

Технологічна карта № 5.1

Скрамбл

Категорія: страви з яєць

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	20 шт.	800	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	205	205	10,25	10,25	20,5	20,5
3	Борошно цільнозернове (ЗП, Г)	80	80	4	4	8	8
4	Сіль	3	3	0,15	0,15	0,3	0,3
	Маса омлетної суміші	-	1085	-	54,3	-	108,5
5	Олія	5	5	0,25	0,25	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		50		100	

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза; Г — глютен; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Підготовлені оброблені яйця розбивають в ємність, збивають білки з жовтками, додають молоко, борошно та сіль, ретельно все перемішують до однорідної маси. На розігріту пательню, змащену олією, виливають яєчну суміш. Постійно помішуючи масу від країв до центру, скрамбл готують до повного загустіння маси впродовж 8–10 хв або у пароконвектоматі за обраною програми готування «Скрамбл». Готовий скрамбл за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Скрамбл при подачі за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню. Температура подачі — +65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса насичено-жовтого кольору.

Колір: насичено-жовтий.

Смак і запах: притаманний наявним в скрамблі яйцям та молоку.

Консистенція: пухка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	5,85	5,19	3,25	84
100	11,69	10,39	6,49	168

Технологічна карта № 5.2

Скрамбл безглютеновий

Категорія: страви з яєць

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	20 шт.	800	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	205	205	10,25	10,25	20,5	20,5
3	Крохмаль кукурудзяний	80	80	4	4	8	8
4	Сіль	3	3	0,15	0,15	0,3	0,3
	Маса омлетної суміші	-	1085	-	54,3	-	108,5

5	Олія	5	5	0,25	0,25	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		50		100	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Підготовлені оброблені яйця розбивають в ємність, збивають білки з жовтками, додають молоко, попередньо розведений у невеликій кількості молока крохмаль та сіль, ретельно все перемішують до однорідної маси. На розігріту пательню, змащену олією, виливають яечну суміш. Постійно помішуючи масу від країв до центру, скрамбл готують до повного загустіння маси впродовж 8–10 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Скрамбл». Готовий скрамбл за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Скрамбл при подачі за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню. Температура подачі — $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса насичено-жовтого кольору.

Колір: насичено-жовтий.

Смак і запах: притаманний наявним в скрамблі яйцям та молоку.

Консистенція: пухка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	5,41	5,13	4,18	85
100	10,82	10,26	8,35	170

Технологічна карта № 5.3

Скрамбл безглютеновий (безлактозний)

Категорія: страви з яєць

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	20 шт.	800	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко безлактозне (МП)	205	205	10,25	10,25	20,5	20,5
	або молоко рослинне	205	205	10,25	10,25	20,5	20,5
3	Крохмаль кукурудзяний	80	80	4	4	8	8
4	Сіль	3	3	0,15	0,15	0,3	0,3
	Маса омлетної суміші	-	1085	-	54,3	-	108,5
5	Олія	5	5	0,25	0,25	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		50		100	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Підготовлені оброблені яйця розбивають в ємність, збивають білки з жовтками, додають молоко, попередньо розведений у невеликій кількості молока крохмаль та сіль, ретельно все перемішують до однорідної маси. На розігріту пательню, змащену олією, виливають яєчну суміш. Постійно помішуючи масу від країв до центру, скрамбл готують до повного загустіння маси впродовж 8–10 хв. Готовий скрамбл за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Скрамбл при подачі за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню. Температура подачі — +65°С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса насичено-жовтого кольору.

Колір: насичено-жовтий.

Смак і запах: притаманний наявним в скрамблі яйцям та молоку.

Консистенція: пухка, соковита.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	5,41	5,13	4,18	85
100	10,82	10,26	8,35	170

Технологічна карта № 5.4

Пухкий омлет з орегано

Категорія: страви з яєць

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	20 шт.	800	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	205	205	10,25	10,25	20,5	20,5
3	Борошно цільозернове (ЗП, Г)	80	80	4	4	8	8
4	Орегано сушений мелений	2,5	2,5	0,125	0,125	0,25	0,25
5	Сіль	3	3	0,15	0,15	0,3	0,3
	Маса омлетної суміші	-	1085	-	54,3	-	108,5
6	Олія	5	5	0,25	0,25	0,5	0,5
	Вихід готової страви, г		1000		50		100

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза; Г — глютен; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Підготовлені оброблені яйця розбивають в ємність, збивають білки з жовтками, додають молоко, борошно, сіль та орегано, ретельно все перемішують до однорідної маси. Яєчну суміш виливають на змащене олією деко та запікають в попередньо розігрітій духовій шафі за температури +200 °С до готовності впродовж 10–12 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Готовий омлет нарізають на порції, за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за

температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Готовий омлет нарізають на порції прямокутної або квадратної форми, за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню. Температура подачі — +65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса насичено-жовтого кольору.

