

*МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ  
ОСВІТИ У ПОЛТАВСЬКІЙ ОБЛАСТІ  
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІЦЕЙ ІМ.А.С.МАКАРЕНКА*

# **ЗБІРНИК**

## **технологічних карток**

### **РН 8. Готувати страви з риби та нерибних продуктів моря**



**Професія:**

Кухар

**Код:**

5122

**Професійна кваліфікація:**

кухар 4 розряду

**Освітня кваліфікація:**

кваліфікований робітник

*м. Кременчук  
2023*

## Анотація

Розглянуто та затверджено рішенням навчально-методичної ради Навчально-методичного центру професійно-технічної освіти у Полтавській області, протокол № \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_.

Розглянуто та затверджено рішенням методичної комісії "Громадського харчування" КРЕМЕНЧУЦЬКОГО ПРОФЕСІЙНОГО ЛІЦЕЮ ІМ. А. С. МАКАРЕНКА, протокол № 1, від 30.08.2023 р.

Укладач ГРІДАСОВА Юлія Василівна – викладач професійно-теоретичної підготовки, методичної комісії "Громадського харчування" КРЕМЕНЧУЦЬКОГО ПРОФЕСІЙНОГО ЛІЦЕЮ ІМ. А. С. МАКАРЕНКА.

Рецензент – ФІЩУК Галина Федорівна, викладач ДПТНЗ "Полтавське вище професійне училище ім. А.О. Чепіги"

Збірник розроблено відповідно до Стандарту професійної (професійно-технічної) освіти СП(ПТ)О 5122.1.56.10-2021 з професії "Кухар", професійна кваліфікація: кухар 4 розряду.

Даний збірник призначений для надання теоретичної та практичної допомоги для всіх учасників освітнього процесу закладів професійної (професійно-технічної) освіти, з метою вдосконалення знань, умінь та навичок здобувачів освіти.

Поданий матеріал відноситься до РН-8 "Готувати страви з риби та нерибних продуктів моря", в якому містяться рецептури та технології приготування широкого асортименту страв з риби та морепродуктів. Страви з риби та морепродуктів можна приготувати різними способами: відварити, припустити, смажити, тушкувати або запекти. Кожен спосіб має свої особливості, які впливають на смак та текстуру страви. У збірнику представлені рецепти як простих, так і складних страв. Для приготування страв використовуються різні види риби та морепродуктів: осетрові, лососеві, тунець, кальмари, креветки, мідії.

Збірник технологічних карток "РН 8. Готувати страви з риби та нерибних продуктів моря" є цінним доповненням до навчального процесу закладів професійної (професійно-технічної) освіти, оскільки він сприяє глибокому розумінню технологій приготування страв з риби та нерибних продуктів моря завдяки детальної інформації про сировину, обладнання, інструменти, технологічні процеси та вимоги до якості готової продукції; формує в здобувачів освіти професійне мислення та творчий підхід до приготування страв через аналіз технологічних процесів та прийняття рішень щодо вибору оптимальних варіантів приготування.

## Вступ

Море та його дари відзначаються найкращим впливом на здоров'я, красу та життя людей. Риба та морепродукти дуже корисні для людського організму через свої смакових і харчові якості. Енергетична цінність страв з риби та морепродуктів надзвичайно велика. До складу входять необхідні для людини поживні речовини: білки, легкозасвоюваний жир, вітаміни А, D, Е і вітаміни групи В, мінеральні речовини, в тому числі -- мікроелементи калій, фосфор, йод. Екстрактивні речовини риби збуджують апетит.

Рибні страви мають в собі цінні жирні кислоти омега 3. Особливо, у великій кількості вони містяться в лососі. Саме тому лосось є у всіх рекомендаціях щодо здорового харчування і навіть в раціонах багатьох діет. А ще це джерело сил і енергії на весь день. Омега-3 жирні кислоти, які підтримують когнітивні функції організму знаходяться також в морепродуктах в ідеальній кількості.

Риба має бути у щоденному раціоні людини, і особливо у дитячому раціоні. Залежно від індивідуальних смакових уподобань можна вибрати будь-який рецепт риби. Це можуть бути оригінальні рецепти приготування лосося, вугра чи тунця, чи прості, нескладні у приготуванні бюджетні рибні страви.

Ніжне і м'яке м'ясо риби, смак і аромат, велика кількість приправ, спецій, прянощів, соусів — все це сприяє приготуванню широкого асортименту страв. Для приготування рибних страв необхідно визначити спосіб кулінарної обробки, що дасть змогу не тільки приготувати смачну страву, а й зберегти у ній цінні поживні речовини. Залежно від способів теплової обробки рибні страви поділяють на відварні, припущені, смажені, тушковані і запечені.

При готуванні рибних блюд дуже часто додають різні приправи, прянощі. Для маринування риби використовують лимонний сік з оцтом і різними приправами, для підсмажування - столове вино, як червоне, так і біле. Добре поєднуються і петрушка і селера, і кріп, і кінза. Також дуже часто використовують різні перці: мелений, горошком, чорний, червоний, суміш, лавровий лист. Відповідно до кількості жиру в рибних стравах необхідно правильно добирати гарнір і соус до них.

У сучасному світі морепродукти перестали бути розкішшю, їх можна купити у будь-якому супермаркеті за досить прийнятну ціну. Морепродукти слід ретельно обирати та чітко знати, як не лише підкреслити їхній смак додатковими гастрономічними інгредієнтами, а й зберегти усю користь при готуванні. Окрім того, це дуже витончений продукт.

Страви з морепродуктів – це завжди дуже яскраві, смачні і корисні частування. З морських інгредієнтів можна приготувати велику різноманітність страв.

Рибні страви подають на підігрітих малих столових тарілках, металевих,

порціонних сковородах, у круглих або овальних баранчиках. Температура подавання рибних страв має бути не нижчою за 65°C.

Рекомендовані норми витрат (у грамах) спецій масою нетто на одну страву: сіль – 3; перець чорний – 0,01; лавровий лист – 0,01; зелень кропу або петрушки – 1-3.



## Зміст

Вступ.....	3
Банкетні страви з вареної риби.....	7
Риба в тісті, смажена.....	9
Риба, смажена у фритюрі.....	11
Котлета Бужок.....	13
Смажений лосось з картоплею конфі.....	15
Тушкований хек з овочами та томатним соусом.....	16
Стейк лосося з соусом голландез.....	17
Філе минтая з соусом голландез і яблуком.....	19
Щука фарширована цілою.....	21
Судак фарширований.....	23
Судак по-київськи.....	25
Риба тушкова з грибами й томатами.....	27
Короп фарширований (смажений).....	29
Січеники рибні, фаршировані маслом вершковим.....	31
Рулет з риби.....	33
Минтай в конверті з булгуром і овочами.....	35
Філе хека з соусом сабайон.....	36
Скумбрія з апельсином та імбиром.....	38
Скумбрія, запечена з овочами.....	39
Риба запечена у вершковому соусі.....	41
Кіш з горбушею.....	43
Філе лосося в медовій глазурі.....	45
Фішболи у духовці.....	46
Запечена форель із соусом голландез.....	47
Рулет з риби.....	49
Риба запечена під яєчним білком.....	50
Рибні палички з йогуртовим соусом.....	52
Кульки рибні.....	53
Краби з рисом і соусом.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Креветки варені натуральні.....	56
Кальмари у томатному або сметанному соусі.....	57
Жульєн з креветками.....	58

Креветки смажені .....	60
Креветки тушковані у вершках.....	61
Креветки по-французьки .....	62
Креветки фрі .....	64
Запіканка з морепродуктів .....	65
Кальмари фаршировані грибами .....	66
Кальмари в клярі .....	68
Плов з мідій.....	69
Мідії з овочами .....	71
Мідії в клярі .....	72
Використана література.....	73

## Технологічна картка №1

### Банкетні страви з вареної риби

Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл.  
— Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. —558с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Осетер	213	128
2	або севрюга	200	128
3	або стерлядь	216	125
4	або білуга	210	128
5	або судак	192	125
6	Морква	4	3
7	Цибуля	4	3
8	Петрушка (корінь)	3	2
	<b>маса відварної риби</b>		<b>100</b>
9	Гарнір		150
10	Соус		50
	<b>Вихід</b>	-	<b>300</b>

#### Технологія приготування

Для банкетних страв використовують рибу цінних порід (судака, севрюгу, осетра, форель, стерлядь). Оброблену непластовану рибу нарізують на куски (по одному на порцію). Потім куски риби укладають в один шар у посуд шкірою доверху, заливають гарячою водою, рівень якої має бути на 3-5см вище від поверхні риби, додають ріпчасту цибулю, моркву, петрушку, лавровий лист, перець чорний горошком, сіль. Коли вода закипить, знімають піну й варять рибу до готовності без кипіння при температурі 85-90<sup>0</sup>С.

Варену цілу рибу кладуть на підігріте металеве овальне або кругле блюдо. Поряд викладають гарнір – картоплю відварну, обточену різними формами, прикрашають зеленню петрушки, вареними раками, лимоном, грибами. Окремо у соуснику подають соус хрін з оцтом або гарячий томатний. Стерлядь – з соусом голландським; осетрину відварну – з соусом білим з капарцями, соусом біле вино. Окремо подають додатковий холодний гарнір: свіжі огірки, помідори, болгарський перець. Додатково можна використати креветки, краби.

#### Вимоги до якості

Варена риба у вигляді порціонних шматочків, викладена шкірою догори, зберігає свою форму, повністю проварена, полита бульйоном або соусом. Смак і запах властиві певному виду риби з ароматом спецій, прянощів у поєднанні з соусом. Колір риби на розрізі білий або світло-сірий, консистенція м'яка. Гарнір укладений акуратно збоку, политий розтопленим маслом, посипаний подрібненою зеленню.



<https://presa.com.ua/aktualne/banketni-stravi-lososy-pevneni-vas-povinna-poraduvati-rubrika-svyatkovi-ta-banketni-stravi.html>



<https://bestrecept.com.ua/triska-vidvarna-pid-sousom-hrin-z-majonezom/>



## Технологічна картка №2

### Риба в тісті, смажена

Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл. —

Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. —558с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Судак	140	67
2	або осетер	145	64
3	або севрюга	134	64
4	або білуга	142	64
5	Кислота лимонна	0,2	0,2
6	Олія	2	2
7	Петрушка (зелень)	3	2
	<b>для тіста кляр:</b>		
8	Борошно пшеничне	30	30
9	Молоко або вода	30	30
10	Олія	2	2
11	Яйця	30	30
12	Кулінарний жир	15	15
	<b>маса тіста</b>	90	90
	<b>маса риби в тісті, смаженої</b>		<b>150</b>
13	Соус		75
14	Лимон	8	7
	<b>Вихід</b>	-	<b>225/7</b>

### Технологія приготування

Чисте філе риби нарізують брусочками 1-1,5 см завтовшки, 5-6 см завдовжки, складають у посуд, що не окислюється, і маринують на холоді 15-30 хв. Для маринування до рибу додають сік лимона або лимонну кислоту, сіль, перець чорний мелений, олію, дрібно нарізану зелень петрушки і все перемішують.

*Приготування тіста кляр.* Просіяне борошно розводять теплим молоком або водою (20-30 °С), розмішують, щоб не було грудочок, додають олію, розтерті сирі жовтки яєць, сіль і залишають на 10-15 хв для набухання клейковини. Перед смаженням у тісто вводять збиті білки яєць і обережно перемішують.

Шматочки риби після маринування наколюють на вилку або кухарську голку, занурюють у тісто кляр, потім швидко опускають у гарячий фритюр і смажать 3-5 хв. Готова підсмажена риба спливає на поверхню фритюру, її виймають шумівкою, перекладають у друшляк або сито для стікання жиру. Перед подаванням рибу викладають на блюдо або тарілку, покриті вирізаною паперовою серветкою у вигляді піраміди, поряд кладуть скибочки лимона, прикрашають гілочками зелені петрушки (фрі). Окремо подають соус майонез з корнісонами або томатний.

