на гарнір. Температура подачі — +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: січеники овальної форми викладені на гарнір.

Колір: світло-сірі.

Смак і запах: притаманні страві з рибної котлетної маси, приготованої на пару.

Консистенція: м'які, ніжні, соковиті.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	9,96	1,09	2,73	61
90	14,94	1,63	4,09	91
120	19,92	2,17	5,45	121

Технологічна карта № 7.10

Рибні нагетси

Категорія: страви з риби

Походження: американська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	950	855	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1336	855	93,8	60	140,6	90	187,5	120
	Маса філе без шкіри та кісток	-	820	-	58	-	86	-	115
2	Хліб пшеничний цільозерновий (ЗП, Г)	150	100	10,5	7,0	15,8	10,5	21	14
3	Яйця (Я)	1 шт.	40	¹ / ₁₄ шт.	2,8	¹ / ₉ шт.	4,2	¹ / ₇ шт.	5,6
4	Борошно цільозернове (ЗП, Г)	75	75	5,3	5,3	7,9	7,9	10,5	10,5
5	Сухарі пшеничні цільозернові (ЗП, Г)	100	100	7	7	10,5	10,5	14	14
6	Сіль	3	3	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42
7	Вода питна	130	130	9,1	9,1	13,7	13,7	18,2	18,2
	Маса напівфабрикату	-	1150	-	81	-	121	-	161
8	Олія	20	20	1,4	1,4	2,1	2,1	2,8	2,8
Вихід готової страви, г		1000		70		105		140	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; Г — глютен; Я — яйця; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових

продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Хліб цільнозерновий для нагетсів попередньо підсушують в духовій шафі. Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищують від плавників, кісток — розділяють на напівфабрикат «філе без шкіри та кісток». Готове філе пропускають через м'ясорубку разом з замоченим у воді хлібом, додають сіль, масу ретельно перемішують і вибивають. З рибної котлетної маси формують невеликі приплюснуті прямокутники, вагою 44–45 г/шт., які панірують в борошні, яйці і панірувальних сухарях. Готові напівфабрикати викладають на деко, попередньо змащене олією, запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури +180 °С у режимі «Жар» протягом 25–30 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури +65–70 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Нагетси викладають зверху на гарнір. Температура подачі — +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: нагетси прямокутної форми, паніровані в сухарях, з рум'яною скоринкою.

Колір: світло-коричневі.

Смак і запах: притаманні страві з рибної котлетної маси.

Консистенція: м'які, ніжні, соковиті.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	11,46	3,02	10,48	117
105	17,18	4,52	15,71	176
140	22,92	6,04	20,96	234

Технологічна карта № 7.11

Рибні нагетси (безглутенові)

Категорія: страви з риби

Походження: американська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	950	855	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1336	855	93,8	60	140,6	90	187,5	120
	Маса філе без шкіри та кісток	-	820	-	58	-	86	-	115
2	Хліб цільнозерновий безглутеновий (ЗП)	150	100	10,5	7,0	15,8	10,5	21	14
3	Яйця (Я)	1 шт.	40	¹ / ₁₄ шт.	2,8	¹ / ₉ шт.	4,2	¹ / ₇ шт.	5,6
4	Борошно кукурудзяне (ЗП)	76	75	5,4	5,3	8,0	7,9	10,6	10,5
	або борошно рисове (ЗП)	76	75	5,4	5,3	8,0	7,9	10,6	10,5
5	Сухарі панірувальні кукурудзяні мелені (ЗП)	100	100	7	7	10,5	10,5	14	14
	або борошно кукурудзяне (ЗП)	101	100	7,1	7	10,6	10,5	14,1	14
	або борошно рисове (ЗП)	101	100	7,1	7	10,6	10,5	14,1	14
6	Сіль	3	3	0,21	0,21	0,31	0,31	0,42	0,42
7	Вода питна	130	130	9,1	9,1	13,7	13,7	18,2	18,2
	Маса напівфабрикату	-	1150	-	81	-	121	-	161
8	Олія	20	20	1,4	1,4	2,1	2,1	2,8	2,8
	Вихід готової страви, г		1000		70		105		140

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; Я — яйця; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Хліб цільнозерновий для нагетсів попередньо підсушують в духовій шафі. Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищають від плавників, кісток — розділяють на напівфабрикат «філе без шкіри та кісток». Готове філе пропускають через м'ясорубку разом з замоченим у воді хлібом, додають сіль, масу ретельно перемішують і вибивають. З рибної котлетної маси формують невеликі приплюснуті прямокутники, вагою 44–45 г/шт., які панірують в борошні, яйці і панірувальних сухарях. Готові напівфабрикати викладають на деко, попередньо змащене олією, запікають до готовності в духовій шафі за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ протягом 25–30 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Нагетси викладають зверху на гарнір. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: нагетси прямокутної форми, паніровані в сухарях, з рум'яною скоринкою.

Колір: світло-коричневі.

Смак і запах: притаманні страві з рибної котлетної маси.

Консистенція: м'які, ніжні, соковиті.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	11,27	3,00	11,05	117
105	16,90	4,49	16,57	176
140	22,54	6,00	22,10	234

Технологічна карта № 7.12

Запіканка з рибним фаршем і спеціями

Категорія: страви з риби

Походження: англійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	445	400	66,7	60	100,1	90	133,5	120
	або минтай вичищений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	625	400	93,8	60	140,6	90	187,5	120
	Маса рибного фаршу	-	384	-	57,6	-	86,4	-	115,2
2	Морква свіжа до 01.01	187,5	150	28,1	22,5	42,2	33,7	56,3	45
	або морква свіжа з 01.01	200	150	30	22,5	45	33,7	60	45
3	Цибуля ріпчаста	178,5	150	26,8	22,5	40,2	33,7	53,6	45
4	Олія	20	20	3	3	4,5	4,5	6	6
5	Томатна паста	20	20	3	3	4,5	4,5	6	6
6	Вода питна	100	100	15	15	22,5	22,5	30	30
	Маса пасерованих овочів	-	226	-	33,9	-	50,9	-	67,8
7	Картопля свіжа з 01.09 по 31.10	674	505	101,1	75,7	151,6	113,6	202,2	151,5
	або картопля свіжа з 01.11 по 31.12	722	505	108,3	75,7	162,5	113,6	216,6	151,5
	або картопля свіжа з 01.01 по 28–29.02	777	505	116,5	75,7	174,8	113,6	233,1	151,5
	або картопля свіжа з 01.03	842	505	126,3	75,7	189,4	113,6	252,6	151,5
8	Масло вершкове (МП, Л)	10	10	1,5	1,5	2,3	2,3	3	3

	Маса картопляного пюре	-	500	-	75	-	112,5	-	150
9	Яйця (Я)	1 шт.	40	1/7 шт.	6	1/5 шт.	9	2/7 шт.	12
10	Орегано сушений мелений	1,5	1,5	0,22	0,22	0,33	0,33	0,45	0,45
11	Перець чорний мелений	1	1	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3
12	Сіль	3	3	0,45	0,45	0,67	0,67	0,9	0,9
	Маса напівфабрикату	-	1150	-	172,5	-	259	-	345
	Вихід готової страви, г		1000		150		225		300

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; Я — яйця.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Картоплю очищають, миють, відварюють до готовності. Варену гарячу картоплю перетирають у протиральній машині. Температура протирання картоплі повинна бути не нижче ніж $+80\text{ }^{\circ}\text{C}$, інакше картопляне пюре буде тягучим, що різко погіршить його смак і зовнішній вигляд. В готове пюре за температури $+65\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$ додають масло вершкове, ретельно перемішують та вливають попередньо оброблені яйця, перемішують масу до однорідної консистенції. Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищають від плавників, кісток — розділяють на напівфабрикат «філе без шкіри та кісток». Готове філе пропускають через м'ясорубку, додають сіль, масу ретельно перемішують і вибивають. Моркву та цибулю очищають, миють, нарізають, пасерують на олії протягом 5–7 хв, додають попередньо розведenu кип'яченою водою томатну пасту, тушкують. Рибний фарш змішують з пасерованими овочами, перцем чорним меленим, орегано, тушкують протягом 10–15 хв. Готовий фарш викладають у форму, зверху рівномірно розподіляють пюре картопляне, запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар» протягом 20–25 хв до золотистої скоринки.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Запіканку нарізають порційними шматками, при наявності посипають кропом сушеним. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: запіканка нарізана порційними шматками, з рум'яною скоринкою.

