

Блюда из рыбы

Рыбу для питания школьников приготавливают отварной, припущенной, тушеной и запеченной. СанПиН 2.4.1.2409-08 рекомендует следующие виды рыбы: треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

На пищеблоки школ поступает рыба в замороженном виде. Ее размораживают на производственных столах или в воде при температуре не выше +12°C, с добавлением соли из расчета 7-10 г на 1 л (п.8.10 СанПиН 2.4.5.2409-08)

Для варки пригодны все виды рыб. Варят рыбу целыми тушками или же порционными кусками. Для этого подготовленную рыбу нарезают на порционные куски, не пластуя, вместе с позвоночником, рыбу массой 1-1,5 кг рекомендуется сначала пластовать. Рыбу варят в котлах, снабженных решетками. Бульон, полученный при варке рыбы, можно использовать для супов и соусов.

Припускание – разновидность варки, но в отличие от последней производится в меньшем количестве жидкости. Припущенная рыба вкуснее, чем отварная, так как при таком способе тепловой обработки в рыбе полнее сохраняются питательные вещества. Рыбу припускают порционными кусками с кожей. Порционные куски рыбы, нарезанные из обработанного звена с кожей без хрящей, перед припусканьем ошпаривают для того, чтобы уменьшить выделение из них белков во время припускания. Рыбу припускают в котлах, снабженных решетками, при закрытой крышке. Подготовленную рыбу укладывают посуду в один ряд, подливают воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы) так, чтобы жидкость прикрыла рыбу на ¼ объема.

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как готовится с добавлением лука, томатного пюре и т.д. для тушения используется сырая или предварительно слегка обжаренная рыба. При тушении обжаренной рыбы вкусовые качества рыбы значительно улучшаются.

Горячие вторые блюда при раздаче должны иметь температуру не ниже +65°C (п. 8.24 СанПиН 2.4.5.2409-08).

С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 07003

Рыба (филе) запеченная

Наименование продукта	Норма расхода продуктов на 1 порцию массой нетто 100г	
	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Филе н/к трески (или пикши, или сайды, или минтая, или хека, или окуня морского, или судака, или кефали) мороженное ДП	127*	121
Мука Пшеничная 1 сорта	6	6
Масло растительное	4	4
Соль обогащенная с пониженным содержанием натрия	1	1
Выход:	-	100

В 100 граммах данного блюда содержится:

Пищевые вещества, г		
Белки	Жиры	Углеводы
20	5,07	4,14

Минеральные вещества, мг			
Ca	Mg	P	Fe
61,12	32,48	421,4	0,13

Витамины, мг					
A	B1	B2	PP	C	E
0	0,01	0,23	3,94	0	1,87

Энергетическая ценность (ккал)
217,9

*Вес брутто рыбы дан из расчета содержания глазури 5%. При ином содержании глазури необходимо пересчитать массу брутто филе рыбы.

Технология приготовления: подготовленное филе рыбное на коже промывают, нарезают на порционные куски, посыпают солью, панируют в муке, выкладывают на смазанный маслом растительным противень и запекают в пароконвектомате в режиме «Жар» при температуре 170- 180°С в течение 5-7 мин, затем переворачивают и доводят до готовности в режиме «Жар-пар» еще 5-7 минут. В жарочном шкафу рыбу запекают при температуре 250-280°С с двух сторон по 5-7 минут с каждой стороны до готовности.

Температура подачи: блюда 65±5°С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.