### **Вимоги до якості**

Зовнішній вигляд – риба зберігає форму, має рівномірно добре підсмажену кірочку – від золотистого до світло-коричневого кольору. Консистенція тіста – пориста і пухка; риби – добре просмажена і соковита. Смак, запах – специфічний, властивий певному виду риби, без стороннього присмаку і пересмаженого.



<https://iamchef.com.ua/uk/recipes/fried-hake-in-batter.html>



[https://fishingukraine.blogspot.com/2017/02/blog-post\\_95.html](https://fishingukraine.blogspot.com/2017/02/blog-post_95.html)

### Технологічна картка №3

#### Риба, смажена у фритюрі

Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл.

— Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. —558с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Осетер	199	88
2	або севрюга	185	88
3	або білуга	195	88
4	або судак	192	92
5	або окунь морський	139	92
6	або сом (крім океанічного)	211	95
	<b>з напівфабрикатів:</b>		
7	осетер (севрюга, білуга)	110	88
8	або судак	128	92
9	окунь морський	114	92
10	сом (крім океанічного)	117	95
11	борошно пшеничне	6	6
	<b>для льєзону:</b>		
12	яйця	6	6
13	вода	2,04	2,04
14	сухарі мелені	15	15
15	сіль	2,7	2,7
16	перець чорний мелений	0,01	0,01
17	кулінарний жир	10	10
	<b>маса смаженої риби</b>		<b>100</b>
18	Гарнір		150
19	Соус		75
20	Майонез або майонез з корнішонами		50
21	Масло вершкове		7
	<b>Вихід:</b>		
	з соусом	-	<b>325</b>
	з майонезом	-	<b>300</b>
	з жиром	-	<b>257</b>

#### Технологія приготування

Для смаження у фритюрі використовують рибу цілою, порціонні шматочки, які нарізують з пластованої риби на філе без шкіри і кісток (чистого філе). Рибу нарізують під кутом 30°, обсушують, посипають сіллю, обкачують у борошні, змочують у льєзоні і обкачують у білій паніровці (подвійне панірування).

Підготовлену цілу рибу або порціонні шматочки посипають сіллю, перцем чорним меленим, обкачують у борошні, змочують у льєзоні, обкачують у мелених сухарях, кладуть у розігрітий до температури 180 °С фритюр і смажать 5-10 хв до утворення на поверхні золотистої кірочки. Потім рибу виймають



шумівкою, дають стекти жиру, викладають на сковороду, Обводять до готовності в жаровій шафі.

Перед подаванням на підігріту тарілку або блюдо кладуть смажену картоплю, нарізану брусочками, збоку — рибу (по 6-8 шматочків на порцію), яку поливають розтопленим маслом. Страву прикрашають зеленню петрушки, підсмаженою у фритюрі, скибочками лимона. Окремо у соуснику подають соус томатний або майонез з корнішонами.

### **Вимоги до якості**

Шматочки риби повинні зберігати форму, мати рівномірно добре підсмажену кірочку — від золотистого до світло-коричневого кольору. Поверхнева кірочка злегка хрустка, але не суха, без відставання паніровки. Колір на розрізі — від білого до сірого.

Смак страв специфічний, без стороннього присмаку, із запахом риби і жиру. Шматочки риби добре просмажені, консистенція м'яка і соковита. Недопустимі смак і запах пересмаженого фритюру, темний колір підсмаженої кірочки. Риба полита жиром. Гарнір укладений акуратно. Страва прикрашена зеленню петрушки фрі, скибочкою лимона.



<https://presa.com.ua/kitchen/khrustka-i-sokovita-riba-v-pivnomu-klyari.html>



## Технологічна картка №1.240

### Котлета Бужок

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових, нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного господарства. – 4-тевид., переробл. та доповн./ Автор-розробник і укладач О.В. Шалимінов. – К.:Арій, 2019. – 992с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Минтай	141	65
2	або тріска	89	65
	<b>із напівфабрикатів:</b>		
3	Льодяна риба	82	61
4	або тріска	76	65
5	Сало-сирець	17	17
6	Хліб пшеничний	9	9
7	Молоко	12	12
8	Цибуля ріпчаста	24	20
	<b>маса пасерованої цибулі</b>		10
9	Маргарин столовий	3	3
10	Сир твердий	15	15
11	Яйця	5	5
12	Сухарі пшеничні	12	12
	<b>маса напівфабрикату</b>		<b>144</b>
13	Олія	12	12
	<b>маса смажених котлет</b>		<b>125</b>
14	Гарнір		150
15	Маргарин столовий або масло вершкове	5	5
	<b>Вихід:</b>	-	<b>280</b>

### Технологія приготування

Філе риби без шкіри і кісток нарізують на шматочки, додають сало-сирець, попередньо замочений у молоці черствий пшеничний хліб і пасеровану на маргарині ріпчасту цибулю. Все разом пропускають через м'ясорубку. До одержаної маси додають яйця, твердий сир, натертий на крупній тертці, ретельно перемішують і вибивають. З маси формують котлети, обкачують їх у білій паніровці, надаючи овальної форми.

Підготовлені напівфабрикати обсмажують з обох боків на сковороді 8-10 хв і доводять до готовності в жаровій шафі. Подають з гарнірами — картопля варена, картопляне пюре, овочі тушковані. Котлети поливають маргарином чи маслом вершковим.

### **Вимоги до якості**

Котлети повинні зберігати форму. Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою, без тріщин. Не допускається відставання паніровки. Колір на розрізі — від білого до сірого. Вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба. Маса однорідна, без шматочків хліба і м'якоті риби.



[http://gazetki.by/zhodino/belmarket/skidka/kotlety\\_po-kievski\\_1kg/2016-03-15](http://gazetki.by/zhodino/belmarket/skidka/kotlety_po-kievski_1kg/2016-03-15)

## Технологічна картка №4

### Смажений лосось з картоплею конфі

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/smazhebyj-losos-iz-kartopleu-konfi/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Філе лосося	150	144
2	Картопля	200	140
3	Вершкове масло	75	75
4	Натуральний йогурт (густий)	50	50
5	Оливкова олія (для смаження)	5,5	5,5
6	Цедра одного лайма	50	4
	<b>маса смаженого філе</b>		<b>83</b>
	<b>Гарнір</b>		<b>112</b>
	<b>Вихід:</b>	<b>-</b>	<b>250</b>

### Технологія приготування

Духовку розігріти до 160 градусів в режимі конвекції. Картоплю очистити і нарізати часточками, скласти в ємність для запікання, додати шматок масла (150 г), посолити і поставити у жарову шафу на 60 хвилин. Перекласти картоплю на паперовий рушник. Філе розділити на два однакових шматка, посипати сіллю і перцем і обсмажити по 2 хвилини з кожного боку на сковорідці з оливковою олією.

Картоплю полити йогуртом, додати цедру лайма і акуратно перемішати. Подавати зі смаженим лососем.

### Вимоги до якості

Консистенція риба м'яка, соковита, на поверхні рум'яна кірочка. Форма збережена. Колір риби – блідо-рожевий, картоплі – жовтий.

Смак та запах властивий виду риби з ароматом спецій та цедри лайма, в міру солоний.

Картопля м'яка, шматочки зберегли форму після теплової обробки.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів, відокремлення рідини від соусу.





## Технологічна картка №5

### Тушкований хек з овочами та томатним соусом

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/tushkovanyj-hek-z-ovochamy-i-tomatnym-sousom-vid-yevgena-klopotenka/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Філе хека	100	96
2	Картопля	75	52,5
3	Цибуля	12,5	10,5
4	Морква	17	13,6
5	Заправка «Томатна з болгарським перцем»	40	40
6	Вершкове масло	8	8
7	Вода або рибний бульйон	41,7	41,7
	<b>Вихід:</b>	-	<b>220</b>

### Технологія приготування

Цибулю нарізати дрібним кубиком. Моркву нарізати півкільцями. Філе хека нарізати великими шматочками. Картоплю нарізати середнім кубиком. У каструлю з тефлоновим покриттям покласти вершкове масло, розтопити його, додати спочатку рибу і підсмажте 2 хвилини. Потім додати цибулю, обсмажити до прозорості приблизно 5 хвилин на середньому вогні. Додати до риби та цибулі нарізану моркву і смажити ще кілька хвилин. У каструлю покласти нарізану картоплю, влити воду або рибний бульйон. Накрити кришкою і варити на середньому вогні 20-25 хвилин після закипання, до готовності картоплі. Додати заправку «Томатна з болгарським перцем», сіль, перець і тушкувати на повільному вогні ще 15 хвилин.

Подають у мілкій столовій тарілці, зверху посипають посіченою зеленню кропу або петрушки.

### Вимоги до якості

Страва має смак і запах, властивий виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита.

Страва не завітрена.

Колір риби у розрізі сірий або коричневий.

Овочі, які тушувалися разом з рибою, коричневі або бурі. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.





## Технологічна картка №6

### Стейк лосося з соусом голландез

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/ru/stejk-lososya-s-sousom-gollandez/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Стейк лосося	200	192
2	Сік лимона	65	15
3	Соняшникова або оливкова олія	12	12
4	Полуниця	100	97
5	Рожевий перець	2	2
	<b>для соусу:</b>		
6	Ячний жовток	40	40
7	Сік лимону	15	15
8	Вершкове масло	50	50
	<b>маса смаженого лосося</b>		154
	<b>маса соусу</b>		100
	<b>Вихід:</b>	-	<b>350</b>

### Технологія приготування

Стейк лосося посипати сіллю та рожевим перцем, збризнути соком лимона та олією. Запікати в жаровій шафі при температурі 180 градусів 10-15 хвилин.

Приготувати соус голландез : з'єднати жовтки з сіллю, додати сік лимона. прогріти на водяній бані до темп.50-70 градусів 1-1,5 хвилини, постійно помішуючи.

Розм'якшене вершкове масло нарізати на маленькі шматочки і додати поступово до жовткової маси. Готовий соус зняти з вогню і трохи охолодити. Полуницю нарізати невеликими шматочками.

Подають стейк на м'якій столовій тарілці, зверху поливають соусом і викладають полуницю.

### Вимоги до якості

Консистенція риба м'яка, соковита, на поверхні рум'яна кірочка. Форма збережена.

Колір риби – блідо-рожевий.

Смак та запах властивий виду риби з ароматом спецій, в міру солоний. Соус однорідний, еластичний, середньої густини.

Колір від світло жовтого до жовтого. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів, відокремлення рідини від соусу.





**Технологічна картка №7**  
**Філе минтая з соусом голландез і яблуком**

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/ru/file-mintaya-s-sousom-gollandez-i-yablokom/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Мінтай (філе)	250	245
2	Сік лимона	20	20
3	Манна крупа	15	15
4	Масло вершкове	25	25
	<b>для соусу голландез:</b>		
5	Жовток	20	20
6	Масло вершкове	25	25
7	Сік лимона	20	20
8	Сіль	1,5	1,5
	<b>для гарниру:</b>		
9	Яблуко (кисло-солодких сортів)	88	77,4
10	Зелень кропу	1,5	1,1
11	Вода	50	50
12	Цукор	2,5	2,5
13	Оцет	7	7
	<b>маса смаженого філе</b>		<b>207</b>
14	Соус		65
15	Гарнір		78,5
	<b>Вихід:</b>	<b>-</b>	<b>350</b>

**Технологія приготування**

Філе минтая посипати сіллю і полити соком лимону. Розрізати на дві частини під кутом 45 градусів. Запанірувати в манній крупі і обсмажити основним способом на вершковому маслі до золотистої кірочки.

Приготувати соус голландез: з'єднати жовтки з сіллю, додати сік лимона. прогріти на водяній бані до темп.50-70 градусів 1-1,5 хвилини, постійно помішуючи.

Розм'якшене вершкове масло нарізати на маленькі шматочки і додати поступово до жовткової маси. Готовий соус зняти з вогню і трохи охолодити.

Яблуко нарізати слайсами і замаринувати на 10 хвилин. Для маринаду оцет з'єднати з цукром, посіченою зеленню кропу та водою.

Готову рибу подають у теплому вигляді, зверху поливають соусом і викладають слайси маринованих яблук.