Колір: світло-коричнева.

Смак і запах: притаманні запеченій страві з риби та картоплі, з приємним присмаком і ароматом прянощів.

Консистенція: м'яка, ніжна, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
150	12,61	5,64	17,97	171
225	18,92	8,46	26,95	257
300	25,23	11,28	35,94	342

Технологічна карта № 7.13

Запіканка з рибним фаршем і спеціями (безлактозна)

Категорія: страви з риби

Походження: англійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	445	400	66,7	60	100,1	90	133,5	120

	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	625	400	93,8	60	140,6	90	187,5	120
	Маса рибного фаршу	-	384	-	57,6	-	86,4	-	115,2
2	Морква свіжа до 01.01	187,5	150	28,1	22,5	42,2	33,7	56,3	45
	або морква свіжа з 01.01	200	150	30	22,5	45	33,7	60	45
3	Цибуля ріпчаста	178,5	150	26,8	22,5	40,2	33,7	53,6	45
4	Олія	20	20	3	3	4,5	4,5	6	6
5	Томатна паста	20	20	3	3	4,5	4,5	6	6
6	Вода питна	100	100	15	15	22,5	22,5	30	30
	Маса пасерованих овочів	-	226	-	33,9	-	50,9	-	67,8
	Картопля свіжа з 01.09 по 31.10	674	505	101,1	75,7	151,6	113,6	202,2	151,5
7	або картопля свіжа з 01.11 по 31.12	722	505	108,3	75,7	162,5	113,6	216,6	151,5
	або картопля свіжа з 01.01 по 28–29.02	777	505	116,5	75,7	174,8	113,6	233,1	151,5
	або картопля свіжа з 01.03	842	505	126,3	75,7	189,4	113,6	252,6	151,5
8	Масло гхі ТК № 11.27 (МП)	10	10	1,5	1,5	2,3	2,3	3	3
	Маса картопляного пюре	-	500	-	75	-	112,5	-	150
9	Яйця (Я)	1 шт.	40	1/7 шт.	6	1/5 шт.	9	2/7 шт.	12
10	Орегано сушений мелений	1,5	1,5	0,22	0,22	0,33	0,33	0,45	0,45
11	Перець чорний мелений	1	1	0,15	0,15	0,22	0,22	0,3	0,3
12	Сіль	3	3	0,45	0,45	0,67	0,67	0,9	0,9
	Маса напівфабрикату	-	1150	-	172,5	-	259	-	345
Вихід готової страви, г		1000		150		225		300	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; МП — молочні продукти; Я — яйця.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Картоплю очищають, миють, відварюють до готовності. Варену гарячу картоплю перетирають у протиральній машині. Температура протирання картоплі повинна бути не нижче ніж $+80\text{ }^{\circ}\text{C}$, інакше картопляне пюре буде тягучим, що різко погіршить його смак і зовнішній вигляд. В готове пюре за температури $+65\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$ додають масло гхі, ретельно перемішують та вливають попередньо оброблені яйця, перемішують масу до однорідної консистенції. Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищають від плавників, кісток — розділяють на напівфабрикат «філе без шкіри та кісток». Готове філе пропускають через м'ясорубку, додають сіль, масу ретельно перемішують і вибивають. Моркву та цибулю очищають, миють, нарізають, пасерують на олії протягом 5–7 хв, додають попередньо розведену кип'яченою водою томатну пасту, тушкують. Рибний фарш змішують з пасерованими овочами, перцем чорним меленим, орегано, тушкують протягом 10–15 хв. Готовий фарш викладають у форму, зверху рівномірно розподіляють пюре картопляне, запікають впродовж 20–25 хв за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ до золотистої скоринки.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Запіканку нарізають порційними шматками, при наявності посипають кропом сушеним. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: запіканка нарізана порційними шматками, з рум'яною скоринкою.

Колір: світло-коричнева.

Смак і запах: притаманні запеченій страві з риби та картоплі, з приємним присмаком і ароматом прянощів.

Консистенція: м'яка, ніжна, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
----------------	----------	---------	--------------	----------------------------

150	12,60	6,04	17,95	175
225	18,90	9,06	26,92	263
300	25,20	12,08	35,90	350

Технологічна карта № 7.14

Риба запечена з сиром у соусі бешамель

Категорія: основні страви з риби

Походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1154	854	81	60	121	90	162	120
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	949	854	66	60	100	90	133	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1287	824	90	58	135	86	180	115
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	915	824	64	58	96	86	128	115
	або тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1250	875	88	61	131	92	175	123
	або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	972	875	68	61	102	92	136	123
2	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
3	Олія	10	10	0,7	0,7	1,1	1,1	1,4	1,4
	Маса запеченої риби	-	700	-	49	-	74	-	98
4	Бешамель ТК № 11.10 (Г, МП, Л, ЗП)	400	400	28	28	42	42	56	56
6	Сир твердий (МП, Л)	97	90	7	6	10	9	14	13
Вихід готової страви, г		1000		70		105		140	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; Г — глютен; МП — молочні продукти; Л — лактоза; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися, солять. У змащену олією форму для запікання наливають половину соусу, викладають шматочки риби, заливають рештою соусу, посипають поверхню натертим сиром, запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар» впродовж 25–30 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури $+65\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не довше ніж 30 хв за температури $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Відпускають запечені шматочки риби у соусі зі скоринкою з сиру. Температура подачі $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що тримають форму, соус — густий, сирна скоринка — тоненька, золотистого кольору.

Колір: кремовий колір м'якоті риби, соус — білий, кірочка — золотиста.

