**ОМЛЕТЫ (СБОРНИК РЕЦЕПТУР)**

Омлеты приготовляют из яиц, меланжа или яичного порошка, разведенных молоком или водой (натуральные) или с добавлением овощей, свежей зелени. грибов, мясных и других продуктов. Добавляемые продукты предварительно варят или жарят, за исключением тех, которые не требуют тепловой обработки (сыр, зеленый лук, зелень), а затем смешивают с омлетной смесью (смешанные омлеты) и жарят. Кроме того, подготовленные продукты кладут в жареный омлет как начинку (фаршированные омлеты).

Натуральные и смешанные омлеты при массовом приготовлении запекают в жарочном шкафу. На смазанный жиром противень или порционную сково­роду выливают омлетную смесь слоем 2,5—3 см и ставят в жарочный шкаф (180—200 °С) на 8—10 мин. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. При запекании смешанных омлетов гарнир предварительно обжаривают на про­тивне и заливают смесью или вводят в омлетную смесь.

Омлеты следует готовить по мере спроса, так как при хранении качество омлета ухудшается.

При отпуске омлеты поливают маслом или маргарином. Рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленым луком (1—3 г нетто на порцию).

Соль в омлеты кладут из расчета 0,5 г на 1 яйцо.

**307. Омлет натуральный**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I и II | | III | |
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Яйца | 3 шт. | 120 | 2 шт. | 80 |
| или меланж | 120 | 120 | 80 | 80 |
| Молоко или вода | 45 | 45 | 30 | 30 |
| **Масса омлетной смеси** | — | 165 | — | 110 |
| Маргарин столовый  **Масса готового омлета** | 10  — | 10  160 | 5  — | 5  105 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Выход | — | 165 | — | 110 |

К яйцам или меланжу добавляют молоко или воду и соль. Смесь тщательно размешивают, выливают на порционную сковороду с растопленным жиром и, помешивая, жарят 5—7 мин. Как только омлетная масса загустеет, края омлета загибают с двух сторон к середине, придавая ему форму продолговатого пирожка. Когда нижняя сторона омлета поджарится, его перекладывают на подогретое блюдо или тарелку швом вниз и поливают растопленным жиром.

При массовом приготовлении омлет натуральный запекают в жарочном шкафу.

**308. Омлет из яичного порошка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | | II | | III | |
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Яичный порошок | — | — | 30 | 30 | 20 | 20 |
| Вода | — | — | 80 | 80 | 70 | 70 |
| Молоко | — | — | 25 | 25 | — | — |
| Маргарин столовый | — | — | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Масса готового омлета | — | — | — | 120 | — | 80 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | — | — | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Выход | — | — | — | 125 | — | 85 |

Яичный порошок подготавливают. Приготовленную омлетную смесь вы­ливают на разогретые сковороду или противень, смазанные жиром, и готовят, как омлет натуральный (рец. [№ 307](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N307_%D0%9E%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9)).

При отпуске поливают растопленным жиром.

**309. Омлет со шпиком**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яйца | 3 шт. | 120 | 2 шт. | 80 | 2 шт. | 80 |
| Или меланж | 120 | 120 | 80 | 80 | 80 | 80 |
| Вода | 20 | 20 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| Молоко | 25 | 25 | 10 | 10 | — | — |
| шпик | 40 | 38 | 30 | 29 | 27 | 26 |
| Выход | — | 185 | — | 125 | — | 125 |

Шпик, нарезанный кубиками (0,7—1 см3), поджаривают, заливают омлетной смесью и жарят 5—7 мин.

**310. Омлет с луком**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | БРУТТО | НЕТТО |
| Яйца | 3 шт. | 120 |
| или меланж | 120 | 120 |
| Молоко или вода | 45 | 45 |
| Маргарин столовый | 10 | 10 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Маргарин столовый | 3 | 3 |
| **Масса пассерованного репчатого лука** | — | 10 |
| или лук зеленый | 13 | 10 |
| **Масса жареного омлета с луком** | — | 170 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 5 | 5 |
| Выход | — | 175 |

Мелко нарезанный репчатый лук пассеруют, добавляют жир для жаренья омлета, заливают омлетной смесью и жарят или запекают, как омлет нату­ральный (рец. [№ 307](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N307_%D0%9E%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9)).

При использовании зеленого лука в подготовленную смесь добавляют мелко нарезанный зеленый лук, перемешивают и жарят или запекают.

При отпуске омлет поливают растопленным жиром.

**311. Омлет с сыром**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | | II и III | |
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Омлетная смесь [№ 307](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N307_%D0%9E%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9) | — | 165 | — | 110 |
| Сыр | 22 | [20\*](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_311) | 16,5 | [15\*](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_311) |
| Маргарин столовый | 10 | 10 | 5 | 5 |
| **Масса готового омлета** | — | 175 | — | 115 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Выход | — | 180 | — | 120 |

**­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Массатертого сыра.

Омлетную смесь смешивают с тертым сыром, жарят или запекают, как омлет натуральный (рец. [№ 307](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N307_%D0%9E%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9)).