Колір: насичено-жовтий.

Смак і запах: притаманний наявним в омлеті яйцям, молоку та орегано.

Консистенція: пухка, соковита, ніжна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	5,86	5,19	3,28	84
100	11,72	10,39	6,55	168

Технологічна карта № 5.5

Пухкий омлет з орегано безглутеновий

Категорія: страви з яєць

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	20 шт.	800	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	205	205	10,25	10,25	20,5	20,5
3	Крохмаль кукурудзяний	80	80	4	4	8	8
4	Орегано сушений мелений	2,5	2,5	0,125	0,125	0,25	0,25
5	Сіль	3	3	0,15	0,15	0,3	0,3
	Маса омлетної суміші	-	1085	-	54,3	-	108,5
6	Олія	5	5	0,25	0,25	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		50		100	

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Підготовлені оброблені яйця розбивають в ємність, збивають білки з жовтками, додають молоко, розведений у невеликій кількості молока крохмаль, сіль та орегано, ретельно все перемішують до однорідної маси. Яєчну суміш виливають на змащене олією деко та запікають в попередньо розігрітій духовій шафі за температури +200 °С до готовності впродовж 10–12 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Готовий омлет нарізають на порції, за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Готовий омлет нарізають на порції прямокутної або квадратної форми, за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню. Температура подачі — +65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса насичено-жовтого кольору.

Колір: насичено-жовтий.

Смак і запах: притаманний наявним в омлеті яйцям, молоку та орегано.

Консистенція: пухка, соковита, ніжна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	5,42	5,14	4,20	85
100	10,84	10,27	8,41	170

Технологічна карта № 5.6

Пухкий омлет з орегано безглутеновий (безлактозний)

Категорія: страви з яєць

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	20 шт.	800	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко безлактозне (МП)	205	205	10,25	10,25	20,5	20,5
	<i>або молоко рослинне</i>	205	205	10,25	10,25	20,5	20,5
3	Крохмаль кукурудзяний	80	80	4	4	8	8
4	Орегано сушений мелений	2,5	2,5	0,125	0,125	0,25	0,25
5	Сіль	3	3	0,15	0,15	0,3	0,3
	Маса омлетної суміші	-	1085	-	54,3	-	108,5
6	Олія	5	5	0,25	0,25	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		50		100	

Відхилення до маси порції: ±3%

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Підготовлені оброблені яйця розбивають в ємність, збивають білки з жовтками, додають молоко, розведений у невеликій кількості молока крохмаль, сіль та орегано, ретельно все перемішують до однорідної маси. Яєчну суміш виливають на змащене олією деко та запікають в попередньо розігрітій духовій шафі за температури +200 °С до готовності впродовж 10–12 хв. Готовий омлет нарізають на порції, за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Готовий омлет нарізають на порції прямокутної або квадратної форми, за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню. Температура подачі — +65 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса насичено-жовтого кольору.

Колір: насичено-жовтий.

Смак і запах: притаманний наявним в омлеті яйцям, молоку та орегано.

Консистенція: пухка, соковита, ніжна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	5,42	5,14	4,20	85
100	10,84	10,27	8,41	170

Технологічна карта № 5.7

Фритата

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	20 шт.	800	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Горошок зелений свіжоморожений	275	275	13,8	13,8	27,5	27,5
3	Томатна паста	30	30	1,5	1,5	3	3
4	Перець чорний мелений	1,5	1,5	0,075	0,075	0,15	0,15
5	Сіль	3	3	0,15	0,15	0,3	0,3
6	Вода питна	30	30	1,5	1,5	3	3
	Маса омлетної суміші	-	1135	-	56,8	-	113,5
7	Олія	5	5	0,25	0,25	0,5	0,5
Вихід готової страви, г		1000		50		100	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця.

Харчові продукти та продовольства сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Горошок, не розморожуючи, закладають у киплячу воду і відварюють протягом 1–2 хв до напівготовності. Підготовлені оброблені яйця розбивають в ємність, збивають білки з жовтками, додають розведену у воді томатну пасту, сіль, перець, ретельно все перемішують до однорідної маси. До яєчної суміші додають попередньо відварений горошок, виливають суміш на змащене олією деко та запікають в попередньо розігрітій духовій шафі за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ до готовності впродовж 10–12 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Готову фритату нарізають на порції, за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Готову фритату нарізають на порції прямокутної або квадратної форми, за бажанням посипають свіжою або сушеною зеленню. Температура подачі $+65\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: однорідна маса помаранчевого кольору з зеленим горошком.

Колір: помаранчевий з крапляннями зеленого горошку.