Смак і запах: ніжна, у міру солена, без вираженого запаху риби, вершкова.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; соус — однорідний, густий; сирна скоринка — щільна, тонка, м'яка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хек, запечений з сиром у соусі бешамель

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	12,37	4,71	2,27	101
105	18,56	7,06	3,40	152
140	24,74	9,41	4,53	203

Минтай, запечений з сиром у соусі бешамель

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	11,95	3,93	2,27	93
105	17,93	5,89	3,40	139
140	23,91	7,86	4,53	186

Тріска, запечена з сиром у соусі бешамель

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	13,81	3,87	2,27	105
105	20,71	5,80	3,40	158
140	27,61	7,74	4,53	211

Технологічна карта № 7.15

Риба з куртом

Категорія: основні страви з риби

Країна походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1236	915	80	59	124	91	161	119
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1016	915	66	59	102	91	132	119
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1379	882	90	57	138	88	179	115
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	980	882	64	57	98	88	127	115
	Маса припущеної риби	-	750	-	49	-	75	-	98
2	Цибуля ріпчаста	21	17	1,3	1,1	2,1	1,7	2,7	2,2
3	Морква свіжа до 01.01	22	17	1,4	1,1	2,2	1,7	2,8	2,2
	або морква свіжа з 01.01	23	17	1,5	1,1	2,3	1,7	3,0	2,2
4	Селера (корінь) (С)	23	17	1,5	1,1	2,3	1,7	3,0	2,2
5	Оцет	1,7	1,7	0,11	0,11	0,17	0,17	0,22	0,22
6	Цукор	0,6	0,6	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08
7	Розмарин сушений мелений	0,06	0,06	0,004	0,004	0,006	0,006	0,008	0,008
8	Перець духмяний горошком	0,04	0,04	0,002	0,002	0,004	0,004	0,005	0,005
9	Лавровий лист	0,03	0,03	0,0017	0,0017	0,0027	0,0027	0,0035	0,0035
10	Сіль	0,3	0,3	0,017	0,017	0,026	0,026	0,034	0,034
11	Вода питна	300	300	20	20	30	30	39	39
12	Зелень кропу або петрушки свіжої	15	11	1,0	0,7	1,5	1,1	1,9	1,4
	Вихід готової страви, г	1000		65		100		130	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; С — селера.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Для приготування бульйону коренеплоди ретельно миють і очищають, нарізають крупними шматками, цибулю очищену розрізають навпіл. У киплячу воду закладають овочі, доводять до кипіння, варять при тихому кипінні впродовж 60 хв. За 5–7 хв до завершення варіння додають оцет, цукор, сіль, лавровий лист, перець духмянний, розмарин. Бульйон проціджують, видаляючи коренеплоди та спеції.

Порційні шматки риби нарізають на філе зі шкірою без кісток, нарізають шматками завширшки 3–4 см або кубиком завтовшки 1,5–2 см.

У проціджений бульйон, щоб рідина покривала $\frac{1}{4}$ висоти рибних шматочків, додають рибу, доводять до кипіння, знімають піну, варять протягом 10–15 хв до готовності, або поширюють у пароконвектоматі за обраної програми «Нізакана». Порціонують шматочки риби, які заливають бульйоном і посипають дрібно січеною зеленню свіжою.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін придатності 30 хв на марміті за температури +75–80 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Відпускають страву, посипаючи свіжою січеною зеленню. Температура подачі — +75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: шматочки риби, залиті прозорим бульйоном, посипано січеною зеленню.

Колір: рідка частина — прозора, жовта; шматочки риби — світло-сірі.

Смак і запах: в міру солена, смак насичений рибний, з ароматом прянощів.

Консистенція: бульйон — рідкий, риба — м'яка, соковита, шматочки зберегли форму.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хек з куртом

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
65	9,50	0,54	0,27	44
100	14,62	0,82	0,42	68
130	19,00	1,07	0,55	88

Минтай з куртом

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
65	9,57	1,26	0,27	51
100	14,72	1,94	0,42	78
130	19,14	2,53	0,55	101

Технологічна карта № 7.16

Риба, запечена з овочами

Категорія: основні страви з риби

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Скумбрія цілком, розроблена на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1389	750	111	60	167	90	222	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1143	732	91	59	137	88	183	117
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	813	732	65	59	98	88	130	117
	або хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1067	789	85	63	128	95	171	126
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	877	789	70	63	105	95	140	126
	Маса готової риби	-	600	-	48	-	72	-	96
2	Морква свіжа до 01.01	125	100	10	8	15	12	20	16

	або морква свіжа з 01.01	133	100	11	8	16	12	21	16
3	Цибуля ріпчаста	119	100	10	8	14	12	19	16
4	Томатна паста	25	25	2	2	3	3	4	4
5	Вода питна	250	250	20	20	30	30	40	40
6	Кріп сушений	0,2	0,2	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
7	Часник сушений мелений	0,2	0,2	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
7	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4	0,5	0,5
8	Олія	10	10	0,8	0,8	1,2	1,2	1,6	1,6
Вихід готової страви, г		1000		80		120		160	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час припускання шматки риби не деформувалися.

До очищеної нарізаної цибулі ріпчастої кубиком з ребром завтовшки 0,1–0,2 см додають очищену нарізану півкільцями завтовшки 0,1–0,2 см моркву, томатну пасту, спеції, сіль, воду кип'ячену гарячу (+60–70 °С), перемішують суміш. До змащеної олією форми для запікання закладають порційні шматочки риби і заливають сумішшю, що повинна покривати шматки риби.

Запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури +180 °С у режимі «Жар» впродовж 25–30 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури +65–70 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не довше ніж 30 хв за температури +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Шматочки риби викладають гіркою, відпускають з овочами і соусом, в якому риба тушкувалася. Температура подачі +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, поверхня і краї рівні, овочі не розварені.

Колір: кремовий колір м'якоті риби, овочі зберегли забарвлення.

Смак і запах: ніжна, у міру солона; притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; овочі — м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Скумбрія, запечена з овочами

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
80	11,53	8,67	1,88	131
120	17,30	13,00	2,81	196
160	23,06	17,33	3,75	262

Минтай, запечений з овочами

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
80	9,62	1,33	1,86	57
120	14,43	2,00	2,79	86
160	19,24	2,67	3,72	115

Хек, запечений з овочами

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
80	12,31	1,31	1,86	74
120	18,47	1,97	2,79	111

160	24,62	2,62	3,72	148
-----	-------	------	------	-----

Технологічна карта № 7.17

Риба, запечена у кукурудзяній паніровці

Категорія: основні страви з риби

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1424	997	85	60	128	90	171	120
	або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1108	997	66	60	100	90	133	120
	або хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1324	980	79	59	119	88	159	118
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1089	980	65	59	98	88	131	118
2	Яйця (Я)	2 шт.	80	1/8 шт.	5	1/5 шт.	7	1/4 шт.	10
3	Сухарі панірувальні кукурудзяні мелені (ЗП)	35	35	2	2	3	3	4	4
4	Середземноморські трави	0,2	0,2	0,01	0,01	0,015	0,015	0,02	0,02
5	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
6	Олія	20	20	1,2	1,2	1,8	1,8	2,4	2,4
Вихід готової страви, г		1000		60		90		120	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; Я — яйця; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися. Шматочки риби солять, додають спеції, ретельно перемішують, по чергово панірують у збитій яєчній масі та панірувальних сухарях. На змащене олією деко викладають запаніровані шматочки риби. Запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар» впродовж 25–30 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури $+65\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання:

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не довше ніж 30 хв за температури $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Шматочки риби викладають гіркою. Температура подачі — $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, поверхня і краї рівні, панірування — цільне, без тріщин.

Колір: кремовий колір м'якоті риби, панірування — рум'яне.