**Вимоги до якості**

Консистенція риба м'яка, соковита, на поверхні рум'яна кірочка. Страва не завітрена. Колір риби – від білого до світло-кремового. Смак та запах властивий виду риби з ароматом спецій та зелені. Смак в міру солоний. Соус однорідний,

еластичний, середньої густини. Колір від світло жовтого до жовтого. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів, відокремлення рідини від соусу. Консистенція яблук злегка хрумка, смак кисло-солодкий. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.





## Технологічна картка №8

### Щука фарширована цілою

Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл.

— Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. — 558с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Щука (крім морської)	159	73
2	Хліб пшеничний	14	14
3	Молоко або вода	15	15
4	Цибуля ріпчаста	36	30
6	Маргарин столовий	7	7
7	Яйця	4	4
8	Часник	1	0,8
	<b>маса напівфабрикату</b>		<b>125</b>
9	Петрушка або селера (корінь)	4	3
	<b>маса припущеної риби</b>		<b>100</b>
10	Соус		75
11	Гарнір		150
	<b>Вихід:</b>	-	<b>325</b>

### Технологія приготування

Щуку обережно обчищають від луски, щоб не пошкодити шкіру, відрізають плавники, промивають, обсушують, підрізають шкіру навколо голови, відгинають і обережно знімають її з тушки панчохою. Плавникові кістки підрізають усередині тушки, кінець хребтової кістки надламують біля хвоста так, щоб шкіра залишилася з хвостом. Шкіру промивають і обсушують. Рибу розбирають на чисте філе. М'якоть використовують для приготування начинки. *Приготування начинки.* М'якоть риби нарізають на шматочки, додають пшеничний хліб без скоринки, замочений у молоці або воді, і пропускають через м'ясорубку. До маси додають пасеровану ріпчасту цибулю, часник, сіль, мелений перець, маргарин і все це ще раз пропускають через м'ясорубку, вводять сирі яйця, ретельно перемішують і вибивають. Часник можна не додавати.

Рибу наповнюють фаршем, загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом (можна прикріпити з обох боків дві тонкі дерев'яні планочки, вирізані за формою і розміром риби) та укладають на решітку рибного казана спинкою догори. Рибу заливають водою або бульйоном на третину об'єму, додають петрушку, селеру, ріпчасту цибулю, сіль. Припускають рибу під закритою кришкою при слабкому кипінні 30-50 хв. залежно від величини риби. За 5 хв. до готовності додають перець чорний і лавровий лист. Готову рибу трохи охолоджують, знімають планочки, марлю, витягують нитки. Для бенкетів рибу подають цілою або нарізають на порції (по одному шматочку) у вигляді кругляків, які до відпускання зберігають у гарячому бульйоні.

Перед подаванням на підігріте блюдо (тарілку) кладуть гарнір — картоплю варену або картопляне пюре, овочі варені, поряд — порціонний шматочок

риби. Гарнір поливають розтопленим маслом, а рибу — соусом томатним, томатним з овочами, сметанним.

### **Вимоги до якості**

Припущена фарширована риба добре зберігає свою форму. На поверхні риби допускаються згустки зсілих білків. Смак і запах властиві цьому виду риби у поєднанні зі спеціями і соусом. Колір на розрізі білий або світло-сірий. Консистенція — м'яка. Гарнір политий маслом, посипаний зеленню. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://shefkuhar.com.ua/stravi-z-ribi/296-schuka-farshirovana.html>

## Технологічна картка №9

### Судак фарширований

Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл.

— Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. —558с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Судак	143	73
2	Хліб пшеничний	14	14
3	Молоко або вода	15	15
4	Цибуля ріпчаста	36	30
6	Маргарин столовий	7	7
7	Яйця	4	4
8	Часник	1	0,8
	<b>маса напівфабрикату</b>		<b>125</b>
9	Петрушка або селера (корінь)	4	3
	<b>маса припущеної риби</b>		<b>100</b>
10	Соус		75
11	Гарнір		150
	<b>Вихід:</b>	-	<b>325</b>

### Технологія приготування

Для фарширування у судака відрізають спинний плавник, решту плавників відрізають ножицями, потім обережно обчищають луску, щоб не пошкодити шкіру. З голови виймають зябра й очі. Рибу промивають, обсушують і видаляють хребет. Для цього глибоко прорізають м'якоть вздовж хребтової кістки з обох боків, надламують її біля голови і хвоста і відокремлюють від м'якоті і реберних кісток. Через отвір, що утворився, виймають нутрощі. Рибу промивають і зрізують з боків м'якоть з реберними кістками, залишаючи її тонким шаром (не більш ніж 0,5см). Ножицями вирізають кістки плавників. З м'якоті видаляють кістки і готують начинку.

*Приготування начинки.* М'якоть риби нарізають на шматочки, додають пшеничний хліб без скоринки, замочений у молоці або воді, і пропускають через м'ясорубку. До маси додають пасеровану ріпчасту цибулю, часник, сіль, мелений перець, маргарин і все це ще раз пропускають через м'ясорубку, вводять сирі яйця, ретельно перемішують і вибивають. Часник можна не додавати.

Підготовленого судака наповнюють начинкою через спинний отвір так, щоб риба не втратила своєї форми. Отвір зашивають. Рибу загортають у марлю або пергамент, перев'язують шпагатом (можна прикріпити з обох боків дві тонкі дерев'яні планочки, вирізані за формою і розміром риби) та укладають на решітку рибного казана спинкою догори. Рибу заливають водою або бульйоном на третину об'єму, додають петрушку, селеру, ріпчасту цибулю, сіль. Припускають рибу під закритою кришкою при слабкому кипінні 30-50хв. залежно від величини риби. За 5 хв. до готовності додають перець чорний і лавровий лист. Готову рибу трохи охолоджують, знімають планочки, марлю,



витають нитки. Для бенкетів рибу подають цілою або нарізують на порції (по одному шматочку) у вигляді кругляків, які до відпускання зберігають у гарячому бульйоні.

Перед подаванням на підігріте блюдо (тарілку) кладуть гарнір – картоплю варену або картопляне пюре, овочі варені, поряд – порціонний шматочок риби. Гарнір поливають розтопленим маслом, а рибу – соусом томатним, томатним з овочами, сметанним.

#### **Вимоги до якості**

Припущена фарширована риба добре зберігає свою форму. На поверхні риби допускаються згустки зсілих білків. Смак і запах властиві цьому виду риби у поєднанні зі спеціями і соусом. Колір на розрізі білий або світло-сірий. Консистенція – м'яка. Гарнір политий маслом, посипаний зеленню.



<https://zakaz.ua/ru/recipes/sudak-zapechennyj.html>



## Технологічна картка №10

### Судак по-київськи

Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл. —  
Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. —558с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Судак	227	116
2	або судак із напівфабрикату	151	116
3	Борошно пшеничне	6	6
4	Олія	11	11
	<b>маса смаженої риби</b>		<b>100</b>
5	Картопля сира	246	246
6	Картопля варена	180	180
7	Олія	14,4	14,4
	<b>маса смаженої картоплі з вареної</b>		<b>150</b>
8	Соус сметанний з грибами		125
9	Масло вершкове або маргарин столовий	5	5
10	Сир твердий	5,4	5
11	Яйця	40	40
	<b>Вихід:</b>	<b>-</b>	<b>380</b>

### Технологія приготування

Філе судака без шкіри і кісток нарізають на порційні шматочки, солять, посипають чорним меленим перцем, панірують у борошні, обсмажують на олії. Картоплю варять у шкірочці, обчищають, нарізають кружальцями і обсмажують. На порціонну сковороду наливають трохи соусу сметанного з грибами, кладуть обсмажену рибу, обкладають її кружальцями підсмаженої картоплі з вареної, заливають соусом сметанним з грибами, посипають тертим твердим сиром, збризкують вершковим маслом, зверху випускають яйце так, щоб жовток залишився цілим, і запікають.

Перед подаванням страву поливають вершковим маслом, порціонну сковороду ставлять на закусочну тарілку, вкриту паперовою вирізаною серветкою. Зберігають на марміті не більше 2-х годин.

### Вимоги до якості

Консистенція страви м'яка, соковита. Колір – золотистий, на поверхні рум'яна кірочка. Не допускається наявність кісток, підгоряння риби і гарніру. Соус густий, однорідний зі шматочками грибів, без ознак висихання. Не

допускається відокремлення рідини. Смак в міру солоний, характерний запеченій рибі. Без сторонніх смаків та запахів.



<https://ptv.ua/news/7cc17162-ad04-4a51-8be4-10b14a2db2b9>

**Технологічна картка №1.236**  
**Риба тушкована з грибами й томатами**

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових,  
нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного  
господарства. – 4-тевид., переробл. та доповн./ Автор-розробник і укладач  
О.В. Шалимінов. – К.:Арій, 2019. – 992с. № 1.236

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Судак	169	86
2	або тріска	117	89
3	або окунь морський	127	89
4	або минтай	168	84
	<b>з напівфабрикатів:</b>		
5	Судак	112	86
6	або тріска	102	89
7	або окунь морський	105	89
8	Борошно пшеничне	5	5
9	Олія	5	5
	<b>маса смаженої риби</b>		<b>75</b>
10	Цибуля ріпчаста	10	8
11	Томати свіжі	21	18
12	Гриби білі свіжі	45	34
13	або гриби білі сушені	15	15
	<b>маса готової риби з тушкованими овочами, грибами та соусом</b>		<b>150</b>
14	Гарнір		150
	<b>Вихід:</b>	<b>-</b>	<b>300</b>

**Технологія приготування**

Риба, тушкована з грибами й томатами. Порціонні шматочки риби, нарізані з філе зі шкіркою без кісток, посипають сіллю, перцем чорним меленим, панірують у борошні і смажать. Смажену рибу кладуть у сотейник, додають пасеровану цибулю, нарізані скибочками томати, свіжі або попередньо зварені сушені гриби, заливають бульйоном і тушкують 20-25 хв при закритій кришці на слабкому вогні.

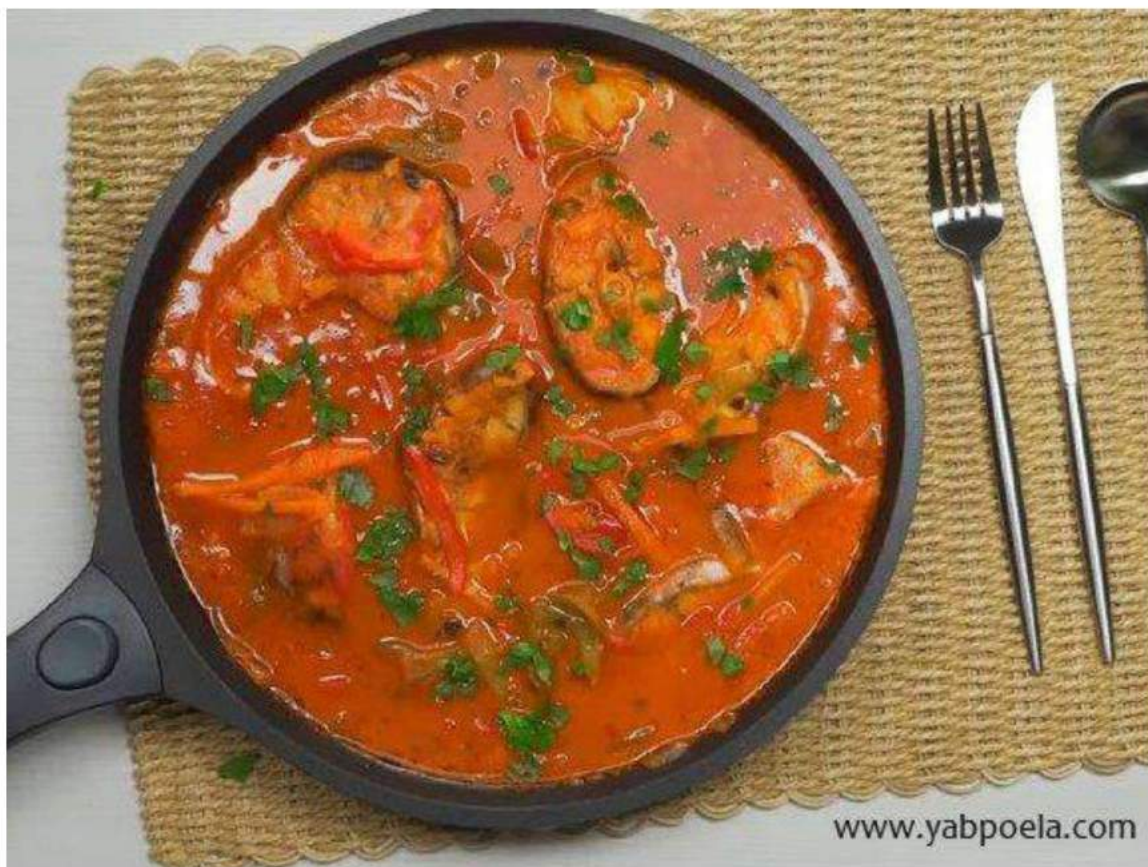
Подають рибу разом із соусом, овочами і грибами, з якими вона тушувалася. На гарнір – картопляне пюре або картопля варена.