Смак і запах: притаманний наявним у страві яйцям, томатній пасті та горошку.

Консистенція: пухка, соковита, ніжна.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
50	5,85	4,88	2,51	77
100	11,69	9,76	5,02	154

Технологічна карта № 5.8

Шакшука

Категорія: страви з яєць

Походження: східна кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	16 ² / ₃ шт.	667	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Цибуля ріпчаста	140	117	8,4	7	16	14
3	Перець солодкий свіжий	220	165	13	10	26	20

4	Помідори свіжі	195	165	12	10	24	20
5	Олія	30	30	2	2	4	4
6	Сіль	2,5	2,5	0,15	0,15	0,3	0,3
7	Зелень петрушки свіжої	45	33	2,7	2	5,4	4
	або зелень кропу свіжого	45	33	2,7	2	5,4	4
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,03	0,03	0,06	0,06
Вихід готової страви, г		1000		60		120	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Очищену нарізану дрібно цибулю ріпчасту пасерують з половиною норми олії на середньому вогні товщиною шару не більше ніж 3–4 см впродовж 3–4 хв до прозорості. Додають підготовлений нарізаний дрібним кубиком перець свіжий, обсмажують на середньому вогні до м'якості впродовж 3–4 хв. Додають підготовлені нарізані дрібним кубиком помідори свіжі та припускають суміш у власному соку впродовж 2–3 хв.

Суміш овочів викладають у змащену рештою олії форму для запікання шаром завтовшки 2–2,5 см, роблять заглиблення за кількістю яєць, у які вбивають підготовлені яйця, солять (уникаючи потрапляння солі на жовток), додають спеції й готують у розігрітій до температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ духовій шафі впродовж 10–12 хв до ущільнення жовтка або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Ячня» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Яйце подають разом з овочами. Температура подачі — $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: має щільний жовток і білок, не підгорілий, посипана зеленню.

Колір: овочі зберегли забарвлення, жовток без білих плям.

Смак і запах: насичений овочевий, у міру солоний, з кислинкою.

Консистенція: ніжна, не підгоріла, щільний білок і жовток.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
60	6,58	6,42	2,09	87
120	13,15	12,84	4,17	173

Технологічна карта № 5.9

Омлет з куркумою

Категорія: страви з яєць

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	22 $\frac{1}{4}$ шт.	890	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	190	190	9	9	17	17
3	Куркума	1,5	1,5	0,07	0,07	0,14	0,14
4	Сіль	3	3	0,14	0,14	0,27	0,27
	Маса омлетної суміші	-	1085	-	49	-	98
5	Олія	10	10	0,45	0,45	0,9	0,9
6	Зелень петрушки свіжої	23	17	1	0,8	2,1	1,5

	або зелень кропу свіжого	23	17	1	0,8	2,1	1,5
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,02	0,02	0,05	0,05
Вихід готової страви, г		1000		45		90	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

До підготовлених яєць додають молоко, сіль, спеції, збивають до отримання однорідної маси. Отриману яєчну суміш вливають у змащену олією форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася шаром завтовшки 2–2,5 см. Запікають у розігрітій до температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ духовій шафі впродовж 10–15 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв до повного загусання яєчної суміші. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Омлет подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: яскраво-жовтий.

Смак і запах: ніжний смак, пряний запах.

Консистенція: пухка, пружна, соковита консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
45	5,33	5,27	0,69	71
90	10,65	10,54	1,37	143

Технологічна карта № 5.10

Омлет з прямими травами

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	15 1/2 шт.	620	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	350	350	23	23	46	46
3	Борошно цілнозернове (ЗП, Г)	70	70	5	5	9	9
4	Італійські трави	1,2	1,2	0,1	0,1	0,2	0,2
5	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4
	Маса омлетної суміші	-	1044	-	68	-	136
5	Олія	10	10	0,7	0,7	1,3	1,3
6	Зелень петрушки свіжої	23	17	1	1,1	3	2,2
	або зелень кропу свіжого	23	17	1	1,1	3	2,2
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,03	0,03	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		65		130	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза; ЗП — злакові продукти; Г — глютен.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

До підготовлених яєць додають молоко, борошно, сіль, прянощі, збивають до отримання однорідної маси. Отриману яєчну суміш вливають у змащену олією форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася шаром завтовшки 2–2,5 см. Готують у розігрій до температури +180 °С духовій шафі впродовж 10–15 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв до повного загусання яєчної суміші. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Омлет подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура — подачі +60 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: яскраво-жовтий.

Смак і запах: ніжний смак, пряний запах.