Смак і запах: ніжна, у міру солена, без вираженого рибного запаху.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; скоринки — м'яка, але хрумка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хек, запечений у кукурудзяній паніровці

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
----------------	----------	---------	--------------	----------------------------

60	10,52	3,11	1,88	77
90	15,78	4,66	2,82	115
120	21,04	6,21	3,76	153

Тріска, запечена у кукурудзяній паніровці

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	12,13	2,29	1,88	82
90	18,19	3,44	2,82	122
120	24,25	4,58	3,76	163

Технологічна карта № 7.18

Карі з рибою та овочами

Категорія: основні страви з риби

Походження: індійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (P)	956	707	81	60	124	92	162	120
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (P)	786	707	67	60	102	92	134	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (P)	1066	682	91	58	139	89	181	116
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (P)	758	682	64	58	99	89	129	116
	або тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (P)	1036	725	88	62	135	94	176	123
	або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (P)	806	725	68	62	105	94	137	123
	Маса запеченої риби	-	580	-	49	-	75	-	99
2	Цибуля ріпчаста	130	110	11	9	17	14	22	19
3	Морква свіжа до 01.01	88	70	7	6	11	9	15	12
	або морква свіжа з 01.01	93	70	8	6	12	9	16	12
4	Томатна паста	30	30	2,6	2,6	3,9	3,9	5,1	5,1
5	Вода питна	300	300	26	26	39	39	51	51
6	Карі ніжний мелений	1,2	1,2	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2
7	Паприка не гостра	0,4	0,4	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07
8	Бодян	0,1	0,1	0,01	0,01	0,016	0,016	0,02	0,02
9	Олія	10	10	0,9	0,9	1,3	1,3	1,7	1,7
10	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		85		130		170	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: P — риба.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

До очищеної нарізаної цибулі ріпчастої кубиком з ребром завтовшки 0,2–0,3 см додають очищену натерту на крупну тертку моркву, томатну пасту, спеції, сіль, воду кип'ячену гарячу (+60–70 °C), перемішують суміш.

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки завширшки 3–4 см. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися. У змащену олією форму для запікання закладають порційні шматочки риби і заливають овочевою сумішшю, що повинна покривати шматки риби. Готують у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Тушкування» чи за температури +180 °C у режимі «Жар + Пара» впродовж 25–30 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури +65–70 °C.

Термін придатності до споживання та умови зберігання
Зберігають на марміті не довше ніж 30 хв за температури +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу
Шматочки риби викладають гіркою. Температура подачі — +65°С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, поверхня і краї рівні, овочі не розварені.

Колір: кремовий колір м'якоті риби на зламі, овочі зберегли забарвлення.

Смак і запах: пікантний, у міру солоний, притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; овочі — м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Карі з хеком

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
85	10,31	2,18	1,93	68
130	15,77	3,33	2,95	104
170	20,62	4,36	3,86	135

Карі з минтаєм

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
85	9,55	1,38	1,93	58
130	14,61	2,11	2,95	88
170	19,11	2,75	3,86	116

Карі з тріскою

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
85	12,04	1,35	1,93	73
130	18,41	2,06	2,95	112
170	24,08	2,70	3,86	147

Технологічна карта № 7.19

Риба, запечена у паніровці з манної крупи

Категорія: основні страви з риби

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1563	1000	94	60	141	90	188	120
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1111	1000	67	60	100	90	133	120
	або хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1405	1040	84	62	126	94	169	125
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1156	1040	69	62	104	94	139	125
	або тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1518	1063	91	64	137	96	182	128
	або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1181	1063	71	64	106	96	142	128
2	Крупа манна (ЗП, Г)	160	160	10	10	14	14	19	19
3	Італійські трави	0,17	0,17	0,01	0,01	0,015	0,015	0,02	0,02
4	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
5	Олія	20	20	1,2	1,2	1,8	1,8	2,4	2,4
Вихід готової страви, г		1000		60		90		120	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; ЗП — злакові продукти; Г — глютен.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися. У суміші крупи манної, солі, прянощів панірують шматочки риби, які викладають на змащене олією на деко на відстані 2–3 см одне від одного і запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури +180 °С у режимі «Жар» впродовж 10–15 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури +65–70 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 30 хв за температури +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Шматочки риби викладають гіркою. Температура подачі — +65°С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, поверхня і краї рівні, панірування суцільне, без тріщин, скоринка хрустка і м'яка.

Колір: кремовий колір м'якоті риби, скоринка — кремового кольору.

Смак і запах: ніжна, у міру солена, з ароматом духмяних трав, без вираженого запаху риби.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна, не волога; скоринка — хрустка, не розкисла.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хек, запечений у паніровці з крупи манної

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	11,35	2,67	6,52	96
90	17,02	4,00	9,78	144
120	22,69	5,34	13,04	192

Минтай, запечений у паніровці з крупи манної

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,53	1,83	6,52	85
90	15,79	2,75	9,78	128
120	21,06	3,67	13,04	171

Тріска, запечена у паніровці з крупи манної

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	13,10	1,80	6,52	102
90	19,65	2,71	9,78	152
120	26,20	3,61	13,04	203

Технологічна карта № 7.20

Рибні січеники з манкою

Категорія: страви з риби

Країна походження: українська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	628	465	82	60	123	91	163	121
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	517	465	67	60	101	91	134	121
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без	727	465	94	60	142	91	189	121

	кісток» (Р) або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	517	465	67	60	101	91	134	121
2	Цибуля ріпчаста	131	110	17	14	26	21	34	29
3	Морква свіжа до 01.01	566	450	74	59	110	88	147	117
	або морква свіжа з 01.01	604	450	79	59	118	88	157	117
	Маса фаршу	-	994	-	129	-	194	-	259
4	Яйця (Я)	2 шт.	80	¹ / ₄ шт.	10	² / ₅ шт.	16	¹ / ₂ шт.	21
5	Крупа манна (ЗП, Г)	110	110	14	14	21	21	29	29
6	Перець чорний мелений	0,07	0,07	0,009	0,009	0,013	0,013	0,017	0,017
7	Сіль	3	3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8
8	Крупа манна для панірування (ЗП, Г)	130	130	17	17	25	25	34	34
	Маса напівфабрикату	-	1275	-	166	-	249	-	331
9	Олія	10	10	1,3	1,3	2,0	2,0	2,6	2,6
Вихід готової страви, г		1000		130 (2 шт.)		195 (3 шт.)		260 (4 шт.)	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; Я — яйця; ЗП — злакові продукти; Г — глютен.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Очищену нарізану цибулю ріпчасту, рибну м'якоть без шкіри та кісток, відварену моркву, очищену від шкірки, подрібнюють разом на м'ясорубці, додають сіль, перець, крупу манну, яйця, перемішують і вибивають масу. З рибної січеної маси формують вироби овальної форми, панірують у манній крупі, викладають на змащене олією деко на відстані 2–3 см одне від одного, запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар» впродовж 25–30 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі січеників температури $+65\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Термін реалізації — 2 год. Температура зберігання — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Січеники викладають зверху на гарнір. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: січеники овальної форми, зі скоринкою.

Колір: світло-сірі на зрізі з вкрапленнями моркви, із золотавою скоринкою.

Смак і запах: притаманні запеченій страві з рибної котлетної маси.

Консистенція: м'які, ніжні, соковиті, пружні.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Рибні січеники з манкою з чека

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
130 (2 шт.)	15,53	2,90	28,87	201
195 (3 шт.)	23,29	4,34	43,31	302
260 (4 шт.)	31,06	5,79	57,74	403

Рибні січеники з манкою з минтая

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
130 (2 шт.)	15,11	2,11	28,87	193
195 (3 шт.)	22,66	3,17	43,31	289
260 (4 шт.)	30,21	4,22	57,74	386

Технологічна карта № 7.21

Риба, запечена з буряком та імбиром

Категорія: основні страви з риби
Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1104	817	81	60	121	90	162	120
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	908	817	66	60	100	90	133	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1232	788	90	58	135	87	181	116
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	876	788	64	58	96	87	129	116
	або тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1196	838	87	61	132	92	176	123
	або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	931	838	68	61	102	92	137	123
	Маса запеченої риби	-	670	-	49	-	74		98
2	Буряк столовий свіжий до 01.01	432	315*	32	23	48	35	64	46
	або буряк столовий свіжий після 01.01	450	315*	33	23	50	35	66	46
3	Цибуля ріпчаста	95	80	7	6	10	9	14	12
4	Сметана (МП, Л)	300	300	22	22	33	33	44	44
5	Вода питна	250	250	18	18	28	28	37	37
6	Крохмаль кукурудзяний	20	20	1	1	2	2	3	3
7	Імбир сушений мелений	0,2	0,2	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
8	Кріп сушений	0,3	0,3	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
9	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
10	Олія	10	10	0,7	0,7	1,1	1,1	1,5	1,5
Вихід готової страви, г		1000		73		110		147	

* — запечений в шкірці з наступною очисткою

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Миті буряки запікають в духовій шафі за температури $+180-200\text{ }^{\circ}\text{C}$ впродовж 60–90 хв до повної готовності. Готові коренеплоди охолоджують, очищають від шкірки, нарізають залежно від розміру коренеплодів кружальцями, півкільцями або сегментами завтовшки 0,3–0,5 см. Цибулю очищають, нарізають півкільцями завтовшки 0,1–0,3 см. До сметани додають крохмаль, сіль, спеції, ретельно розмішують, розводять водою. Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися.