### **Вимоги до якості**

Страва має смак і запах, властиві певному виду риби, з ароматом овочів і спецій. Консистенція м'яка, соковита.

Колір риби у розрізі сірий або коричневий. Гриби акуратно нарізані, колір – сірий.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://www.ua.yabpoela.com/395-ryba-z-ovochamy-u-tomatnomu-sousi.html>



## Технологічна картка №11

### Короп фарширований (смажений)

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових, нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного господарства. – 4-тевид., переробл. та доповн./ Автор-розробник і укладач О.В. Шалимінов. – К.:Арій, 2019. – 992с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Короп	122	60
	<i>для фаршу:</i>		
2	Гриби білі сушені	8	8
3	Цибуля ріпчаста	10	8
4	Жир тваринний топлений харчовий	3	3
5	Рис	7	7
6	або крупа гречана	9,5	9,5
7	Яйця	10	10
	<b>маса фаршу</b>		<b>50</b>
8	Борошно пшеничне	6	6
	<b>маса напівфабрикату</b>		<b>115</b>
9	Олія	6	6
	<b>маса смаженого коропа</b>		<b>100</b>
10	Масло вершкове або маргарин столовий	7	7
11	Гарнір		150
	<b>Вихід:</b>	-	<b>257</b>

### Технологія приготування

Для фарширування у коропа знімають луску, зрізують спинний плавник, решту плавників відрізують ножицями, потім обережно обчищають луску, щоб не пошкодити шкіру. З голови виймають зябра й очі. Рибу промивають, обсушують і видаляють хребет. Для цього глибоко прорізують м'якоть вздовж хребтової кістки з обох боків, надламують її біля голови і хвоста і відокремлюють від м'якоті і реберних кісток. Через отвір, що утворився, виймають нутрощі. Рибу промивають і зрізують з боків м'якоть з реберними кістками, залишаючи її тонким шаром (не більш ніж 0,5см). Ножицями вирізують кістки плавників. З м'якоті видаляють кістки і готують начинку.

*Приготування начинки.* Оброблені сушені гриби варять до готовності, потім дрібно шаткують і смажать разом з посіченою цибулею. На грибному відварі варять розсипчасту рисову або гречану кашу. До готової каші додають обсмажені з цибулею гриби, сирі яйця (для в'язкості начинки), посічений часник, мелений перець, сіль. Все добре перемішують.

Підготовленого коропа наповнюють начинкою через спинний отвір так, щоб риба не втратила своєї форми. Отвір зашивають, обкачують у борошні, обсмажують з обох боків до золотистого кольору основним способом, доводять до готовності у жаровій шафі.

Перед подаванням з коропа знімають нитки і нарізують його на порціонні

шматочки, які укладають на тарілку чи блюдо, поливають маслом або маргарином столовим і посипають зеленню. Окремо на гарнір можна подати припущену з маслом моркву, картоплю смажену.

#### **Вимоги до якості**

Риба повинна зберігати форму, мати рівномірно добре підсмажену кірочку – від золотистого до світло-коричневого кольору.

Смак страви специфічний, властивий певному виду риби, без стороннього присмаку, із запахом риби, начинки і жиру.

Консистенція м'яка, соковита.

Колір на розрізі – від білого до світло-кремового.

Гарнір укладений акуратно. Страва прикрашена зеленню петрушки, скибочкою лимона. Начинка соковита, в міру солена, консистенція однорідна.

Не допускається наявність кісточок. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<http://grand-aristocrate.com.ua/риба-фарширована-короп/>

### Технологічна картка №1.248

#### Січеники рибні, фаршировані маслом вершковим

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових, нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного господарства. – 4-тевид., переробл. та доповн./ Автор-розробник і укладач О.В. Шалимінов. – К.:Арій, 2019. – 992с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Судак	135	65
2	або щука, крім морської	100	65
3	або тріска	77	65
4	або окунь морський	80	65
5	Хліб пшеничний	10	10
6	Яйця	6	6
	<b>маса рибна</b>		<b>80</b>
7	Масло вершкове	30	30
8	Яйця	10	10
9	Хліб пшеничний (для панірування)	20	20
	<b>маса напівфабрикату</b>		<b>138</b>
10	Олія	15	15
	<b>маса смажених січеників</b>		<b>115</b>
11	Масло вершкове (маргарин столовий)	8	8
12	Гарнір		150
	<b>Вихід:</b>	-	<b>273</b>

#### Технологія приготування

Рибне філе без шкіри і кісток пропускають через м'ясорубку разом з тертим черствим пшеничним хлібом, додають яйця, сіль, перець, перемішують, вибивають. Масу порціонують, формують кружальця 1-1,5см завтовшки, на середину яких кладуть охолоджене вершкове масло, краї з'єднують, надають овальної форми, змочують у яйцях, панірують у білій паніровці, змочують в яйці і ще раз панірують у білій паніровці.

Напівфабрикат змочують в яйці, обкачують у білій паніровці, смажать у фритюрі. Подають січеники з гарніром, поливають їх маслом вершковим або маргарином. Гарнір – картопля смажена чи картопляне пюре, комбінований овочевий.



### Вимоги до якості

Січеники повинні зберігати форму. Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою, без тріщин. Не допускається відставання паніровки.

Колір на розрізі — від білого до сірого. Вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба. Маса однорідна, без шматочків хліба і м'якоті риби.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



## Технологічна картка №12

### Рулет з риби

Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл. —  
Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. —558с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Щука	150	60
2	або судак	125	60
3	Хліб пшеничний	18	18
4	Молоко або вода	24	24
5	Сіль	3	3
6	Перець чорний мелений	0,01	0,01
	<b>маса рибна котлетна</b>		<b>100</b>
	<i>для начинки:</i>		
7	Гриби білі свіжі	17	13
8	або печериці свіжі	17	13
9	або гриби сушені	5	5
10	Цибуля ріпчаста	26	22
11	Кулінарний жир	4	4
12	Яйця	6	6
	<b>маса начинки</b>		<b>25</b>
13	Сухарі пшеничні	3	3
	<b>маса напівфабрикату</b>		<b>125</b>
14	Кулінарний жир	3	3
	<b>маса готового рулету</b>		<b>100</b>
15	Гарнір		150
16	Соус		75
	<b>Вихід:</b>	-	<b>325</b>

### Технологія приготування

Котлетну масу кладуть на мокру полотняну серветку, надають форму прямокутника 1,5-2,0см завтовшки, 18-20см завширшки, посередині уздовж кладуть начинку, краї маси з'єднують за допомогою серветки так, щоб один край маси покривав другий.

*Приготування начинки.* Варені гриби нарізують скибочками, додають пасеровану нашатковану ріпчасту цибулю, посічені варені яйця, сіль, мелений перець, перемішують.

Підготовлений напівфабрикат перекладають на змащений жиром лист рубцем донизу, поверхню вирівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром, проколюють ножем у двох-трьох місцях (щоб рулет не потріскався) і запікають у жаровій шафі при температурі 250-280°C. Готовий рулет нарізують по 2-3 шматочки на порцію. На стіл подають з гарніром – картоплею вареною чи смаженою і поливають або подають окремо соус (томатний, томатний з овочами, сметанний, сметанний з цибулею).

### **Вимоги до якості**

Страва повинна зберігати форму. Поверхня з рум'яною кірочкою, без тріщин. Не допускається відставання паніровки.

Колір на розрізі – від білого до сірого. Рулет соковитий, пухкий, без присмаку кислого хліба. Маса однорідна, без шматочків хліба і м'якоті риби. Начинка дрібно нарізана, зберегла форму.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://publish.com.ua/kulinariia/ruleti-z-ribi-4-originalni-retsepti.html>



## Технологічна картка №13

### Минтай в конверті з булгуром і овочами

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/myntai-v-konverti-z-bylygrom-i-ovochamy/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Булгур	100	100
2	Минтай тушка	250	150
3	Перець болгарський солодкий	25	18.8
4	Морква	50	40
5	Томати чері	60	58.8
6	Олія соняшникова	6	6
7	Часник	7	5.6
8	Вода	200	200
9	Сіль	3	3
10	Перець	0,01	0.01
	<b>Вихід</b>	-	<b>380</b>

### Технологія приготування

Оброблену тушку минтая розрізають на дві частини.

У розігрітий сотейник вливають олію і насипають булгур. Обсмажують, періодично помішуючи, протягом 1 хвилини. Наливають окріп і варять на маленькому вогні під кришкою 20 хвилин. Моркву нарізають скибочками, перець – соломкою. На великий аркуш пергаменту викладають булгур, зверху – моркву, перець та цілі томати черрі. Потім викладають шматочки риби, збризкують олією, посипають сіллю та перцем. Загортають краї пергаменту у вигляді «цукерки». Запікають у жаровій шафі при температурі 180 градусів 20 хвилин.

Рибу подають у мілкій столовій тарілці з булгуром і овочами, з якими запікалася.

### Вимоги до якості

Страва доведена до смаку, соковита. Риба білого кольору, на поверхні ніжна рум'яна кірочка.

Смак відповідає виду риби, в міру солоний, зі смаком і ароматом овочів та спецій. Консистенція овочів та риби м'яка.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



## Технологічна картка №14

### Філе хека з соусом сабайон

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/ru/file-heka-s-sousom-sabajon/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Хек філе	200	195
2	Томати чері	60	58,8
3	Крупа манна	15	15
4	Олія соняшникова	18	18
5	Сіль та перець до смаку		
	<b>маса смаженого хека</b>		<b>180</b>
	<b>для соусу Сабайон</b>		
6	Жовток	30	30
7	Шампанське	37,5	37,5
8	Цедра лимону	2	2
9	Сіль до смаку		
	<b>маса соусу</b>		<b>55</b>
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>220</b>

### Технологія приготування

Філе хека посипають сіллю та перцем і панірують у манній крупі. Обсмажують основним способом на олії з обох боків по 1-2 хвилині. Перекладають у форму для запікання.

Готують соус Сабайон. У посуді з'єднують жовтки, сіль та цедру лимона. На паровій водяній бані прогрівують суміш, постійно перемішуючи, до утворення легкої піни. Вливають шампанське і прогрівують ще 1 хвилину до легкого загущення соусу. Заливають підготовлену рибу соусом, зверху викладають томати чері.

Запікають у жаровій шафі при температурі 180<sup>0</sup>С 5-7 хвилин до утворення рум'яної кірочки.

Подають у мілкій столовій тарілці або у формі в якій риба запікалась.

### Вимоги до якості

Консистенція риби м'яка, соковита, на поверхні рум'яна кірочка. Паніровка рівномірна, без тріщин.

Смак відповідає виду риби, в міру солоний.

Колір від кремового до світло-сірого.

Соус однорідний, еластичний, без грудочок. Колір – світло-жовтий, смак – з легкою кислінкою, з ароматом лимону.





