

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №56 Г. ПЕНЗЫ.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗАВТРАКА В
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ.**



Омлет с сыром

Продукты:



Яйца

Сыр твердый

Молоко

Масло растительное (сливочное)

Соль (по вкусу)

Перец (по вкусу)

Зелень (по вкусу)



Технологическая карта кулинарного изделия

Номер рецептуры: 342

Наименование кулинарного изделия (блюда): омлет с сыром

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов				
	1 порц		100 порц		
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, кг	Нетто, кг	
Омлетная смесь №340		110		11,000	
Сыр «Российский»	16,5	15	1,650	1,500	
Масло сливочное	5	5	0,500	0,500	
Масса готового омлета	-	115	-	11,500	
Масло сливочное	5	5	0,500	0,500	
Выход порции, г	-	120	-	12,000	



Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию

Технология приготовления: омлетную смесь смешивают с тертым сыром, жарят или запекают, как омлет натуральный (№340).

При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.

Пищевая ценность 120 г готового блюда			Калорийность,		
белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	B1 0,06	Ca 116,5
				B2 0,44	Fe 2,06
14,88	22,32	2,16	272,4	A 241,5	Mg 18
				C	P 208,6

Пошаговый рецепт:

Тертый сыр натереть на крупной терке.

Взбить яйца. Посолить, поперчить.

Добавить сыр и молоко.

Все хорошо взбить.



Разогреть сковороду.

Налить растительное масло
(или растопленное сливочное).

Вылить яичную смесь на сковороду.



Отправить в духовку
на 10 минут.



Приятного аппетита!