У змащену олією форму для запікання викладають рибу шкіркою донизу, поверх риби викладають цибулю, накривають слайсами буряка, заливають сметанною сумішшю. Запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар» впродовж 35–45 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури $+65-70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не довше ніж 30 хв за температури $+65-75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Шматочки риби викладають гіркою, відпускають з овочами і соусом, в якому риба запікалася. Температура подачі — $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, овочі зберегли форму.

Колір: кремовий колір м'якоті риби на зламі, поверхня рожева, соус білий з рожевим відтінком.

Смак і запах: ніжна, у міру солена, без вираженого запаху риби.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; овочі — м'які; соус — однорідний, густий.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хек, запечений з буряком та імбиром

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
73	11,03	5,35	4,70	110
110	16,63	8,06	7,08	166
147	22,22	10,77	9,47	222

Минтай, запечений з буряком та імбиром

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
73	10,28	4,56	4,70	100
110	15,49	6,86	7,08	151
147	20,70	9,17	9,47	202

Тріска, запечена з буряком та імбиром

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
73	12,75	4,53	4,70	116
110	19,21	6,82	7,08	174
147	25,67	9,11	9,47	233

Технологічна карта № 7.22

Риба відварна з лимонним соусом

Категорія: основні страви з риби

Походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (P)	1154	854	81	60	121	90	162	120
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (P)	949	854	66	60	100	90	133	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (P)	1334	854	93	60	140	90	187	120
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (P)	949	854	66	60	100	90	133	120
	або тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (P)	1220	854	85	60	128	90	171	120
	або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (P)	949	854	66	60	100	90	133	120
2	Морква свіжа до 01.01	75	60	5	4	8	6	11	8
	або морква свіжа з 01.01	80	60	6	4	8	6	11	8
3	Цибуля ріпчаста	71	60	5	4	8	6	10	8
4	Петрушка сушена	0,3	0,3	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
5	Перець чорний горошком	0,25	0,25	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
6	Перець чорний духмянний	0,25	0,25	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
7	Лист лавровий	0,08	0,08	0,006	0,006	0,008	0,008	0,011	0,011
8	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
	Маса відвареної риби	-	700	-	49	-	74	-	98
9	Соус лимонний ТК №11.25 (МП, Л, ЗП, Г)	-	300	-	21	-	32	-	42
Вихід готової страви, г		1000		70		105		140	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: P — риба; Г — глютен; МП — молочні продукти;

ЗП — злакові продукти; с Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час відварювання шматки риби не деформувалися. Шматочки риби заливають гарячою водою щоб вона покривала рибу на 3–5 см (орієнтовно 2 л води на 1 кг рибної сировини), доводять до кипіння, знімають піну, додають очищені нарізані дрібними шматками моркву та цибулю, прянощі, сіль, повторно доводять до кипіння і варять за слабого кипіння впродовж 10–15 хв, або поширюють у пароконвектоматі за обраного режиму «Нізакана» до готовності. Порціонують без овочів та рідини, у якій відварювали рибу, натомість підливають соусом, приготованим згідно з ТК № 11.25.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не довше ніж 30 хв за температури +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Шматочки риби викладають гіркою, відпускають з соусом. Температура подачі — +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, политі соусом.

Колір: кремовий колір м'якоті риби, соус — білий.

Смак і запах: ніжна, у міру солена; запах притаманний рибі з ароматом прянощів.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна, допускається легке розшарування; соус — однорідний, густий.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хек відварний з лимонним соусом

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	10,74	2,29	3,01	75
105	16,12	3,44	4,52	112
140	21,49	4,59	6,02	149

Минтай відварний з лимонним соусом

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	10,33	1,52	3,01	66
105	15,49	2,28	4,52	99
140	20,65	3,04	6,02	132

Тріска відварна з лимонним соусом

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	12,18	1,46	3,01	79
105	18,27	2,19	4,52	118
140	24,36	2,92	6,02	157

Технологічна карта № 7.23

Плов з рибою

Категорія: основні страви з риби

Походження: узбецька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	676	500	81	60	122	90	162	120

	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (P)	556	500	67	60	100	90	133	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (P)	781	500	94	60	141	90	188	120
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (P)	556	500	67	60	100	90	133	120
	або тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (P)	714	500	86	60	129	90	171	120
	або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (P)	556	500	67	60	100	90	133	120
	Маса готової риби	-	410	-	49	-	74	-	98
2	Морква свіжа до 01.01	38	30	5	4	7	5	9	7
	або морква свіжа з 01.01	40	30	5	4	7	5	10	7
3	Цибуля ріпчаста	35	30	4	4	6	5	8	7
4	Олія	15	15	1,8	1,8	2,7	2,7	3,6	3,6
	Маса пасерованих овочів	-	50	-	6	-	9	-	12
5	Крупа рисова (ЗП)	196	196	24	24	35	35	47	47
6	Вода питна	413	413	50	50	74	74	99	99
	Маса готової каші	-	550	-	66	-	99	-	132
7	Карі ніжний мелений	0,5	0,5	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12
8	Перець духмяний горошком	0,1	0,1	0,012	0,012	0,018	0,018	0,024	0,024
9	Перець чорний горошком	0,2	0,2	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05
10	Лист лавровий	0,1	0,1	0,012	0,012	0,018	0,018	0,024	0,024
11	Часник сушений мелений	0,3	0,3	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
12	Сіль	3	3	0,4	0,4	0,5	0,5	0,7	0,7
	Вихід готової страви, г	1000		120		180		240	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: P — риба; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби без шкіри без кісток нарізають на порційні шматки завширшки 2–3 см.

Окремо пасерують з олією цибулю ріпчасту очищену нарізану кубиком з ребром завтовшки 0,1–0,2 см впродовж 2–3 хв до прозорості, додають моркву очищену натерту на крупну тертку і продовжують пасерувати ще 3–4 хв.

Пасеровані овочі і підготовлену рибу перекладають до каструлі, додають промитий до прозорої води рис, додають сіль, спеції і прянощі, заливають гарячою водою (+60–70 °C), накривають кришкою, доводять до кипіння, зменшують вогонь, продовжують готувати на слабкому вогні у наплитному посуді або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Рис на парі» чи за температури +100 °C у режимі «Пара» впродовж 20–30 хв до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 2 год за температури +65–75 °C.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Плов викладають гіркою. Температура подачі — +65–75 °C.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що частково втратили форму, плов — розсипчастий.

Колір: кремовий колір м'якоті риби на зламі, плов світло-жовтого кольору.