[http://fotorecept.com/reviews/hek\\_pod\\_sousom\\_sabayon/](http://fotorecept.com/reviews/hek_pod_sousom_sabayon/)



## Технологічна картка №15

### Скумбрія з апельсином та імбиром

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/skumbriya-z-apelsinom-i-imbirem/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Скумбрія	580	410
2	Апельсин (цедра)	5	5
3	Сік апельсину	30	30
4	Корінь імбиру	5	5
5	Сіль	4	4
6	Перець	1	1
7	Гарнір		150
	<b>маса запеченої риби</b>		<b>330</b>
	<b>Вихід</b>	-	<b>150</b>

### Технологія приготування

З апельсину натирають цедру і вичавлюють сік. Імбир очищають і натирають на терці або дрібно нарізують.

Оброблену скумбрію посипати сіллю і перцем, натертою цедрою та імбиром. Рибу викладають у ємкість і заливають соком апельсину. Залишають на 10 хвилин.

Рибу викладають на деко, застелене пергаментом і запікають при температурі 180<sup>0</sup>С 15 хвилин до утворення рум'яної кірочки на поверхні.

При подачі нарізують на порціонні шматочки і подають у мілкій столовій тарілці з відвареною картоплею або картопляним пюре.

### Вимоги до якості

Консистенція риби м'яка, соковита, на поверхні рум'яна кірочка.

Смак насичений, відповідає виду риби, в міру солоний.

Запах специфічний, з ароматом імбиру, апельсину та спецій.

Колір світло-коричневий.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



## Технологічна картка №16

### Скумбрія, запечена з овочами

Інтернет ресурс: <https://tsn.ua/lady/kukhnya/recepty/skumbriya-zapechena-z-ovochami-duzhe-korisniy-recept-2290327.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Скумбрія свіжоморожена	290	205
2	Морква	50	40
3	Цибуля ріпчаста	40	33,6
4	Перець болгарський	25	18,8
	<b>маса смажених овочів</b>		<b>66,8</b>
5	Лимон	25	25
6	Олія	9	9
7	Соевий соус	1,5	1,5
8	Спеції для риби	3	3
9	Сіль, перець до смаку		
	<b>Вихід</b>	-	<b>220</b>

### Технологія приготування

Рибу розморожують і видаляють голову, плавники та нутрощі. Промивають, обсушують паперовим рушником і пластують на філе з шкірою та реберними кістками.

Змішують спеції для риби, перець, сіль та соєвий соус. Отриманою сумішшю змащують рибу і залишають маринуватися 20 хвилин.

Цибулю нарізають півкільцями, моркву соломкою, перець тонкими смужками і обсмажують до напівготовності.

У форму для запікання викладають овочі, зверху філе скумбрії і часточки лимона.

Запікають рибу у жаровій шафі при температурі 180 градусів 25-30 хвилин до рум'яної скоринки.

Подають запечену рибу на блюді або мілкій столовій тарілці разом з овочами і прикрашають листочками базиліка.

### Вимоги до якості

Страва не завітрена, поверхня блискуча. Консистенція риби м'яка, соковита.

Колір риби на розрізі від білого до світло-кремового, на поверхні рум'яна кірочка.

Смак в міру солоний, з ароматом спецій. Запах відповідає виду риби з ароматом спецій.

Овочі м'які, доведені до готовності. Колір овочів яскравий.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.





<https://tsn.ua/lady/kukhnya/recepty/skumbriya-zapechena-z-ovochami-duzhe-korisniy-recept-2290327.html>



<https://rozdil.lviv.ua/statti/recept.php?id=432>



## Технологічна картка №17

### Риба запечена у вершковому соусі

Інтернет ресурс: <https://www.ua.yabpoela.com/441-ryba-zapechena-u-vershkovomu-sousi.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Тріска філе	135	132,5
2	Масло вершкове	8	8
3	Вершки 20%	42	42
4	Часник	2	1,6
5	Гірчиця діжонська	1,4	1,4
6	Цибуля зелена (біла частина)	2,4	2,4
7	Петрушка	10	9
8	Лимон	5	5
	<b>маса соусу:</b>		<b>55</b>
9	Сіль, перець до смаку		
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>160</b>

### Технологія приготування

Готують вершковий соус. В сотейнику розтоплюють вершкове масло, додають у нього вершки, гірчицю, дрібно посічений часник, сіль. Все добре перемішують.

Шматочок філе риби викладають у форму для запікання, посипають сіллю, перцем, дрібно нарізаною зеленою цибулею (білою частиною). Заливають підготовленим соусом.

Запікають у жаровій шафі при температурі 180<sup>0</sup>С 15 хвилин до утворення рум'яної кірочки на поверхні.

Рибу подають у формі для запікання або перекладають на мілку столову тарілку, прикрашають скибочкою лимона та дрібно нарізаною петрушкою.

### Вимоги до якості

Страва доведена до смаку, соковита. Риба білого кольору, на поверхні ніжна кірочка. Смак відповідає виду риби, в міру солоний, злегка кислий, зі смаком і ароматом овочів спецій. Консистенція риби м'яка.

Консистенція соусу однорідна, смак ніжний, злегка гострий, з ароматом часнику.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://vseznyako.com/kulinariya/pidliva-do-ribi-recepti-smachnix-riznomanitnix-pidliv/>



<https://vseznyako.com/kulinariya/pidliva-do-ribi-recepti-smachnix-riznomanitnix-pidliv/>

## Технологічна картка №18

### Кіш з горбушею

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/kish-z-gorbusheu/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
	<b>Для тіста:</b>		
1	Борошно	250	250
2	Яйця	50	50
3	Вершкове масло	120	120
4	Сіль	4	4
5	Цукор	4,5	4,5
6	Вода	50	50
	<b>маса тіста:</b>		<b>478,5</b>
	<b>Для начинки:</b>		
7	Горбуша	450	328,5
8	Цибуля	75	63
9	Вершкове масло	5	5
	<b>маса начинки:</b>		<b>340</b>
	<b>Для соусу:</b>		
10	Яйця	150	150
11	Вершки 33%	200	200
12	Шпинат заморожений	400	300
13	Сир твердий	150	148
14	Сіль, перець до смаку		
	<b>маса соусу:</b>		<b>800</b>
	<b>Вихід готової страви</b>		<b>1280</b>
	<b>Вихід на порцію</b>	-	<b>320</b>

### Технологія приготування

Підготовлену рибу (порційні шматочки) розрізують на три частини і відварюють у підсоленій воді 15 хвилин. Рибу охолоджують.

Готують тісто. Пшеничне борошно просіюють, додають сіль та цукор, розм'якшене вершкове масло і перетирають у масляну крихту. У масу вбивають яйце і швидко замішують тісто. Якщо тісто виходить дуже сухим, додають холодну воду. Тісто накривають харчовою плівкою і залишають у холодильній камері на 20 хвилин.

Для фаршу цибулю нарізують дрібним кубиком і обсмажують на вершковому маслі до розм'якшення. В охолодженій риби відокремлюють м'ясо від кісток і перемішують з пасерованою цибулею.

Для соусу яйця перемішують з вершками, сіллю та перцем. Додають до суміші натертий твердий сир та шпинат.

Тісто розкачують у пласт товщиною 3мм. Викладають у форму для запікання, формуючи бортики. Тісто проколюють виделкою і запікають основу кіша 20 хвилин при температурі 220 градусів.



Форму з тістом дістають із жарової шафи, виливають соус і викладають рівномірно начинку. Випікають при температурі 180 градусів 30 хвилин. Розрізують кіш на порції після охолодження і подають на мілкій столовій тарілці.

#### **Вимоги до якості**

Пиріг має високі борти, пісочне тісто тонке, начинка ніжна, соковита. Страва не завітрена.

Смак насичений, в міру солоний, з вдалим поєднанням продуктів.

Колір яскравий, на поверхні рум'яна кірочка.

Запах запеченого тіста, з ароматом риби та сиру.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



## Технологічна картка №19

### Філе лосося в медовій глазури

Інтернет ресурс: <https://woodstar.com.ua/losos-v-medovij-glazuri-gotuemo-do-svjata/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Лосось (філе зі шкірою)	200	196
2	Яблучний сік	1,9	1,9
3	Мед натуральний	9,4	9,4
4	Сіль, перець до смаку		
5	Гарнір		150
	<b>Вихід</b>	-	<b>310</b>

### Технологія приготування

Філе лосося промивають і просушують паперовим рушником.

В сотейнику змішують мед, яблучний сік, сіль та перець, ретельно перемішують до однорідної маси. Сотейник поставити на середній вогонь, доводять до кипіння і варять, періодично помішуючи, 7-10 хвилин.

У форму для запікання покладають філе лосося шкірою донизу, поливають охолодженою глазур'ю і залишають для маринування на 5 хвилин. Залишок маринаду зливають. Посипають зверху сіллю та перцем, накривають фольгою і запікають у жаровій шафі при температурі 200 градусів 15 хвилин.

Для гарніру готують розсипчастий рис і салат зі свіжої зелені.

Подають на мілкій столовій тарілці з розсипчастим рисом та свіжою зеленню. Також можна прикрасити скибочкою лимону.

### Вимоги до якості

Страва не завітрена, поверхня блискуча. Консистенція риби м'яка, соковита.

Колір риби на розрізі блідо-рожевий, на поверхні коричнева глазур.

Смак солодкуватий, в міру солоний.

Запах відповідає виду риби з ароматом спецій. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/salmón-con-glaseado-de-miel-y-soya.html>



## Технологічна картка №20

### Фішболи у духовці

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/sekrety-prygotuvannya-smachnyh-fishboliv-u-duhovczi-vid-yevgena-klopotenka/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Філе окуня	55,6	55
2	Філе лосося	27,8	27
3	Сухарі панірувальні	3,3	3,3
4	Жовток	2,2	2,2
5	Цибуля	8,3	7,0
6	Морква	11,1	8,9
	<b>маса напівфабрикату</b>		<b>100</b>
7	Буряк	33,3	26,6
8	Естрагон	0,6	0,6
9	Сіль, перець до смаку		
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>110</b>

### Технологія приготування

Філе риби нарізують невеликими шматочками і пропускають крізь м'ясорубку разом з морквою та цибулею. Естрагон подрібнюють і додають до січеної маси. Також додати більшу частину панірувальних сухарів, жовток, сіль, перець. масу ретельно перемішують і формують великі кульки.

Невеликий буряк нарізують кружальцями і викладають на дно форми для запікання. Зверху викладають сформовані фішболи, посипають сухарями і перекладають гілочками естрагону (вони нададуть страві приємного свіжого аромату).

Запікають у жаровій шафі при температурі 180<sup>0</sup>С 20-25 хвилин. Подають на мількій столовій тарілці разом зі слайсами буряка.

### Вимоги до якості

Консистенція страви м'яка, соковита, на поверхні рум'яна кірочка. Фішболи правильної круглої форми. Маса однорідна, без шматочків м'якоти риби.

Смак відповідає виду риби, в міру солоний, з ароматом естрагону.

Колір від кремового до світло-сірого. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.





## Технологічна картка №21

### Запечена форель із соусом голландез

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/ru/nezhnyj-vkus-ryby-i-slivochnyj-sous-zapechennaya-forel-s-sousom-gollandez/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Філе форелі зі шкірою	133,3	132,3
2	Часник	3,5	2,7
3	Лимон	20,8	18,7
4	Тимьян	2,5	2,5
5	Олія соняшникова	7	7
6	Сіль, перець до смаку		
	<b>для соусу голландез:</b>		
7	Жовток	10	10
8	Вода	1,5	1,5
9	Сік лимону	2,4	2,4
10	Вершкове масло	11,3	11,3
11	Сіль	0,25	0,25
	<b>маса соусу:</b>		<b>25</b>
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>150</b>

## Технологія приготування

Філе форелі посипають сіллю, перцем і збризкують соком лимону та олією. Форму для запікання змащують олією і перекладають в неї рибу. Зверху на рибу викладають подрібнений часник, листочки тимьяну та дві часточки лимону.

Запікають у жаровій шафі при температурі 175 градусів 15 хвилин в режимі верхнього та нижнього нагріву.

Приготувати соус голландез: з'єднати жовтки з сіллю, додати сік лимона. прогріти на водяній бані до темп.50-70 градусів 1-1,5 хвилини, постійно помішуючи.

Розм'якшене вершкове масло нарізати на маленькі шматочки і додати поступово до жовткової маси. Готовий соус зняти з вогню і трохи охолодити.