Консистенція: пухка, пружна, соковита консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
65	6,31	5,95	4,19	96
130	12,61	11,91	8,38	193

Технологічна карта № 5.11

Омлет з вівсяними пластівцями

Категорія: страви з яєць

Походження: світова кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	15 1/2 шт.	620	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	240	240	16	16	31	31
3	Пластівці вівсяні (ЗП, Г)	230	230	15	15	30	30
	Маса готової каші	-	449	-	29	-	58
4	Сметана (МП, Л)	45	45	3	3	6	6
5	Мускатний горіх мелений	1,1	1,1	0,07	0,07	0,15	0,15
6	Розмарин сушений мелений	0,2	0,2	0,01	0,01	0,03	0,03
7	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4
	Маса омлетної суміші	-	1118	-	73	-	145
8	Олія	10	10	0,7	0,7	1,3	1,3
9	Зелень петрушки свіжої	23	17	1	1,1	3	2,2
	або зелень кропу свіжого	23	17	1	1,1	3	2,2
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,03	0,03	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		65		130	

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза; ЗП — злакові продукти; Г — глютен.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

У доведене до кипіння молоко додають вівсяні пластівці, готують при слабкому кипінні впродовж 2–3 хв за безперервного помішування, знімають з вогню, накривають кришкою і залишають пластівці для набухання впродовж 8–10 хв. Охолоджують кашу до температури +60 °С перед подальшим використанням.

До підготовлених яєць додають сметану, сіль, прянощі, збивають до отримання однорідної маси, з'єднують з кашею, повторно збивають масу. Отриману яєчну суміш вливають шаром завтовшки 2–2,5 см у змащену олією форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася. Готують у розігрітій до температури +180 °С духовій шафі впродовж 15–20 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв до повного загусання яєчної суміші. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Омлет подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — +60 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: кремово-жовтий.

Смак і запах: ніжний смак, пряний запах.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
65	7,27	7,02	8,76	127
130	14,54	14,05	17,53	254

Технологічна карта № 5.12

Яєчні «мафіни»

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	15 1/3 шт.	612	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Кабачки свіжі	389	350	25	23	51	46
3	Перець солодкий свіжий	138	110	9	7	18	14
4	Сир твердий (МП, Л)	118	110	8	7	15	14
5	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4
6	Олія	10	10	0,7	0,7	1,3	1,3
Вихід готової страви, г		1000		65		130	

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

До підготовлених яєць додають сіль, збивають до отримання однорідної пишної маси, додають кабачок і перець, нарізані кубиком з ребром завтовшки 0,5–1 см, натертий на

крупнофракційну терку сир твердий, ретельно перемішують масу.

У змащені олією силіконові формочки для кексів заливають яєчно-овочеву суміш шаром на увесь об'єм форми. Запікають у розігрітій до температури +180 °С духовій шафі впродовж 15–20 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури — +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають порційно. Температура подачі — +60 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі вироби.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: ніжний смак, виражений овочевий.

Консистенція: пухка, пружна, м'яка консистенція, овочі зберегли форму нарізки.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
65	6,93	7,37	1,94	101
130	13,85	14,73	3,88	202

Технологічна карта № 5.13

Фритата з сиром

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	14 1/4 шт.	570	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	330	330	23	23	46	46
3	Борошно цілнозернове (ЗП, Г)	50	50	4	4	7	7
4	Сир твердий (МП, Л)	118	110	-	8	-	15
5	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4
	Маса омлетної суміші	-	1063	-	74	-	149
6	Олія	10	10	0,7	0,7	1,4	1,4
7	Зелень петрушки свіжої	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або зелень кропу свіжого	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,04	0,04	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		70		140	

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза; ЗП — злакові продукти; Г — глютен.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

До підготовлених яєць додають молоко, сіль, збивають до отримання однорідної маси, додають поступово просіяне борошно при безперестанному помішуванні для уникнення грудочок, додають сир, натертий на крупнофракційну терку і перемішують масу. Отриману яєчну суміш вливають шаром завтовшки 2–2,5 см у змащену олією форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася. Готують у розігрітій до температури +180 °С духовій шафі впродовж 15–20 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв до повного загусання яєчної суміші. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою

зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Фритату подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — +60 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: яскравий жовтий.

Смак і запах: ніжний смак, сирний запах.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	6,33	7,24	3,41	104
140	12,65	14,47	6,82	208

Технологічна карта № 5.14

Омлет з томатами та базиліком

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	14 шт.	570	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	210	210	15	15	29	29
3	Борошно цілнозернове (ЗП, Г)	60	60	4	4	8	8
4	Помідори свіжі	211	200	15	14	29	28
5	Базилік сушений мелений	1,3	1,3	0,1	0,1	0,2	0,2
6	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4
	Маса омлетної суміші	-	1044	-	73	-	146
7	Олія	10	10	0,7	0,7	1,4	1,4
8	Зелень петрушки свіжої	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або зелень кропу свіжого	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,04	0,04	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		70		140	

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза; ЗП — злакові продукти; Г — глютен.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Підготовлені помідори нарізають кільцями або півкільцями завтовшки 0,5–0,7 см.