Смак і запах: пряний, у міру солоний, притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; овочі — м'які, рис — зберіг форму, плов — розсипчастий.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Плов з хека

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
120	11,71	1,56	17,57	132
180	17,56	2,34	26,36	198
240	23,41	3,12	35,15	264

Плов з минтая

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
120	11,29	0,78	17,57	124
180	16,93	1,17	26,36	185
240	22,57	1,56	35,15	247

Плов з тріски

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
120	13,15	0,72	17,57	136
180	19,72	1,08	26,36	204
240	26,29	1,44	35,15	273

Технологічна карта № 7.24

Картопляні зрази з рибою

Категорія: основні страви з риби

Походження: українська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	389	288	27	20	54	40	82	60
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	320	288	22	20	45	40	67	60
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	434	278	30	19	61	39	91	58
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	308	278	22	19	43	39	65	58
	або тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	421	295	29	21	59	41	88	62
	або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	328	295	23	21	46	41	69	62
	Маса риби припущеної	-	236	-	17	-	33	-	50
2	Цибуля ріпчаста	89	75	6	5	13	11	19	16
3	Олія для пасерування	5	5	0,4	0,4	0,7	0,7	1,1	1,1
	Маса начинки	-	270	-	19	-	38	-	57
4	Картопля свіжа з 01.09 по 31.10	993	695*	70	49	139	97	209	146
	або картопля свіжа з 01.11 по 31.12	1069	695*	75	49	150	97	225	146
	або картопля свіжа з 01.01 по 28–29.02	1158	695*	81	49	162	97	243	146
	або картопля свіжа з 01.03	1264	695*	88	49	177	97	265	146
5	Яйця (Я)	1 ¹ / ₄ шт.	50	¹ / ₁₀ шт.	4	¹ / ₆ шт.	7	¹ / ₄ шт.	11
6	Борошно цільнозернове (ЗП, Г)	140	140	10	10	20	20	29	29
7	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4	0,6	0,6
	Маса оболонки	-	870	-	61	-	122	-	183
8	Борошно цільнозернове для панірування (ЗП, Г)	70	70	5	5	10	10	15	15
	Маса напівфабрикату	-	1174	-	82	-	164	-	246
9	Олія	15	15	1,1	1,1	2,1	2,1	3,2	3,2
Вихід готової страви, г		1000		70 (1 шт.)		140 (2 шт.)		210 (3 шт.)	

* — відварена у шкірці очищена перемелена картопля

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйце; ЗП — злакові продукти; Г — глютен.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам

чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки і припускають разом 5–7 хв при слабкому кипінні (0,3 л води на 1 кг риби).

Очищену нарізану дрібно цибулю ріпчасту шаром завтовшки не більше ніж 3–4 см пасерують з олією на середньому вогні впродовж 3–5 хв до прозорості, перемелюють на м'ясорубці разом з припущеною рибою.

Відварену цілком очищену від шкірки охолоджену картоплю перемелюють на м'ясорубці, додають сіль, борошно і яйця, ретельно перемішують масу.

Із отриманої картопляної маси формують коржиків круглої форми, на центр якої викладають начинку, з'єднують краї, панірують у борошні, формуючи листочок, злегка обсмажують у олії на пательні за температури +150–160 °С з обох сторін до золотистості скоринки впродовж 3–4 хв, доводять до готовності у розігрітій до температури +180 °С духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури +180 °С у режимі «Жар» впродовж 10–12 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі виробів температури +65–70 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Вироби готують безпосередньо перед подаванням. Зберігають не довше ніж 30 хв на марміті за температури +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Відпускають порційно разом зі сметаною або соусом сметанно-огірковим ТК № 11.23, дзадзикі ТК № 11.16, соусом вершковим ТК № 11.18 чи соусом йогуртовим з базиліком ТК № 11.28.

Температура подачі — +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційний шматок, що зберігає форму, поверхня і краї рівні, без тріщин.

Колір: на розрізі — біла картопляна маса, начинка сірого кольору, поверхня — з золотистою скоринкою.

Смак і запах: приємні, у міру солоні, виражені рибні.

Консистенція: ніжні, м'які, зі скоринкою на поверхні.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Картопляні зрази з хеком

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	6,60	2,76	18,07	126
140	13,20	5,52	36,14	252
210	19,79	8,29	54,21	378

Картопляні зрази з минтаєм

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	6,34	2,49	18,07	123
140	12,69	4,99	36,14	245
210	19,03	7,48	54,21	368

Картопляні зрази з тріскою

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	7,18	2,48	18,07	128
140	14,35	4,97	36,14	256
210	21,53	7,45	54,21	384

Технологічна карта № 7.25

Риба, запечена з фенхелем і томатами

Категорія: основні страви з риби
Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1084	694	92	59	141	90	190	121
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	771	694	66	59	100	90	135	121
	або хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	973	720	83	61	126	94	170	126
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	800	720	68	61	104	94	140	126
	або тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1054	738	90	63	137	96	185	129
	або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	820	738	70	63	107	96	144	129
2	Помідори свіжі	235	200	20	17	31	26	41	35
3	Томатна паста	30	30	3	3	4	4	5	5
4	Вода питна	300	300	26	26	39	39	53	53
5	Фенхель сушений мелений	0,4	0,4	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07
6	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
	Маса запеченої риби	-	590	-	50	-	77	-	103
	Маса томатної заливки	-	410	-	35	-	53	-	72
Вихід готової страви, г		1000		85		130		175	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки завширшки 2–3 см. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися. Томатну пасту розводять водою, солять, додають прянощі.

У форму для запікання викладають рибу шкіркою донизу, поверх риби викладають нарізані кубиком з ребром завтовшки 0,5 см помідори, заливають томатною сумішшю. Запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури $+180^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар» впродовж 30–40 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури $+65\text{--}70^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не довше ніж 30 хв за температури $+65\text{--}75^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Шматочки риби викладають гіркою, відпускають з овочами і соусом, в якому риба запікалася. Температура подачі — $+65\text{--}75^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, овочі частково втратили форму.

Колір: кремовий колір м'якоті риби на зламі, поверхня рожева, соус — червоний.

Смак і запах: ніжна, у міру солена, з кислинкою, без вираженого запаху риби.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; овочі — м'які, соус — однорідний, рідкий.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хек, запечений з фенхелем і томатами

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
85	10,47	1,38	1,29	59
130	16,01	2,11	1,98	90
175	21,55	2,84	2,67	122

Минтай, запечений з фенхелем і томатами

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
85	9,69	0,56	1,29	49
130	14,82	0,86	1,98	75
175	19,95	1,16	2,67	101

Тріска, запечена з фенхелем і томатами

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
85	12,23	0,54	1,29	65
130	18,70	0,82	1,98	99
175	25,18	1,10	2,67	133

Технологічна карта № 7.26

Риба, запечена з кабачками

Категорія: основні страви з риби

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1155	855	81	60	121	90	162	120
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	950	855	67	60	100	90	133	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1287	824	90	58	135	86	180	115
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	915	824	64	58	96	86	128	115
	Маса запеченої риби	-	700	-	49	-	74	-	98
2	Кабачок свіжий	589	530	41	37	62	56	82	74
3	Лимон (сік)	17	17	1,2	1,2	1,8	1,8	2,4	2,4
4	Орегано сушений мелений	0,8	0,8	0,05	0,05	0,08	0,08	0,11	0,11
5	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
6	Олія	15	15	1,1	1,1	1,6	1,6	2,1	2,1
	Вихід готової страви, г	1000		70		105		140	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися.