Подають запечене філе форелі з теплим соусом голландез.

## Вимоги до якості

Страва не завітрена, поверхня блискуча.

Консистенція риби м'яка, соковита. Шматочок правильної форми.

Колір риби на розрізі блідо-рожевий, на поверхні легка рум'яна кірочка.

Смак в міру солоний, зі смаком лимону.

Запах відповідає виду риби з ароматом спецій. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



## Технологічна картка №22

### Рулет з риби

Інтернет ресурс: <http://stravy.net/stravi-z-ribi/ribnii-rulet-z-yaicyami.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Судак	1000	480
2	Яйця	200	200
3	Морква	200	162
4	Цибуля ріпчаста	225	190
5	Масло вершкове	100	100
6	Спеції для риби	4	4
7	Сіль, перець до смаку		
	<b>маса напівфабрикату</b>		<b>1140</b>
	<b>маса готового рулету</b>		<b>1050</b>
	<b>Вихід на порцію</b>	<b>-</b>	<b>150</b>

### Технологія приготування

З філе риби зробити січену масу. З яйця відварити і обчистити. Моркву нарізати соломкою, цибулю – дрібним кубиком і пасерувати на вершковому маслі до золотистого кольору. До січеної маси додати пасеровані овочі, сире яйце, сіль, перець та спеції для риби. На фольгу викласти масу у формі прямокутника, на середину покласти варені яйця. Щільно загорнути масу і надати їй форму батона.

Запікають у жаровій шафі при температурі 220 градусів 30 хвилин. Рулет виймають із фольги і трохи охолоджують. При подачі нарізують на порції.

### Вимоги до якості

Страва повинна зберігати форму. Поверхня з рум'яною кірочкою, без тріщин.

Колір на розрізі — від сірого до світло-коричневого.

Рулет соковитий, пухкий.

Маса однорідна, без шматочків м'якоті риби.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://vkusnoo.com.ua/2885-myasniy-rulet-z-yaytsem-vseredini-retsepti-prigotuvannya-z-foto.html>



### Технологічна картка №1.243

#### Риба запечена під яєчним білком

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових, нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного господарства. – 4-тевид., переробл. та доповн./ Автор-розробник і укладач О.В. Шалимінов. – К.:Арії, 2019. – 992с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Хек сріблястий	219	116
2	або минтай	226	113
3	або тріска (потрошена, без голови)	157	119
4	Цибуля ріпчаста	7	6
5	Олія	9	9
6	Оцет	3	3
7	Вода	10	10
8	Зелень петрушки	4	3
9	Борошно пшеничне	6	6
	<b>маса смаженої риби</b>		<b>100</b>
11	Гарнір		150
12	Яйця (білок)	24	24
13	Масло вершкове або маргарин столовий	10	10
	<b>маса напівфабрикату</b>		<b>285</b>
	<b>Вихід</b>	-	<b>255</b>

#### Технологія приготування

Порціонні шматочки риби з шкірою без кісток заливають маринадом (з олії, оцту, води перевареної, цибулі ріпчастої, солі, перцю чорного меленого, зелені петрушки) і витримують у ньому 20-30 хв. Після маринування рибу панірують у борошні і смажать з обох боків. На змащену жиром порціонну сковороду кладуть підсмажену рибу, обкладають її скибочками смаженої картоплі із вареної, заливають збитими яєчними білками, збризкують маслом вершковим або маргарином, посипають твердим сиром і запікають.

Подають в порціонній сковороді з гарніром, з яким риба запікалась. Страву прикрашають гілочкою петрушки та скибочкою лимону.

#### Вимоги до якості

Шматочки риби зберегли форму, консистенція м'яка, на поверхні добре підсмажена кірочка. Не допускається наявність кісток.

Страва соковита, не допускається підгоряння риби і гарніру.

Смак та запах відповідають виду риби та гарніру з ароматом спецій та сиру.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://cookorama.net/uk/zakusky-rybni/ckumbriya-pid-bilkovoyu-skorynkoyu.html>



<https://goodhouse.com.ua/poradi/11617-yak-prigotuvati-ribu-v-omleti-recept-smachnoi-ribi-zapechenoi-v-omleti-yak-u-dityachomu-sadku-z-sirom-sirom-cibuleyu-i-morkvoyu-ovochami.html>

## Технологічна картка №23

### Рибні палички з йогуртовим соусом

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/rybni-palychky/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Філе минтая	100	97,5
2	Сухарі панірувальні	87,5	87,5
3	Борошно	37,5	37,5
4	Яйця	12,5	12,5
5	Жовток	5	5
	<b>для соусу:</b>		
6	Йогурт	50	50
7	Зелень кропу	8	6,5
8	Сік лимону	3,5	3,5
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>180/60</b>

### Технологія приготування

Філе минтая пропускають крізь м'ясорубку 2рази. До маси додають панірувальні сухарі, жовток, сіль та перець до смаку. Вимішують до однорідності і вибивають.

Формують рибні палички (2шт.) 8-10см завдовжки. Панірують у борошні, потім подвійна паніровка – льезон і сухарі.

Викладають рибні палички на деко, застелене пергаментом, і випікають в жаровій шафі при температурі 180 градусів протягом 20 хвилин до утворення рум'яної скоринки.

Для приготування йогуртового соусу змішують несолоний йогурт з дрібно посіченою зеленню кропу чи петрушки, додають сіль та лимон.

Подають по 2шт. на порцію з соусом, зеленню та часточкою лимону.

### Вимоги до якості

Консистенція страви м'яка, соковита, на поверхні рум'яна, хрумка кірочка.

Паніровка рівномірною, без тріщин та ламаних країв. Палички правильної форми. Маса однорідна, без шматочків м'якоті риби.

Смак відповідає виду риби, в міру солоний.

Колір на розрізі світло-сірий, на поверхні – від жовтого до світло-коричневого. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.

Соус однорідний, еластичний. Колір біло-зелений, смак ніжний, кислуватий





## Технологічна картка №1.246

### Кульки рибні

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових, нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного господарства. – 4-тевид., переробл. та доповн./ Автор-розробник і укладач О.В. Шалимінов. – К.:Арій, 2019. – 992с. № 1.246

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Судак	135	65
2	або щука	163	65
3	або тріска	89	65
4	або сом	144	65
	Із напівфабрикатів:		
5	Судак	90	95
6	або Щука	100	65
7	або тріска	77	65
8	або сом	80	65
9	Хліб пшеничний	13	13
10	Молоко (вода)	20	20
11	Цибуля ріпчаста	17	14
12	Олія	5	5
13	Яйця	10	10
14	Сіль	0,3	0,3
15	Сухарі пшеничні	7	7
	<b>маса напівфабрикату</b>		<b>120</b>
16	Олія або кулінарний жир	12	12
	<b>маса смажених кульок:</b>		<b>100</b>
17	Масло вершкове	6	6
18	Гарнір		150
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>256</b>

### Технологія приготування

До котлетної маси додають пасеровану ріпчасту цибулю, сіль, перець, перемішують, вибивають, порціонують, надають форму кульок діаметром до 3см (4 шт. на порцію), змочують у яйцях, обкачують у сухарях і смажать у жирі. Готові кульки викладають на паперовий рушник, щоб поглинувся зайвий жир.

Перед подаванням на тарілку кладуть комбінований гарнір, поряд – кульки і поливають вершковим маслом чи маргарином.

### Вимоги до якості

Страви з січеної натуральної та котлетної маси повинні зберігати форму. Поверхня смажених виробів з рум'яною кірочкою, без тріщин. Не допускається відставання паніровки.

Колір на розрізі – від білого до сірого. Вироби соковиті, пухкі, без присмаку кислого хліба. Маса однорідна, без шматочків хліба і м'якоті риби.



<https://zhinochi-prymhy.com.ua/retsepty/zakusky/rybni-zakusky/rybni-kulky.html>

## Технологічна картка №24

### Краби з рисом та соусом

Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл. —  
Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. —558с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Краби (консерви)	95	75
2	Рис припущений		100
3	Соус		50
	<b>Вихід:</b>	-	<b>228</b>

### Технологія приготування

Краби (консерви) вивільняють від пергаменту, разом із соком викладають у сотейник, доводять до кипіння. Перед подаванням на підігріту тарілку кладуть рис припущений, зверху – краби, окремо подають соус томатний з овочами.

### Вимоги до якості

Шматочки крабів цілі, зберегли форму.

Консистенція м'яка, соковита. Колір світло-кремовий.

Смак в міру солоний, без сторонніх смаків та запахів. Рис м'який, розсипчастий.

Соус подають окремо або поливають ним страву.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://asiafoods.com.ua/ua/a373330-krab-smazhenij-risom.html>



## Технологічна картка №25

### Креветки варені натуральні

Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл. —  
Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. —558с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Креветки свіжоморожені не розібрані (цілі) дрібні	144,9	140,6
2	або креветки вареноморожені (цілі) дрібні	120,5	116,9
3	Сіль	3	3
4	Перець чорний горошком	0,01	0,01
	<b>маса варених креветок</b>	-	<b>100</b>

### Технологія приготування

Підготовлені креветки блоками масою 2-3 кг опускають у киплячу воду, додають сіль, перець чорний горошком, лавровий лист (на 1 кг креветок – 3л води, 150г солі), перемішують і варять: свіжоморожені – 5хв, варено-морожені – 3хв з моменту закипання води. Готові креветки спливають на поверхню.

### Вимоги до якості

Креветки зберегли форму, не розварені. Консистенція м'яка, соковита. Колір світло-рожевий. Смак в міру солоний, без сторонніх смаків та запахів. Запах відповідає вареним морепродуктам. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://vona.pp.ua/krevetki-vareni-zamorozheni-yak-gotovati/>

## Технологічна картка №26

### Кальмари у томатному або сметанному соусі

Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл. —  
Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. —558с.

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Кальмари (філе)	154	139
2	або кальмари (тушка)	199	153
	<b>маса варених кальмарів</b>		<b>75</b>
3	Соус		50
	<b>маса кальмарів з соусом</b>		<b>125</b>
	<b>Гарнір</b>		<b>150</b>
	<b>Вихід:</b>	-	<b>273</b>

### Технологія приготування

Підготовлені кальмари варять у киплячій підсоленій воді (на 1кг кальмарів – 2л води і 20-40г солі) 5 хв з моменту закипання. Довго варити їх не слід, оскільки вони стають твердими. Зварені кальмари охолоджують у відварі, потім нарізують соломкою, заливають соусом і доводять до кипіння. Подають з гарніром – картоплею вареною або смаженою.

### Вимоги до якості

Консистенція кальмарів м'яка, трохи пружна. Смак в міру солоний, без сторонніх смаків та запахів.

Запах відповідає вареним морепродуктам з ароматом соусу та спецій. Колір кальмарів від білого до світло-кремового.

Соус однорідний, еластичний, середньої густини. Колір соусу білий або червоний.



<https://presa.com.ua/kitchen/kalmari-tushkovani-v-smetani-z-tsibuleyu.html>



## Технологічна картка №27

### Жульєн з креветками

Інтернет ресурс: <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1901-zhulyen-z-krevetkami.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Креветки заморожені	100	96
	маса креветок варених очищених		24
2	Масло вершкове	10	10
3	Сир твердий	25	24
4	Майонез	14	14
5	Вершки 30%	21	21
6	Борошно пшеничне в/с	12	12
7	Вода	187	187
8	Сіль до смаку		
	Вихід	-	100

### Технологія приготування

У киплячу підсолену воду кладуть заморожені креветки і варять 2-4хвилини. Креветки виймають шумівкою, охолоджують і очищають. Креветки нарізують маленьким кубиком (дрібні креветки можна залишити цілими).

В невеликій кількості води розводять борошно до консистенції рідкої сметани, 5 бульйон, в якому варилися креветки, майонез, вершки, сіль і перемішують до однорідної маси. До отриманої суміші додають креветки і перемішують.

Отриману масу перекладають у колотниці, зверху посипають тертим сиром і кладуть невеликий шматочок масла. Запікають у жаровій шафі при температурі 190 градусів 12-15 хвилин до утворення рум'яної кірочки на поверхні.