До підготовлених яєць додають молоко, сіль, прянощі, збивають до отримання однорідної маси, додають просіяне борошно, при постійному помішуванні до однорідності.

У змащену олією форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася викладають в один шар нарізані помідори, заливають яєчною сумішшю шаром завтовшки 2–2,5 см. Запікають у розігрітій до температури +180 °С духовій шафі впродовж 15–20 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв до повного загусання яєчної суміші. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Омлет подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — +60 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: ніжний смак, з кислинкою, свіжий, з пряним ароматом.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	6,10	5,94	3,78	93
140	12,20	11,89	7,56	185

Технологічна карта № 5.15

Французький омлет

Категорія: страви з яєць

Походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	28 ³ / ₄ шт.	1150	1 шт.	40	2 шт.	81
2	Сіль	3	3	0,1	0,1	0,2	0,2
3	Масло вершкове (МП, Л)	10	10	0,7	0,7	1,4	1,4
4	Зелень петрушки свіжої	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або зелень кропу свіжого	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,04	0,04	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		35		70	

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Збивають підготовлені яйця з сіллю у пишну масу, заливають яєчною масою шаром завтовшки 1–1,5 см змащену маслом форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася. Запікають у розігрітій до температури +180 °С духовій шафі впродовж 5–7 хв до часткового загусання на поверхні, розрізають на квадратики довільної форми, скручують у рулетик, повертають у духову шафу, доготовлюють впродовж 3–4 хв до повного загусання яєчної суміші або у пароконвектоматі аналогічно у два етапи за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Готові рулетики нарізають на порційні шматочки. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Омлет подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — +60 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки з яєчних рулетиків, посипані зеленню.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: ніжний смак, з кислинкою, свіжий, з пряним ароматом.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
35	5,11	4,88	0,29	66
70	10,23	9,77	0,57	131

Технологічна карта № 5.16

Скрамбл з овочами

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	13 шт.	530	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Кабачки свіжі	144	130	11	10	22	20
3	Зелений горошок свіжоморожений	120	120	9	9	18	18
4	Перець солодкий свіжий	150	120	11	9	23	18
5	Цибуля ріпчаста	178,6	150	13	11	27	23
6	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,5	0,5
7	Олія	15	15	1,1	1,1	2,3	2,3
8	Масло вершкове (МП, Л)	10	10	0,8	0,8	1,5	1,5
9	Зелень петрушки свіжої	23	17	1,3	1,3	2,6	2,6
	або зелень кропу свіжого	23	17	1,3	1,3	2,6	2,6
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,04	0,04	0,08	0,08
Вихід готової страви, г		1000		75		150	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Очищену цибулю, нарізану дрібним кубиком з ребром завтовшки 0,2–0,5 см, пасерують з олією до прозорості на середньому вогні товщиною шару не більше ніж 3–4 см впродовж 2–3 хв, додають кабачок і перець, нарізані кубиком з ребром завтовшки 1–1,5 см і обсмажують на середньому вогні ще 5–7 хв, додають горошок, не розморожуючи, припускають разом ще 2–3 хв, охолоджують до температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

До підготовлених яєць додають сіль, збивають до отримання однорідної пишної маси, додають пасеровані овочі, перемішують.

У змащену маслом форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася, заливають яєчно-овочеву суміш шаром завтовшки 2–2,5 см. Запікають у розігрітій до температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ духовій шафі впродовж 4–5 хв до початку загусання яєчної суміші, перемішують суміш лопаткою, розбиваючи масу на маленькі шматочки, продовжують запікати ще 4–5 хв до повного загусання або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Скрамбл». Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Скрамбл подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі дрібні шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: ніжний смак, виражений овочевий.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція, овочі зберегли форму.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
75	5,88	6,29	3,86	94
150	11,77	12,58	7,73	188

Технологічна карта № 5.17

Яєчна полента з овочами

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	9 1/8 шт.	365	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Кабачки свіжі	150	135	17	15	33	30
3	Морква свіжа до 01.01	133	100	15	11	29	22
	або морква свіжа після 01.01	133	100	15	11	29	22
4	Перець солодкий свіжий	125	100	14	11	28	22
5	Цибуля ріпчаста	113	95	12	10	25	21
6	Крупа кукурудзяна дрібного помелу (ЗП)	130	130	14	14	29	29
7	Вода питна	260	260	29	29	57	57
	Маса готової каші	-	364	-	40	-	80
8	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,7	0,7
9	Олія	10	10	1,1	1,1	2,2	2,2
10	Масло вершкове (МП, Л)	10	10	1,1	1,1	2,2	2,2
	Вихід готової страви, г		1000		110		220