Кабачки зі шкіркою нарізають кубиком з ребром завтовшки 1–1,5 см, додають сіль і прянощі, заправляють соком лимона, перемішують.

У змащену олією форму для запікання викладають рибу шкіркою донизу, поверх риби викладають заправлені кабачки, закривають кришкою або фольгою алюмінієвою. Запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар» впродовж 30–40 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури $+65\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не довше ніж 30 хв за температури +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Шматочки риби викладають гіркою на овочеву подушку. Температура подачі — +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, овочі зберегли форму.

Колір: кремовий колір м'якоті риби, овочі підрум'янені.

Смак і запах: у міру солена, з кислинкою; притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; овочі — м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хек, запечений з кабачками

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	10,17	2,48	1,98	70
105	15,25	3,72	2,97	105
140	20,34	4,96	3,96	140

Минтай, запечений з кабачками

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	9,75	1,70	1,98	61
105	14,62	2,55	2,97	92
140	19,50	3,40	3,96	123

Технологічна карта № 7.27

Риба, запечена під зеленим соусом

Категорія: основні страви з риби

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1563	1000	94	60	141	90	188	120
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1111	1000	67	60	100	90	133	120
	або хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1401	1037	84	62	126	93	168	124
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	1152	1037	69	62	104	93	138	124
2	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
3	Олія	20	20	1,2	1,2	1,8	1,8	2,4	2,4
	Маса запеченої риби	-	850	-	51	-	77	-	102
4	Соус зелений ТК № 11.26 (ЗП, Г, МП, Л)	-	400	-	24	-	36	-	48
Вихід готової страви, г		1000		60		90		120	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; ЗП — злакові продукти; Г — глютен; МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися, солять.

У змащену олією форму для запікання викладають рибу шкіркою донизу, заливають зеленим соусом, закривають кришкою або фольгою алюмінієвою. Запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури +180 °С у режимі «Жар» впродовж 25–30 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури +65–70 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не довше ніж 30 хв за температури +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Шматочки риби викладають гіркою, підливаючи соусом у якому запікалася риба. Температура подачі — +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, соус — однорідний.

Колір: кремовий колір м'якоті риби на зламі, соус — притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: у міру солена, з кислинкою, без вираженого рибного аромату.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; соус — густий, однорідний.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРІЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хек, запечений під зеленим соусом

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,93	5,08	1,17	94
90	16,40	7,61	1,76	141
120	21,87	10,15	2,35	189

Минтай, запечений під зеленим соусом

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	10,15	4,25	1,17	84
90	15,22	6,37	1,76	126
120	20,30	8,49	2,35	168

Технологічна карта № 7.28

Риба, тушкована з квасолею

Категорія: основні страви з риби

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Скумбрія цілком, розроблена на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1014	548	112	60	167	90	223	120
	або хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	758	561	83	62	125	93	167	123
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	623	561	69	62	103	93	137	123
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	846	541	93	60	140	89	186	119
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	601	541	66	60	99	89	132	119
	Маса готової риби	-	460	-	51	-	76	-	101
2	Квасоля біла суха	73	150*	8	17	12	25	16	33
	або квасоля біла відварна ТК № 4.11	-	150	-	17	-	25	-	33
3	Морква свіжа до 01.01	113	90	12	10	19	15	25	20
	або морква свіжа з 01.01	120	90	13	10	20	15	26	20
4	Цибуля ріпчаста	107	90	12	10	18	15	24	20
5	Томатна паста	20	20	2	2	3	3	4	4

6	Вода питна	450	450	50	50	74	74	99	99
7	Коріандр	0,3	0,3	0,04	0,04	0,06	0,06	0,07	0,07
8	Перець духмяний горошком	0,14	0,14	0,015	0,015	0,02	0,02	0,03	0,03
9	Часник сушений мелений	0,3	0,3	0,03	0,03	0,05	0,05	0,06	0,06
10	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,7	0,7
11	Олія	20	20	2	2	3	3	4,4	4,4
Вихід готової страви, г		1000		110		165		220	

* — маса відварної квасолі

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Перед варінням квасоллю ретельно перебирають, видаляючи домішки, промивають 2–3 рази, замочують у холодній воді (2 л на 1 кг) за температури не вище ніж $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$ на 5–8 год. Для варіння квасоллю заливають холодною водою (2,5 л на 1 кг) і варять без солі у закритому посуді при слабкому кипінні впродовж 1,5–2 год. За потреби допускається доливання гарячої води ($+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$) під час варіння.

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки завширшки 2–3 см. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися.

Томатну пасту, спеції і прянощі, сіль, воду кип'ячену гарячу ($+60\text{--}70\text{ }^{\circ}\text{C}$), перемішують суміш.

Пасерують з олією очищену нарізану цибулю ріпчасту кубиком з ребром завтовшки 0,1–0,2 см впродовж 2–3 хв до прозорості, додають очищену натерту на тертку моркву і продовжують пасерувати ще 4–5 хв, закладають відварену квасоллю, шматочки риби, заливають томатною сумішшю, доводять до кипіння і тушкують без накриття кришкою на слабкому вогні у наплитному посуді або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Тушкування» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» впродовж 15–20 хв до готовності.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не довше ніж 30 хв за температури $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Шматочки риби викладають гіркою, відпускають з овочами і соусом, в якому риба тушувалася. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що частково втратили форму, овочі і бобові не розварені.

Колір: кремовий колір м'якоті риби, овочі зберегли забарвлення, соус — червоний.

Смак і запах: ніжна, у міру солена, пряна, притаманна компонентам, що входять до складу страви.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; овочі — м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Скумбрія, тушкована з квасолею

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
110	13,32	10,26	6,32	169
165	19,99	15,39	9,48	254
220	26,65	20,52	12,63	338

Хек, тушкований з квасолею

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
----------------	----------	---------	--------------	----------------------------

110	12,30	3,73	6,30	106
165	18,45	5,59	9,45	159
220	24,61	7,45	12,60	212

Минтай, тушкований з квасолею

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
110	11,52	2,90	6,30	96
165	17,29	4,36	9,45	144
220	23,05	5,81	12,60	191

Технологічна карта № 7.29

Паелья з рибою

Категорія: основні страви з риби

Походження: іспанська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	649	480	81	60	123	91	162	120
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	533	480	67	60	101	91	133	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	723	463	90	58	137	88	181	116
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	514	463	64	58	98	88	129	116
	або тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	704	493	88	62	134	94	176	123
	або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	548	493	68	62	104	94	137	123
	Маса готової риби	-	394	-	49	-	75	-	98
2	Морква свіжа до 01.01	63	50	8	6	12	10	16	13
	або морква свіжа з 01.01	67	50	8	6	13	10	17	13
3	Цибуля ріпчаста	60	50	8	6	11	10	15	13
4	Перець свіжий	80	60	10	8	15	11	20	15
5	Крупа рисова (ЗП)	200	200	25	25	38	38	50	50
6	Вода питна	420	420	53	53	80	80	105	105
	Маса готового рису	-	560	-	70	-	106	-	140
7	Паприка не гостра	0,4	0,4	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
8	Чебрець сушений мелений	0,2	0,2	0,02	0,02	0,04	0,04	0,05	0,05
9	Імбир сушений мелений	0,3	0,3	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
10	Сіль	3	3	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8
11	Олія	18	18	2,3	2,3	3,4	3,4	4,5	4,5
	Вихід готової страви, г		1000		125		190		250

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Пасерують з олією очищену нарізану цибулю ріпчасту кубиком з ребром завтовшки 0,1–0,2 см впродовж 2–3 хв до прозорості, додають очищену натерту на крупну тертку моркву і нарізаний перець кубиком з ребром завтовшки 0,5 см, продовжують пасерувати ще 3–4 хв.