При отпуске поливают растопленным жиром.

**312. Омлет, смешанный с мясными продуктами**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I и II | | III | |
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Омлетная смесь [№ 307](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N307_%D0%9E%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9) | — | 165 | — | 110 |
| Маргарин столовый | 10 | 10 | 5 | 5 |
| Ветчина вареная | 45 | 44 | 34 | 33 |
| Или окорок копчено-вареный или вареный (со шкурой и костями) | 58 | 44 | 43 | 33 |
| Или грудинка копченая | 54 | [40\*](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_312) | 40 | [30\*](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_312) |
| Или колбаса вареная или сосиски | 45 | 44 | 34 | 33 |
| Маргарин столовый | 3 | 3 | 2 | 2 |
| **Масса готовых мясных продуктов** | — | 40 | — | 30 |
| **Масса жареного омлета** | — | 195 | — | 130 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Выход | — | 200 | — | 135 |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Масса вареной грудинки без шкуры и костей.

Мясопродукты нарезают мелкими кубиками или ломтиками и обжаривают за исключением грудинки, которую используют в отварном виде), затем добавляют жир для жаренья омлета, заливают омлетной смесью, перемеши­вают и жарят, как омлет натуральный (рец. [№ 307](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N307_%D0%9E%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9)).

При отпуске поливают растопленным жиром.

**313. Омлет, фаршированный овощами или грибами**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | | II | | III | |
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Омлетная смесь [№ 307](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N307_%D0%9E%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9) | — | 165 | — | 110 | — | — |
| Маргарин столовый | 10 | 10 | 5 | 5 | — | — |
| Фасоль овощная (лопатка) свежая | 49 | 44 | 38 | 34 | — | — |
| Или горошек зеленый консервиро­ванный | 60 | 39 | 46 | 30 | — | — |
| или спаржа свежая | 60 | 44 | 47 | 34 | — | — |
| Соус [№ 585](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N585_%D0%A1%D0%BE%D1%83%D1%81_%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B3%D1%83%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9) | 15 | 15 | 10 | 10 | — | — |
| или |  |  |  |  |  |  |
| Кабачки свежие | 78 | 62 | 58 | 46 | — | — |
| или баклажаны свежие | 64 | 54 | 47 | 40 | — | — |
| или грибы белые свежие | 82 | 62 | 61 | 46 | — | — |
| Сметана | 20 | 20 | 15 | 15 | — | — |
| масло сливочное | 4 | 4 | 3 | 3 | — | — |
| **Масса фарша** | — | 50 | — | 35 | — | — |
| **Масса готового фаршированного омлета** | — | 190 | — | 125 | — | — |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | — | — |
| Выход | — | 195 | — | 130 | — | — |

Для фарша овощи нарезают кубиками или брусочками длиной 2—3 см фасоль или спаржу отваривают, горошек прогревают и сливают отвар; кабач­ки, баклажаны, очищенные от кожицы, или нарезанные дольками грибы поджаривают. Подготовленные продукты заправляют соусом или сметаной и используют как фарш.

Омлетную смесь выливают на порционную сковороду с растопленным жиром и жарят. Когда масса слегка загустеет, на середину кладут фарш, закрывают с двух сторон загустевшей массой, придав форму пирожка, и до­жаривают. Готовый омлет перекладывают на тарелку швом вниз.

При отпуске поливают растопленным жиром.

**314. Омлет, фаршированный мясными продуктами**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | | II | | III | |
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Омлет натуральный [№ 307](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N307_%D0%9E%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D0%BD%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9) | — | 160 | — | 105 | — | — |
| фарш: |  |  |  |  |  |  |
| Ветчина вареная | 34 | 33 | 22 | 22 | — | — |
| или окорок копчено-вареный или вареный (со шкурой и костями) | 43 | 33 | 29 | 22 | — | — |
| Или грудинка копченая | 40 | [30\*](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_314) | 27 | [20\*](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_314) | — | — |
| Или колбаса вареная или сосиски | 34 | 33 | 23 | 22 | — | — |
| Или почки свиные или телячьи | 61 | 55 | 40 | 36 | — | — |
| Маргарин столовый | 3 | 3 | 2 | 2 | — | — |
| Соус №№ [558](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N558_%D0%A1%D0%BE%D1%83%D1%81_%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9), [572](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N572_%D0%A1%D0%BE%D1%83%D1%81_%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9) | 25 | 25 | 17 | 17 | — | — |
| Или |  |  |  |  |  |  |
| Печень говяжья | 53 | 44 | 35 | 29 | — | — |
| Маргарин столовый | 3 | 3 | 2 | 2 | — | — |
| Мука пшеничная | 1 | 1 | 0,5 | 0,5 | — | — |
| Сметана | 25 | 25 | 17 | 17 | — | — |
| Или |  |  |  |  |  |  |
| Говядина | 65 | 48 | 43 | 32 | — | — |
| Маргарин столовый | 3 | 3 | 2 | 2 | — | — |
| Соус №№ [558](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N558_%D0%A1%D0%BE%D1%83%D1%81_%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9), [588](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N588_%D0%A1%D0%BE%D1%83%D1%81_%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81_%D0%BB%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BC) | 25 | 25 | 17 | 17 | — | — |
| **Масса готового фарша** | — | 45 | — | 30 | — | — |
| **Масса готового фаршированного омлета** | — | 205 | — | 135 | — | — |
| Маргарин столовый или масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 | — | — |
| Выход | — | 210 | — | 140 | — | — |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\*Масса вареной грудинки без шкуры и костей.