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

У підсолону киплячу воду засипають цівочкою кукурудзяну крупу, безперервно помішуючи до загусання (до консистенції густої сметани) впродовж 2–7 хв залежно від ступеня помелу крупи, охолоджують до температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Очищену цибулю, нарізану дрібним кубиком з ребром завтовшки 0,2–0,5 см, пасерують з олією до прозорості на середньому вогні товщиною шару не більше 3–4 см впродовж 2–3 хв, додають підготовлені кабачок, моркву перець, нарізані кубиком з ребром завтовшки 0,5–0,7 см і обсмажують на середньому вогні ще 5–7 хв, охолоджують до $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

До суміші пасерованих овочів додають кашу, підготовлені яйця, перемішують.

У змащену маслом форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася, викладають суміш шаром завтовшки 3–4 см, змащують поверхню розтопленим вершковим маслом. Запікають у розігрійтій до температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ духовій шафі впродовж 25–30 хв або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 4) впродовж 10–12 хв до золотистості.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Запечені вироби готують безпосередньо перед подаванням. Зберігають не довше ніж 30 хв на марміті за температури $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Відпускають нарізаними порційними шматочками. Температура подачі — +65–75 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційний шматок, що зберігає форму, поверхня і краї рівні, без тріщин.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: ніжний смак, виражений овочевий.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція, овочі зберегли форму нарізання.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
110	6,82	6,74	14,11	143
220	13,63	13,48	28,22	285

Технологічна карта № 5.18

Фритата з сиром (безглютенова)

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	14 1/4 шт.	570	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	330	330	23	23	46	46
3	Борошно кукурудзяне (ЗП)	50	50	4	4	7	7
4	Сир твердий (МП, Л)	118	110	-	8	-	15
5	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4
	Маса омлетної суміші	-	1063	-	74	-	149
6	Олія	10	10	0,7	0,7	1,4	1,4
7	Зелень петрушки свіжої	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або зелень кропу свіжого	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,04	0,04	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		70		140	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

До підготовлених яєць додають молоко, сіль, збивають до отримання однорідної маси, додають поступово просіяне борошно при безперестанному помішуванні для уникнення грудочок, додають сир, натертий на крупнофракційну терку і перемішують масу. Отриману яєчну суміш вливають шаром завтовшки 2–2,5 см у змащену олією форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася. Готують у розігрітій до температури +180 °С духовій шафі впродовж 15–20 хв до повного загусання яєчної суміші або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Фритату подають нарізаною на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — +60 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: яскравий жовтий.

Смак і запах: ніжний смак, сирний запах.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	6,23	7,06	4,14	105
140	12,47	14,12	8,29	210

Технологічна карта № 5.19

Фритата з сиром (безглютенова, безлактозна)

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	14 1/4 шт.	570	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко рослинне	330	330	23	23	46	46
3	Борошно кукурудзяне (ЗП)	50	50	4	4	7	7
4	Сир твердий безлактозний (МП)	118	110	-	8	-	15
5	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4
	Маса омлетної суміші	-	1063	-	74	-	149
6	Олія	10	10	0,7	0,7	1,4	1,4
7	Зелень петрушки свіжої	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або зелень кропу свіжого	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,04	0,04	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		70		140	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

До підготовлених яєць додають молоко, сіль, збивають до отримання однорідної маси, додають поступово просіяне борошно при безперестанному помішуванні для уникнення грудочок, додають сир, натертий на крупнофракційну терку і перемішують масу. Отриману яєчну суміш вливають шаром завтовшки 2–2,5 см у змащену олією форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася. Готують у розігрітій до температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ духовій шафі впродовж 15–20 хв до повного загусання яєчної суміші або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають довше ніж 15 хв на марміті за температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Фритату подають нарізаною на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: яскравий жовтий.

Смак і запах: ніжний смак, сирний запах.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
70	7,28	7,71	4,66	117
140	14,57	15,42	9,32	234

Технологічна карта № 5.20

Омлет з прямими травами (безглутеновий)

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	15 1/2 шт.	620	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко (МП, Л)	350	350	23	23	46	46
3	Борошно кукурудзяне (ЗП)	70	70	5	5	9	9
4	Італійські трави	1,2	1,2	0,1	0,1	0,2	0,2
5	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4
	Маса омлетної суміші	-	1044	-	68	-	136
6	Олія	10	10	0,7	0,7	1,3	1,3
7	Зелень петрушки свіжої	23	17	1	1,1	3	2,2
	або зелень кропу свіжого	23	17	1	1,1	3	2,2
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,03	0,03	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		65		130	

Відхилення до маси порції: ±3 %

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

До підготовлених яєць додають молоко, сіль, борошно і прянощі, збивають до отримання однорідної маси. Отриману яєчну суміш вливають у змащену олією форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася шаром завтовшки 2–2,5 см. Готують у розігрітій до температури +180 °С духовій шафі впродовж 10–15 хв до повного загусання яєчної суміші або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Омлет подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — +60 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: яскраво-жовтий.

