

## **Блюда из рыбы для школьного питания**

Рыбу приготавливают отварной, припущенной, тушеной, жареной и запеченной.

### **Рыба отварная**

Рыбу, разделанную на филе с кожей и реберными костями, нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куска делают два-три надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались. Затем их укладывают в один ряд в посуду кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавляют лук репчатый, морковь, петрушку, лавровый лист, соль. Когда жидкость закипит, удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90 °С в течение 5-7 мин, считая с момента закипания воды.

Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное. Соус - сметанный.

### **Рыба припущенная**

Рыбу некрупную припускают целиком порционными кусками, нарезанными из непластованной рыбы, - камбалу, хек серебристый, ледяную рыбу, минтай. Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд кожей вниз, воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы) так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/3 толщины куска. Бульон, полученный при припускании рыбы, можно использовать для приготовления рыбных первых блюд и соусов. Отпускают припущенную рыбу под различными соусами, можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

На гарнир подают отварной картофель, овощи отварные, картофельное пюре. В дополнение к указанным гарнирам можно давать огурцы и помидоры свежие или соленые, квашеную капусту.

### **Рыба тушеная**

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как готовят ее с добавлением кореньев, лука репчатого, томатного пюре. Для придания рыбе особого аромата и вкуса за 10-15 мин до окончания тушения добавляют специи. Тушеную рыбу отпускают вместе с овощами, с которыми она тушилась. Порционные куски рыбы нарезают из филе с кожей без костей, укладывают в посуду в два слоя, чередуя со слоями нашинкованных овощей, заливают водой, добавляют масло растительное, томатное пюре, сахар, соль, посуду закрывают крышкой и тушат до готовности (45-60 мин); за 5-7 мин до окончания тушения добавляют лавровый лист.

Гарниры - картофель отварной, пюре картофельное.

### **Рыба запеченная**

Рыбу или изделия из массы рыбной котлетной запекают сырыми, припущенными или обжаренными с двух сторон с картофелем или рассыпчатой гречневой кашей под соусом (сметанным, молочным).

Запекают рыбу нарезанной на порционные куски без костей, с кожей или без нее. Подготовленную рыбу или изделия из массы рыбной котлетной кладут на смазанный жиром и политый соусом противень, укладывают соответствующий гарнир, заливают соусом, посыпают сухарями или сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 °С до образования румяной корочки.