Мясопродукты на фарш нарезают ломтиками или кубиками, почки или  печень — тонкими ломтиками, обжаривают с жиром (за исключением гру­динки, которую используют в отварном виде), добавляют соус или сметану, предварительно проваренную с пассерованной мукой, и кипятят 1—2 мин.

Горячий фарш кладут на середину готового омлета, закрывают краями, придавая ему форму продолговатого пирожка, после чего омлет переклады­вают на тарелку швом вниз.

При отпуске поливают растопленным жиром.

**315. Омлет, фаршированный вареньем**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яйца | 2шт. | 80 | — | — | — | — |
| Сливки или молоко | 30 | 30 | — | — | — | — |
| масло сливочное | 10 | 10 | — | — | — | — |
| Сахар | 5 | 5 | — | — | — | — |
| Варенье ягодное (без косточек), джем или конфитюр | 25 | 25 | — | — | — | — |
| Кардамон | 0,01 | 0,01 | — | — | — | — |
| или цедра лимонная | 0,1 | 0,1 | — | — | — | — |
| **Масса готового омлета** | — | 130 | — | — | — | — |
| Рафинадная пудра | 15 | 15 | — | — | — | — |
| Выход | — | 145 | — | — | — | — |

В омлетную смесь добавляют цедру, снятую с лимона, или растертый с са­харом кардамон и жарят, как омлет, фаршированный овощами или грибами (рец. [№ 313](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#N313_%D0%9E%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D1%82_%D1%84%D0%B0%D1%80%D1%88%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%BC%D0%B8)), но вместо овощного фарша кладут ягоды из варенья без косточек и сиропа или конфитюр, джем. Когда нижняя сторона поджарится, омлет перекладывают на блюдо или тарелку швом вниз и посыпают рафинадной пудрой. Омлет, приготовленный с ягодами из варенья, при отпуске поливают сиропом и посыпают пудрой.

**316. Омлет с жареным картофелем (запеченный)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | | II | | III | |
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Яйца | — | — | 3 шт. | 120 | 2 шт. | 80 |
| Молоко | — | — | 45 | 45 | — | — |
| Вода | — | — | — | — | 30 | 30 |
| Картофель | — | — | 100 | 75/[52\*](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_316) | 147 | 110/[76\*](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_316) |
| Маргарин столовый | — | — | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **Масса готового омлета** | — | — | — | 200 | — | 170 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | — | — | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Выход | — | — | — | 205 | — | 175 |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\* 52; 76 — масса картофеля, жаренного с жиром (7% к массе нетто картофеля).

Картофель, нарезанный дольками или ломтиками, обжаривают, заливают омлетной смесью и запекают на противне или порционной сковороде. Омлет можно готовить с картофелем, жаренным во фритюре, или из отварного, соответственно изменив норму закладки брутто картофеля.

При отпуске поливают растопленным жиром.

**317. Омлет с морковью (запеченный)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Яйца | — | — | 3 шт. | 120 | 2 шт. | 80 |
| Молоко | — | — | 40 | 40 | — | — |
| Вода | — | — | — | — | 25 | 25 |
| Морковь | — | — | 50 | [38\*](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_317) | 50 | [38\*](https://zinref.ru/000_uchebniki/04600_raznie_3/500_Sbornik_retseptur_golun_chast_2/038.htm#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_317) |
| Маргарин столовый | — | — | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **Масса готового омлета** | — | — | — | 170 | — | 125 |
| Маргарин столовый или масло сливочное | — | — | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Выход | — | — | — | 175 | — | 130 |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

\* Масса вареной протертой моркови.

Отваренную морковь протирают на протирочной машине или мелко рубят; смешивают с омлетной смесью и запекают на противне или на сковороде 10—15 мин.

При отпуске поливают растопленным жиром.

**318. Драчена**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | | II | | III | |
|  | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО | БРУТТО | НЕТТО |
| Яйца | 3 шт. | 120 | 2шт. | 80 | — | — |
| Молоко | 35 | 35 | 25 | 25 | — | — |
| Мука пшеничная | 9 | 9 | 6 | 6 | — | — |
| Сметана | 15 | 15 | 10 | 10 | — | — |
| Маргарин столовый | 5 | 5 | 5 | 5 | — | — |
| Выход | — | 145 | — | 100 | — | — |

В омлетную смесь, приготовленную как для омлета натурального, добав­ляют муку и сметану и запекают на порционной сковороде 5—8 мин. Драчену готовят непосредственно перед подачей. Отпускают в той же сковороде.