Смак і запах: ніжний смак, пряний запах.

Консистенція: пухка, пружна, соковита консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
65	6,14	5,91	4,66	96
130	12,28	11,81	9,33	193

Технологічна карта № 5.21

Омлет з пряними травами (безглутеновий, безлактозний)

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	15 1/2 шт.	620	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко рослинне	350	350	23	23	46	46
3	Борошно кукурудзяне (ЗП)	70	70	5	5	9	9
4	Італійські трави	1,2	1,2	0,1	0,1	0,2	0,2
5	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4
	Маса омлетної суміші	-	1044	-	68	-	136
6	Олія	10	10	0,7	0,7	1,3	1,3
7	Зелень петрушки свіжої	23	17	1	1,1	3	2,2
	<i>або зелень кропу свіжого</i>	23	17	1	1,1	3	2,2
	<i>або кріп сушений</i>	0,5	0,5	0,03	0,03	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		65		130	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

До підготовлених яєць додають молоко, сіль, борошно і прянощі, збивають до отримання однорідної маси. Отриману яєчну суміш вливають у змащену олією форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася шаром завтовшки 2–2,5 см. Готують у розігрітій до температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ духовій шафі впродовж 10–15 хв до повного загусання яєчної суміші або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Омлет подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: яскраво-жовтий.

Смак і запах: ніжний смак, пряний запах.

Консистенція: пухка, пружна, соковита консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
65	5,72	5,52	5,40	94
130	11,45	11,04	10,81	189

Технологічна карта № 5.22

Омлет з вівсяними пластівцями (безлактозний)

Категорія: страви з яєць

Походження: світова кухня

№	Найменування сировини	Маса, г	Норма вмісту на 1 порцію, г
---	-----------------------	---------	-----------------------------

з/п		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	15 1/2 шт.	620	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Молоко рослинне	230	230	15	15	30	30
3	Пластівці вівсяні (ЗП, Г)	230	230	15	15	30	30
	Маса готової каші	-	449	-	29	-	58
4	Сметана безлактозна (МП)	45	45	3	3	6	6
5	Мускатний горіх мелений	1,1	1,1	0,07	0,07	0,15	0,15
6	Розмарин сушений мелений	0,2	0,2	0,01	0,01	0,03	0,03
7	Сіль	3	3	0,2	0,2	0,4	0,4
	Маса омлетної суміші	-	1118	-	73	-	145
8	Олія	10	10	0,7	0,7	1,3	1,3
9	Зелень петрушки свіжої	23	17	1	1,1	3	2,2
	або зелень кропу свіжого	23	17	1	1,1	3	2,2
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,03	0,03	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		65		130	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; ЗП — злакові продукти; Г — глютен.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

У доведене до кипіння молоко додають вівсяні пластівці, готують при слабкому кипінні впродовж 2–3 хв за безперервного помішування, знімають з вогню, накривають кришкою і залишають пластівці для набухання впродовж 8–10 хв. Охолоджують кашу до температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$ перед подальшим використанням.

До підготовлених яєць додають сметану, сіль, прянощі, збивають до отримання однорідної маси, з'єднують з кашею, повторно збивають масу. Отриману яєчну суміш вливають шаром завтовшки 2–2,5 см у змащену олією форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася. Готують у розігрітій до температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ духовій шафі впродовж 15–20 хв до повного загусання яєчної суміші або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Омлет подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: пухкі шматочки довільної форми, посипані зеленню.

Колір: кремово-жовтий.

Смак і запах: ніжний смак, пряний запах.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
65	7,00	6,77	9,25	126
130	14,00	13,54	18,50	252

Технологічна карта № 5.23

Французький омлет (безлактозний)

Категорія: страви з яєць

Походження: французька кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	28 ³ / ₄ шт.	1150	1 шт.	40	2 шт.	81
2	Сіль	3	3	0,1	0,1	0,2	0,2
3	Масло гхі ТК № 11.27 (МП)	10	10	0,7	0,7	1,4	1,4
4	Зелень петрушки свіжої	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або зелень кропу свіжого	23	17	1,2	1,2	2,4	2,4
	або кріп сушений	0,5	0,5	0,04	0,04	0,07	0,07
Вихід готової страви, г		1000		35		70	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; Л — лактоза.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