Жульєн подають гарячим в кокотницях. Можна прикрасити зеленню, цілими креветками і часточкою лимона.

### Вимоги до якості

Подача правильна, відповідає виду страви. Продукти нарізані дрібними шматочками, рівномірно змащені соусом.

Консистенція страви ніжна, соковита.

Колір жульєну світло-жовтий, креветки – світло-рожеві. На поверхні рум'яна золотиста кірочка.



Смак ніжний, вершково-сирний, в міру солоний.  
Запах відповідає використаним продуктам, з ароматом запеченого сиру.  
Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1901-zhulyen-z-krevetkami.html>

## Технологічна картка №28

### Креветки смажені

Інтернет ресурс: <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1896-smazheni-krevetki.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Креветки (королівські)	1000	960
	<b>маса креветок варених очищених</b>		<b>240</b>
2	Часник	21	16,4
3	Імбир (корінь)	20	18
4	Сік лимонний	13	13
5	Олія	12	12
6	Соевий соус	12	12
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>200</b>

### Технологія приготування

У киплячу підсолену воду кладуть заморожені креветки і варять 2-4хвилини. Креветки виймають шумівкою, охолоджують і очищають.

Корінь імбиру нарізають кружальцями, часник часточками.

На розігріту сковороду наливають олію, соєвий соус, додають часник і обсмажують до появи часникового аромату. Часник виймають, додають нарізаний імбир. обсмажують 2 хвилини і видаляють. Підготовлені креветки обсмажують на сковороді до рум'яної кірочки.

Готові креветки викладають на мілку столову тарілку, злегка збризкують лимонним соком і прикрашають зеленню.

### Вимоги до якості

Креветки зберегли форму, не розварені. Консистенція м'яка, соковита.

Колір світло-рожевий, на поверхні рум'яна кірочка.

Смак в міру солоний, без сторонніх смаків та запахів.

Запах відповідає вареним морепродуктам з ароматом часнику і імбиру. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://vkusnoo.com.ua/3602-krevetki-smazheni-z-chasnikom-domashni-retsepti-z-foto.html>



## Технологічна картка №29

### Креветки тушковані у вершках

Інтернет ресурс: <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1892-krevetki-tushkovani-u-vershkax.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Креветки королівські	400	96
2	Вершки 20-25%	175	175
3	Вершкове масло	30	30
4	Чорний перець	0,03	0,03
5	Білий перець	0,03	0,03
6	Духмяний перець	0,03	0,03
7	Кріп	15	11,1
	<b>Вихід</b>	-	<b>225</b>

### Технологія приготування

Креветки очищають від панцира, додають за смаком сіль, мелені чорний, білий і духмяний перець. Маринують в спеціях 10 хвилин.

На розігрітій сковороді розтоплюють вершкове масло і обсмажують креветки 1-2 хвилини. Додають вершки і тушкують на маленькому вогні під закритою кришкою 10-15 хвилин.

Готові креветки викладають гіркою на тарілку, поливають зверху вершками і посипають дрібно нарізаною зеленню кропу. Можна також прикрасити часточками або скибочками лимону, на гарнір подати відварений рис.

### Вимоги до якості

Креветки зберегли форму, не розварені. Консистенція м'яка, соковита.

Колір світло-рожевий. Смак в міру солоний, солодко-вершковий, з легкою кислінкою і гостротою, без сторонніх смаків та запахів.

Запах відповідає вареним морепродуктам з ароматом спецій та вершків.

Соус однорідний, еластичний. Колір світло-кремовий.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://vkusnoo.com.ua/4086-krevetki-v-vershkovo-chasnikovomu-sousi-kulinarni-retsepti.html>



### Технологічна картка №30

#### Креветки по-французьки

Інтернет ресурс: <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1900-krevetki-po-francuzki.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Креветки (заморожені)	400	96
2	Яйця	50	50
3	Борошно пшеничне	80	80
4	Сухарі панірувальні	63	63
5	Сухий базилік	3	3
6	Олія	24	24
	<b>Для соусу:</b>		
7	Майонез	83	83
8	Сметана	83	83
9	Маринований огірок	120	113
10	Цибуля ріпчаста	37,5	31,5
11	Маслини	80	80
12	Петрушка	10	8
	<b>маса соусу</b>		<b>400</b>
	<b>маса соусу на 1 порцію</b>		<b>100</b>
	<b>маса смажених креветок</b>		<b>150</b>
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>250</b>

#### Технологія приготування

Розморожені креветки очищають від панцира. Готуємо паніровки – яйця з сіллю, борошно з базиліком, сухарі.

Паніруємо креветки в такій послідовності: яйця, борошно, яйця, сухарі. Обсмажуємо основним способом з обох боків по 2-3 хвилини до золотистої кірочки. Готові креветки виймаємо на паперовий рушник, даємо стекти зайвому жиру.

Готуємо соус. Ріпчасту цибулю очищають, ошпарюють окропом і нарізують дрібним кубиком. Маринований огірок нарізують дрібним кубиком. Зелень січуть, маслини дрібно нарізують. З'єднують сметану з майонезом, додають нарізані овочі і ретельно перемішують.

Креветки викладають гіркою на тарілку, соус подають окремо в соуснику.

#### Вимоги до якості

Креветки зберегли форму. Консистенція м'яка, соковита.

Колір всередині світло-рожевий, на поверхні рум'яна золотиста кірочка.

Паніровка рівномірна, без тріщин та ламаних країв.

Смак в міру солоний, без сторонніх смаків та запахів.  
Запах відповідає морепродуктам з ароматом спецій та смаженої паніровки.  
Соус однорідний зі шматочками овочів, еластичний. Колір білий.  
Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1900-krevetki-po-francuzki.html>

## Технологічна картка №31

### Креветки фрі

Інтернет ресурс: <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1902-krevetki-fri.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Креветки королівські очищені	150	144
2	Сухарі панірувальні	15	15
3	Яйця	25	25
4	Молоко	20	20
5	Борошно пшеничне	20	20
6	Олія	300	300
	<b>маса смажених креветок</b>		<b>150</b>
7	Кетчуп	50	50
8	Лимон	30	30
9	Оливки	20	20
10	Листя салату	20	20
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>220/50</b>

### Технологія приготування

Готуємо паніровки: перша - яйця, молоко, сіль, друга - борошно, третя - сухарі. Паніруємо розморожені креветки в такій послідовності: яєчна суміш, борошно, яєчна суміш, сухарі. Обсмажуємо у фритюрі до золотистої кірочки. Готові креветки виймаємо на паперовий рушник, даємо стекти зайвому жиру. Креветки фрі викладають на листя салату і прикрашають їх часточками лимону і оливками. Окремо подають соус кетчуп

### Вимоги до якості

Креветки зберегли форму. Консистенція м'яка, соковита.

Колір всередині світло-рожевий, на поверхні рум'яна золотиста кірочка. Паніровка рівномірна, без тріщин та ламаних країв.

Смак в міру солоний, без сторонніх смаків та запахів.

Запах відповідає морепродуктам з ароматом спецій та смаженої паніровки.



<https://vkusnoo.com.ua/3050-krevetki-v-klyari-prosti-yak-v-makdonaldisi-foto-retsepti.html>



## Технологічна картка №32

### Запіканка з морепродуктів

Інтернет ресурс: <https://klopotenko.com/zapikanka-z-moreproduktiv/>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Морепродукти (коктейль)	400	384
2	Часник	28	21,8
3	Перець чилі	3	2,3
4	Олія соняшникова	24	24
5	Томати	100	85
6	Чебрець або розмарин	5	5
7	Сир твердий	180	176,4
8	Сіль, перець до смаку		
	<b>маса готової страви</b>		<b>520</b>
	<b>Вихід порції</b>	<b>-</b>	<b>130</b>

### Технологія приготування

Коктейль з морепродуктів розморожують і зливають зайву рідину. Томати нарізують тонкими слайсами. Часник розрізають навпіл і обсмажують протягом 40 секунд на олії. Додають морепродукти і обсмажують не довше 3 хвилин.

На дно форми для запікання викладають томати, посипають чорним перцем та листочками чебрецю. Зверху рівномірно викладають морепродукти, посипають сіллю, подрібненим часником, перцем чилі і тертим сиром.

Запікають у жаровій шафі при температурі 180 градусів 10-12 хвилин до утворення рум'яної кірочки на поверхні.

Подають у формі у якій запікалась страва або перекладають у мілку столову тарілку. Прикрашають страву гілочкою чебрецю або розмарину.

### Вимоги до якості

Морепродукти зберегли форму, консистенція м'яка, ніжна.

Колір відповідає використаним продуктам. На поверхні рум'яна золотиста кірочка.

Смак в міру солоний, з присмаком спецій та часнику.

Запах відповідає морепродуктам, з ароматом прянощів, часнику та запеченого сиру. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



### Технологічна картка №33

#### Кальмари фаршировані грибами

Інтернет ресурс: <http://cooking.com.ua/moreprodukti/stravi-z-kalmariv/1887-kalmari-farshirovani-gribami.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Тушки кальмарів	200	154
2	Вода	700	700
	<b>маса варених кальмарів</b>		<b>98</b>
3	Гриби печериці	160	121,6
4	Цибуля	75	63
	<b>маса смажених грибів і цибулі</b>		<b>130</b>
5	Сметана жирна	14	14
6	Сир твердий	33	33
7	Вершкове масло	10	10
8	Борошно пшеничне	10	10
9	Зелень петрушки або кропу	10	8
10	Сіль, перець до смаку		
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>275</b>

#### Технологія приготування

Тушки кальмарів розморожують, очищають від плівки і відварюють у підсоленій воді близько 5 хвилин, не більше. Виймають і охолоджують.

Гриби дрібно нарізують і обсмажують на вершковому маслі 10-15 хвилин. На іншій сковороді обсмажують нарізану кубиками цибулю, потім з'єднують з грибами, додають сіль, перемішують і охолоджують. Додають ½ маси натертого сиру, сметану і перемішують. Готовою начинкою фарширують тушки, краї закріплюють шпажками, викладають у змащену форму. Поверхню змащують сметаною і посипають нарізаною зеленню.

Запікають у жаровій шафі при температурі 180-200 градусів 15-20 хвилин. Після цього дістають кальмари, посипають тертим сиром і запікають ще 2-3 хвилини до утворення рум'яної кірочки на поверхні. перед подаванням видаляють шпажки.

Готуємо грибний соус. До води, яка залишилась після смаження грибів, додають борошно і ретельно перемішують, щоб не було грудочок. Доводять соус до кипіння і варять до загусання, постійно помішуючи.

Подають фаршировані кальмари в охолодженому вигляді цілими тушками або нарізують на шматочки. Соусом поливають кальмари або подають окремо.

### **Вимоги до якості**

Страва доведена до смаку, в міру солена, соковита, консистенція ніжна.

Колір кремовий, начинки – від світло до темно-сірого. На поверхні рум'яна кірочка. Страва не завітрена, зберегла форму.

Запах грибний з ароматом сметани, спецій та зелені.

Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-kalmariv/1887-kalmari-farshirovani-gribami.html>



## Технологічна картка №34

### Кальмари в клярі

Інтернет ресурс: <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-kalmariv/1886-kalmari-v-klyari.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Кальмари (охлаоджені очищені тушки)	225	173,3
2	Яєчний білок	30	30
3	Борошно пшеничне	40	40
4	Вода	125	125
5	Олія	300	300
6	Сіль до смаку		
	<b>Вихід</b>	-	<b>150</b>

### Технологія приготування

Кальмари розморожують, очищають від плівки, промивають і замочують у холодній воді на 30 хвилин. Потім обсушують і нарізують кільцями 4-6мм завтовшки.

Готуємо тісто кляр. Кільця кальмара панірують у тісто клярі і смажать основним способом з обох боків до золотистого кольору. Готові кальмари виймаємо на паперовий рушник, даємо стекти зайвому жиру.

При подачі смажені кальмари викладають гіркою, можна подавати з овочевим салатом і картоплею фрі.

### Вимоги до якості

Кільця однакової товщини, зберегли форму. Консистенція кальмар м'яка, тіста – пухка та хрумка.. На поверхні рум'яна золотиста кірочка.