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки завширшки 2–3 см. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися. Підготовлені шматочки риби додають до овочів і припускають разом протягом 4–5 хв, помішуючи.

До овочевої суміші з рибою додають промитий до прозорої води рис, солять, додають спеції і прянощі, заливають гарячою водою (+60–70 °С), ретельно розмішують, без накриття кришкою

доводять до кипіння і продовжують готувати на слабкому вогні у наплитному посуді або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Рис на парі» чи за температури +100 °С у режимі «Пара» впродовж 15–20 хв до готовності і залишають на 10–15 хв для упівання.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті не довше ніж 30 хв за температури +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Паелью викладають гіркою. Температура подачі — +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, паелья — розсипчаста.

Колір: кремовий колір м'якоті риби на зламі, паелья жовтого кольору.

Смак і запах: пряна, у міру солена, притаманна компонентам, що входять до складу страви.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; овочі — м'які, рис — зберіг форму, паелья — розсипчаста.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Паелья з хека

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
125	12,85	3,82	19,58	161
190	19,54	5,81	29,77	245
250	25,71	7,65	39,17	322

Паелья з минтая

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
125	12,10	3,02	19,58	151
190	18,38	4,60	29,77	230
250	24,19	6,05	39,17	302

Паелья з тріски

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
125	14,60	3,00	19,58	167
190	22,19	4,56	29,77	253
250	29,20	5,99	39,17	333

Технологічна карта № 7.30

Португальська печеня з рибою

Категорія: основні страви з риби

Походження: португальська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	857	634	81	60	120	89	163	120
	або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	705	634	67	60	99	89	134	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	991	634	94	60	139	89	188	120
	або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)	705	634	67	60	99	89	134	120
	Маса припущеної риби	-	520	-	49	-	73	-	99
2	Картопля свіжа з 01.09 по 31.10	400	300	38	29	56	42	76	57
	або картопля свіжа з 01.11 по 31.12	429	300	41	29	60	42	81	57
	або картопля свіжа з 01.01 по 28–29.02	462	300	44	29	65	42	88	57
	або картопля свіжа з 01.03	500	300	48	29	70	42	95	57
	або картопля молода до 1.09	375	300	36	29	53	42	71	57
3	Цибуля ріпчаста	155	130	15	12	22	18	29	25

4	Перець солодкий свіжий	163	130	15	12	23	18	31	25
	Зелень петрушки свіжої	41	30	4	3	6	4	8	6
5	або зелень кропу свіжого	41	30	4	3	6	4	8	6
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
6	Перець духмяний горошком	0,5	0,5	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
7	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,4	0,4	0,6	0,6
8	Олія	20	20	2	2	3	3	4	4
	Маса припущених овочів	-	480	-	46	-	67	-	91
Вихід готової страви, г		1000		95		140		190	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Порційні шматки риби нарізають на філе зі шкірою без кісток. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час припускання шматки риби не деформувалися.

Очищену нарізану дрібно цибулю ріпчасту шаром завтовшки не більше ніж 3–4 см пасерують з олією впродовж 2–4 хв до прозорості. Додають підготовлений нарізаний дрібним кубиком перець свіжий і пасерують на середньому вогні до м'якості впродовж 3–4 хв.

Пасеровані овочі перекладають до каструлі, додають нарізану крупним кубиком картоплю з ребром завтовшки 3–4 см, заливають водою на $\frac{1}{3}$ висоти овочевої суміші, додають сіль, доводять до кипіння. Поверх овочів викладають шкірою догори порційні шматочки риби, повторно доводять до кипіння, зменшують вогонь і припускають при слабкому кипінні у наплитному посуді або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Тушкування» чи за температури $+180\text{ }^\circ\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» впродовж 25–30 хв. За 5–10 хв до завершення додають зелень і спеції, перемішують.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не більше 30 хв за температури $+65\text{--}75\text{ }^\circ\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Овочі викладають гіркою, шматочки риби — поверх овочів, підливаючи рідиною, що виділилася. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^\circ\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що зберегли форму, поверхня і краї рівні, овочі не розварені.

Колір: кремовий колір м'якоті риби, овочі зберегли забарвлення.

Смак і запах: ніжна, у міру солена, притаманна компонентам, що входять до складу страви.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; овочі — м'які.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Португальська печеня з хеком

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
95	12,45	3,35	7,24	101
140	18,35	4,94	10,67	149
190	24,91	6,70	14,48	203

Португальська печеня з минтаєм

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
95	12,03	2,57	7,24	93
140	17,73	3,78	10,67	137
190	24,07	5,13	14,48	186

Технологічна карта № 7.31

Риба, запечена з сиром у соусі бешамель (безглютеновому)

Категорія: основні страви з риби

Походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г					
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Хек випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1154	854	81	60	121	90	162	120
	<i>або філе хека зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)</i>	949	854	66	60	100	90	133	120
	або минтай випотрошений без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1287	824	90	58	135	86	180	115
	<i>або філе минтая зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)</i>	915	824	64	58	96	86	128	115
	або тріска випотрошена без голови, розроблений на н/ф «філе зі шкірою без кісток» (Р)	1250	875	88	61	131	92	175	123
	<i>або тріски філе зі шкірою, що вироблене промисловістю (Р)</i>	972	875	68	61	102	92	136	123
2	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
3	Олія	10	10	0,7	0,7	1,1	1,1	1,4	1,4
	Маса запеченої риби	-	700	-	49	-	74	-	98
4	Бешамель безглютеновий ТК № 11.11 (МП, Л, ЗП)	400	400	28	28	42	42	56	56
5	Сир твердий (МП, Л)	97	90	7	6	10	9	14	13
Вихід готової страви, г		1000		70		105		140	

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Р — риба; МП — молочні продукти; Л — лактоза; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Філе риби зі шкірою без кісток нарізають на порційні шматки. На поверхні шкіри кожного шматочка роблять 2–3 надрізи, щоб під час запікання шматки риби не деформувалися, солять. У змащену олією форму для запікання наливають половину соусу, викладають шматочки риби, заливають рештою соусу, посипають поверхню натертим сиром, запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури +180 °С у режимі «Жар» впродовж 25–30 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури +65–70 °С.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Зберігають на марміті у рідині із закритою кришкою не довше ніж 30 хв за температури +65–75 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Відпускають запечені шматочки риби у соусі зі скоринкою сиру. Температура подачі — +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки, що тримають форму, соус — густий, сирна скоринка — тоненька, золотистого кольору.

Колір: кремовий колір м'якоті риби, соус — білий, скоринка — золотиста.

Смак і запах: ніжна, у міру солена, без вираженого запаху риби, вершкова.

Консистенція: риба — м'яка, ніжна; соус — однорідний, густий; сирна скоринка — щільна, тонка, м'яка.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Хек, запечений з сиром у соусі бешамель (безглютеновому)

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	12,26	5,14	2,62	105
105	18,39	7,71	3,94	158
140	24,52	10,28	5,25	211

Минтай, запечений з сиром у соусі бешамель (безглютеновому)

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	11,84	4,36	2,62	97
105	17,76	6,54	3,94	145
140	23,68	8,73	5,25	194

Тріска, запечена з сиром у соусі бешамель (безглютеновому)

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	13,69	4,30	2,62	110
105	20,54	6,45	3,94	164
140	27,39	8,61	5,25	219