Збивають підготовлені яйця з сіллю у пишну масу, заливають яєчною масою шаром завтовшки 1–1,5 см змащену маслом форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася. Запікають у розігрітій до температури +180 °С духовій шафі впродовж 5–7 хв до часткового загусання на поверхні, розрізають на квадратики довільної форми, скручують у рулетик, повертають у духову шафу, доготовлюють впродовж 3–4 хв до повного загусання яєчної суміші або у пароконвектоматі аналогічно у два етапи за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури +180 °С у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 2) впродовж 8–10 хв. Готові рулетики нарізають на порційні шматочки. Подають з сушеною зеленню або подрібненою підготовленою свіжою зеленню.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Готують безпосередньо перед подачею. Зберігають не довше ніж 15 хв на марміті за температури +60 °С.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Омлет подають нарізаним на порції довільної форми, посипані зеленню. Температура подачі — +60 °С.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційні шматочки з яєчних рулетиків, посипані зеленню.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: ніжний смак, з кислинкою, свіжий, з пряним ароматом.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
35	5,11	4,98	0,28	66
70	10,22	9,95	0,56	133

Технологічна карта № 5.24

Яєчна полента з овочами (безлактозна)

Категорія: страви з яєць

Походження: італійська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса, г		Норма вмісту на 1 порцію, г			
		брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г	брутто, г	нетто, г
1	Яйця (Я)	9 ¹ / ₈ шт.	365	1 шт.	40	2 шт.	80
2	Кабачки свіжі	150	135	17	15	33	30
3	Морква свіжа до 01.01	133	100	15	11	29	22
	або морква свіжа після 01.01	133	100	15	11	29	22
4	Перець солодкий свіжий	125	100	14	11	28	22
5	Цибуля ріпчаста	113	95	12	10	25	21

6	Крупа кукурудзяна дрібного помелу (ЗП)	130	130	14	14	29	29
7	Вода питна	260	260	29	29	57	57
	Маса готової каші	-	364	-	40	-	80
8	Сіль	3	3	0,3	0,3	0,7	0,7
9	Олія	10	10	1,1	1,1	2,2	2,2
10	Масло гхі ТК № 11.27 (МП)	10	10	1,1	1,1	2,2	2,2
	Вихід готової страви, г	1000		110		220	

Відхилення до маси порції: $\pm 3\%$

Наявність харчових алергенів у страві: Я — яйця; МП — молочні продукти; ЗП — злакові продукти.

Харчові продукти та продовольча сировина, з яких готуються страви, відповідають вимогам чинних нормативно-правових актів України щодо показників якості та безпеки харчових продуктів, упаковки, маркування, транспортування, приймання і зберігання.

Технологія приготування страви

У підсолону киплячу воду засипають цівочкою кукурудзяну крупу, безперервно помішуючи до загусання (до консистенції густої сметани) впродовж 2–7 хв залежно від ступеня помелу крупи, охолоджують до температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Очищену цибулю, нарізану дрібним кубиком з ребром завтовшки 0,2–0,5 см, пасерують з олією до прозорості на середньому вогні товщиною шару не більше ніж 3–4 см впродовж 2–3 хв, додають підготовлені кабачок, моркву, перець, нарізані кубиком з ребром 0,5–0,7 см і обсмажують на середньому вогні ще 5–7 хв, охолоджують до температури $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$.

До суміші пасерованих овочів додають кашу, підготовлені яйця, перемішують.

У змащену маслом форму для запікання відповідного розміру, щоб суміш рівномірно розподілилася, викладають суміш шаром завтовшки 3–4 см, змащують поверхню розтопленим маслом. Запікають у розігрітій до температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ духовій шафі впродовж 25–30 хв до золотистості або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження яєць» чи за температури $+180\text{ }^{\circ}\text{C}$ у режимі «Жар + Пара» (режим обдуву – 4) впродовж 10–12 хв.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

Запечені вироби готують безпосередньо перед подаванням. Зберігають не довше ніж 30 хв на марміті за температури $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Відпускають нарізаними порційними шматочками. Температура подачі — $+65\text{--}75\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: порційний шматок, що зберігає форму, поверхня і краї рівні, без тріщин.

Колір: притаманний компонентам, що входять до складу страви.

Смак і запах: ніжний смак, виражений овочевий.

Консистенція: пружна, м'яка консистенція, овочі зберегли форму нарізання.

ХАРЧОВА (ПОЖИВНА) ТА ЕНЕРГЕТИЧНА ЦІННІСТЬ (КАЛОРИЙНІСТЬ) 1 ПОРЦІЇ

Маса порції, г	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Енергетична цінність, ккал
110	6,81	7,04	14,09	145
220	13,62	14,07	28,19	291