Колір на розрізі – білий.

Смак в міру солоний, запах смаженого тіста. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-kalmariv/1886-kalmari-v-klyari.html>

## Технологічна картка №35

### Плов з мідій

Інтернет ресурс: <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-midij/1904-plov-z-midij.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Рис довгозернистий добірний «Басматі»	100	100
2	Вино біле	62,5	62,5
3	Вода	250	250
4	Олія оливкова	24	24
5	Мідії морожені	100	96
6	Цибуля ріпчаста	38	31,9
7	Морква	50	40
8	Часник	21	16,4
9	Зіра	2,5	2,5
10	Паприка	1	1
11	Перець чорний	0,01	0,01
12	Імбир сушений мелений	1	1
13	Сіль до смаку		
	<b>Вихід</b>	<b>-</b>	<b>300</b>

### Технологія приготування

Мідії розморожують і промивають у холодній воді. Рис промивають.

Цибулю нарізують середнім кубиком, моркву – соломкою. З зубочків часнику зрізують денце і знімають верхні лусочки.

У казан наливають олію і обсмажують зерна зіри 2-3 хвилини. Після цього додають цибулю, моркву і часник і обсмажують до напівготовності. Додають за смаком сіль, чорний мелений перець, паприку і на кінчику ножа сушений мелений імбир та обсмажують овочі зі спеціями ще 5 – 6 хвилин. У казан додають підготовлені мідії, рис і біле вино. Тушкують 2-3 хвилини і вливають 2 склянки окропу. Доводять до кипіння на великому вогні, потім нагрів зменшують, накривають щільно кришкою і варять до повного випаровування рідини приблизно 20-25 хвилин. Після перемішують плов лопаткою і збирають гіркою в казані. Знову накривають кришкою і прогрівають ще 10-15 хвилин. після вимикання плити дають плову настоятися 7-10 хвилин.

Плов подають гарячим в мілких столових тарілках. Можна подавати з салатами зі свіжих овочів, маринованими або свіжими овочами.



### Вимоги до якості

Страва не завітрена, блискуча, колір яскравий. Консистенція м'яка, соковита. Рис розсипчастий, зерна легко відокремлюються одне від одного. Овочі зберегли форму нарізування після теплової обробки.

Смак в міру солоний, відчувається смак морепродуктів та смажених овочів.

Запах відповідає використаним у страві продуктам. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://www.djurenko.com/uk/domashnya-kuxnya/osnovni-stravi/plov-z-midij.html>



## Технологічна картка №36

### Мідії з овочами

Інтернет ресурс: <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-midij/1903-midii-z-ovochami.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Мідії морожені	250	240
2	Цибуля ріпчаста	40	33,6
3	Перець болгарський червоний	50	37,5
4	Кукурудза консервована	67	67
5	Олія оливкова	14	14
6	Масло вершкове	25	25
7	Соус соєвий	14	14
	<b>Вихід</b>	-	<b>250</b>

### Технологія приготування

Мідії розморожують, промивають холодною водою і через деякий час обдають окропом. Ріпчасту цибулю і перець нарізують кубиком або півкільцями. З консервованої кукурудзи зливають рідину. На розігріту сковороду наливають олію і обсмажують підготовлені овочі до розм'якшення. Потім додають кукурудзу, мідії і обсмажують ще 10 хвилин, постійно помішуючи. За 2 хвилини до повної готовності вливають соєвий соус і кладуть шматочок вершкового масла.

Мідії з овочами подають в гарячому або теплому вигляді. Поруч кладуть нарізану часточками лимон, поливають соком якого страву перед дегустацією. На гарнір можна подати пасту або спагеті, відварений рис, картопляне пюре або салат зі свіжих овочів.

### Вимоги до якості

Страва не завітрена, блискуча, колір яскравий. Консистенція м'яка, соковита. Овочі зберегли форму нарізування після теплової обробки.

Смак в міру солоний, відчувається смак морепродуктів, соєвого соусу та смажених овочів.

Запах відповідає використаним у страві продуктам. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://www.djurenko.com/cooking/osnovnye-blyuda/cozze-salsa.html>

### Технологічна картка №37

#### Мідії в клярі

Інтернет ресурс: <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-midij/1909-midii-v-klyari.html>

№ з/п	Назва сировини	Брутто (г)	Нетто (г)
1	Мідії свіжоморожені	500	480
2	Яйця	25	25
3	Пиво світле	30	30
4	Борошно пшеничне	15	15
5	Крохмаль	7	7
6	Олія	300	300
7	Сіль до смаку		
	<b>Вихід</b>	-	<b>220</b>

#### Технологія приготування

Мідії розморожують і трохи просушують паперовим рушником.

Готують тісто кляр. До жовтків додають пиво, борошно, крохмаль і перемішують до однорідної маси. До маси додають збиті у стійку піну білки з сіллю і обережно перемішують.

Мідії занурюють у тісто кляр і смажать у фритюрі до золотистої кірочки. Готові мідії викладають на паперовий рушник, дають стекти зайвому жиру.

Подають як самостійну страву, можна подавати з рисом і легкими овочевими салатами.

#### Вимоги до якості

Консистенція мідій м'яка, тіста – пухка та хрумка.. На поверхні рум'яна золотиста кірочка. Паніровка щільна.

Колір на розрізі – темно-помаранчевий.

Смак в міру солоний, запах смаженого тіста. Не допускається наявність сторонніх смаків та запахів.



<https://www.djurenko.com/uk/domashnya-kuxnya/zakuski-i-sousi/smazheni-midi.html>



## Використана література

1. Доцяк В.С. Українська кухня: підручник для проф.техн. навч. закл. — Львів: ОРІЯНА НОВА, 1998. —558с.
2. Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів, правових, нормативно-правових та інших актів для закладів ресторанного господарства. – 4-тевид., переробл. та доповн./ Автор-розробник і укладач О.В. Шалимінов. – К.:Арій, 2019. – 992с.
3. Інтернет-джерела:
  1. <https://klopotenko.com/smazhebyj-losos-iz-kartopleu-konfi/>
  2. <https://klopotenko.com/tushkovanyj-hek-z-ovochamy-i-tomatnym-sousom-vid-yevgena-klopotenka/>
  3. <https://klopotenko.com/ru/stejk-lososya-s-sousom-gollandez/>
  4. <https://klopotenko.com/ru/file-mintaya-s-sousom-gollandez-i-yablokom/>
  5. <https://klopotenko.com/myntai-v-konverti-z-bylygyrom-i-ovochamy/>
  6. <https://klopotenko.com/ru/file-heka-s-sousom-sabajon/>
  7. <https://klopotenko.com/skumbriya-z-apelsinom-i-imbirem/>
  8. <https://tsn.ua/lady/kukhnya/recepty/skumbriya-zapechena-z-ovochami-duzhe-korisny-recept-2290327.html>
  9. <https://www.yabpoela.com/441-ryba-zapechena-u-vershkovomu-sousi.html>
  10. <https://klopotenko.com/kish-z-gorbusheu/>
  11. <https://woodstar.com.ua/losos-v-medovij-glazuri-gotuemo-do-svjata/>
  12. <https://klopotenko.com/sekrety-prygotuvannya-smachnyh-fishboliv-u-duhovczy-vid-yevgena-klopotenka/>
  13. <https://klopotenko.com/ru/nezhnyj-vkus-ryby-i-slivochnyj-sous-zapechennaya-forel-s-sousom-gollandez/>
  14. <https://recipes.handmade39./recipe/fish-roll-with-egg/>
  15. <https://klopotenko.com/rybni-palychky/>
  16. <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1901-zhulyen-z-krevetkami.html>
  17. <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1896-smazheni-krevetki.html>
  18. <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1892-krevetki-tushkovani-u-vershkax.html>
  19. <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1900-krevetki-po-francuzki.html>
  20. <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1902-krevetki-fri.html>
  21. <https://klopotenko.com/zapikanka-z-moreproduktiv/>



22. <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-kalmariv/1887-kalmari-farshirovani-gribami.html>
23. <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-kalmariv/1886-kalmari-v-klyari.html>
24. <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-midij/1904-plov-z-midij.html>
25. <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-midij/1903-midii-z-ovochami.html>
26. <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-midij/1909-midii-v-klyari.html>

4. Інтернет-джерела фото:

- [http://gazetki.by/zhodino/belmarket/skidka/kotlety\\_po-kievski\\_1kg/2016-03-15](http://gazetki.by/zhodino/belmarket/skidka/kotlety_po-kievski_1kg/2016-03-15)
- <https://presa.com.ua/kitchen/khrustka-i-sokovita-riba-v-pivnomu-klyari.html>
- <https://iamchef.com.ua/uk/recipes/fried-hake-in-batter.html>
- [https://fishingukraine.blogspot.com/2017/02/blog-post\\_95.html](https://fishingukraine.blogspot.com/2017/02/blog-post_95.html)
- <https://presa.com.ua/aktualne/banketni-stravi-lososvpevneni-vas-povinna-poraduvati-rubrika-svyatkovi-ta-banketni-stravi.html>
- <https://bestrecept.com.ua/triska-vidvarna-pid-sousom-hrin-z-majonezom/>
- <https://shefkuhar.com.ua/stravi-z-ribi/296-schuka-farshirovana.html>
- <https://zakaz.ua/ru/recipes/sudak-zapechennyj.html>
- <https://ptv.ua/news/7cc17162-ad04-4a51-8be4-10b14a2db2b9>
- <https://www.ua.yabpoela.com/395-ryba-z-ovochemy-u-tomatnomu-sousi.html>
- <https://publish.com.ua/kulinariia/ruleti-z-ribi-4-originalni-retsepti.html>
- [http://fotorecept.com/reviews/hek\\_pod\\_sousom\\_sabayon/](http://fotorecept.com/reviews/hek_pod_sousom_sabayon/)
- <https://tsn.ua/lady/kukhnya/recepty/skumbriya-zapechena-z-ovochami-duzhe-korisniy-recept-2290327.html>
- <https://vseznyako.com/kulinariya/pidliiva-do-ribi-recepti-smachnix-riznomanitnix-pidliv/>
- <https://rozdil.lviv.ua/statti/recept.php?id=432>
- <https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/salmón-con-glaseado-de-miel-y-soya.html>
- <http://stravy.net/stravi-z-ribi/ribnii-rulet-z-yaicyami.html>
- <http://smach.com.ua/yak-prigotuvati-rulet-z-farshu-z-yajtsem-v-duhovtsi-abo-multivartsi/>
- <https://goodhouse.com.ua/poradi/11617-yak-prigotuvati-ribu-v-omleti-recept-smachnoi-ribi-zapechanoi-v-omleti-yak-u-dityachomu-sadku-z-sirom-sirom-cibuleyu-i-morkvoyu-ovochami.html>
- <https://zhinochi-prymhy.com.ua/retsepty/zakusky/rybni-zakusky/rybni-kulky.html>
- <https://asiafoods.com.ua/ua/a373330-krab-smazhenij-risom.html>
- <https://vona.pp.ua/krevetki-vareni-zamorozheni-yak-gotovati/>
- <https://presa.com.ua/kitchen/kalmari-tushkovani-v-smetani-z-tsibuleyu.html>
- <http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1901-zhulyen-z-krevetkami.html>

<https://vkusnoo.com.ua/3602-krevetki-smazheni-z-chasnikom-domashni-retsepti-z-foto.html>

<http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-krevetok/1900-krevetki-po-francuzki.html>

<https://vkusnoo.com.ua/3050-krevetki-v-klyari-prosti-yak-v-makdonaldisi-foto-retsepti.html>

<http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-kalmariv/1887-kalmari-farshirovani-gribami.html>

<http://cookery.com.ua/moreprodukti/stravi-z-kalmariv/1886-kalmari-v-klyari.html>

<https://www.djurenko.com/uk/domashnya-kuxnya/osnovni-stravi/plov-z-midij.html>

<https://www.djurenko.com/cooking/osnovnye-blyuda/cozze-salsa.html>

<https://www.djurenko.com/uk/domashnya-kuxnya/zakuski-i-sousi/smazheni-midi.html>

