



Источник рецептуры: Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания, ООО Фирма "Партнер", часть 2, Уфа, 2016 г.

219

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 218,53

Наименование блюда (изделия): Омлет натуральный

Наименование сырья, пищевых продуктов	Масса брутто	Масса нетто или полуфабри- ката	Масса готового продукта	Масса на порций
Молоко питьевое пастеризованное, фасованное	28,1 (г)	28,1	0,0281	
Яйцо куриное пищевое столовое 1 категории	1,354 (шт54)	73,0998	1,3537	
Масло подсолнечное	1,3 (г)	1,3	0,0013	
Соль йодированная	0,7 (г)	0,7	0,0007	
Выход готового блюда	-	90		

Технологический процесс изготовления, оформления и подачи блюда (изделия), условия и сроки реализации

К подготовленным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на смазанный маслом противень слоем толщиной 0,5 см и запекают в жарочном шкафу до готовности, при температуре 180-200 °С в течение 8-10 минут. (потери на пару 12%). Температура при подаче должна быть не ниже 65 °С. Срок реализации - 2 часа с момента приготовления.

Требования к оформлению и подаче блюд:

Внешний вид – поверхность омлета зарумянена, без подгорелых мест.

Цвет – золотисто-желтоватый.

Консистенция – однородная, сочная.

Вкус и запах – свежих запеченных яиц, молока.

Информация о пищевой ценности

Калорийность (Ккал)	143,31	Витамин D (мкг)	1,62	Цинк (мг)	
Белки (г)	10,1	Витамин К (мкг)		Омега 6 (г)	
Жиры (г)	10,6	Витамин Е (мг)		Омега 3 (г)	
Углеводы (г)	1,83	Витамин В2 (мг)		Йод (мкг)	15
Витамин С (мг)	0,37	Кальций (мг)	76,5	Пищевые волокна (г)	
РЭ (мкг)		Фосфор (мг)	165,67	Витамин А (мкг)	196,24
Магний (мг)		Са (мг)		Фенилаланин (мг)	0,48
Витамин В1 (мг)	0,06	Магний (мг)	12,86	Йод (мкг)	
Витамин В2 (мг)	0,36	Калий (мг)	143	Холестерин (мг)	
Фосфор (мг)		Калий (мг)		Селен (мкг)	22,72
Витамин С (мг)		Натрий (мг)		цинк (мг)	
Витамин В6 (мг)		Хлориды (мг)		Фтор (мкг)	46
Витамин Е (мг)	1,01	Витамин А (мкг)		Белки жив. происхожд (г)	
Витамин В1 (мг)		Селен (мкг)		Витамин Д (мкг)	
Fe (мг)		Железо (мг)	1,88	В-каротин (мкг)	

Зав. производством

Технолог