Само слово омлет - французского происхождения. История появления омлета покрыта мраком. Рассказывают такую легенду. В XIX веке император Иосиф I проголодался во время очередной охоты. Поблизости он обнаружил дом бедняка. Разумеется, простые смертные не ожидали увидеть у себя дома столь почетного гостя. Бедные хозяева соорудили блюдо из всего, что было под рукой: из яиц, сахара, муки, молока и изюма. На удивление, Франц-Иосиф остался доволен и попросил придворных поваров усовершенствовать рецепт. В скором времени это кушанье распространилось по всей стране. Подвох в том, что название новому блюду придумали французы. Правда, история не зафиксировала имени человека, первым произнесшего слово «omelette» - яичница. Рецептов омлетов в мире - десятки тысяч. Способов приготовления и тонкостей - еще больше. Омлет готовят в качестве и горячей закуски, и основного блюда, и гарнира, и даже десерта!

**Несмотря на кажущуюся простоту, приготовление хорошего омлета, как считают французские кулинары, требует внимания и умения. Ведь его сначала нужно поджарить с одной стороны, а затем, ловко подбросив на сковороде, перевернуть на другую. Это удается далеко не всем.**

Яйца следует взбивать непосредственно перед приготовлением и выливать на сковороду, когда масло хорошо разогреется. **Омлеты нужно жарить в тяжелых сковородах с очень ровным дном.**

**Французские гастрономы рекомендуют: в сковороде, которая используется для приготовления омлетов, больше ничего не готовить и никогда не мыть эту сковороду.** Достаточно ее горячую протереть тампоном из чистой бумаги с небольшим количеством крупной соли и слегка промаслить для предотвращения ржавчины.

**В современной кулинарии омлеты готовят чаще всего в закрытой сковороде, не переворачивая.**

**Обучающиеся должны уметь:**

- проверять органолептическим способом качество молочных продуктов, яиц, жиров;

- выбирать производственный инвентарь и оборудование для подготовки сырья и приготовления смешанных омлетов;

- готовить и оформлять смешанные омлеты.

**Обучающиеся должны знать:**

- ассортимент, товароведную характеристику и требования к качеству молочных продуктов, яиц;

- температурный режим и правила приготовления смешанных омлетов;

- правила проведения бракеража;

- способы сервировки и варианты оформления и подачи смешанных омлетов, температуру подачи;

- правила хранения, сроки реализации и требования к качеству готовых блюд;

- виды технологического оборудования и производственного инвентаря, правила их безопасного использования.

**ПК 2.1**.Производить подготовку зерновых продуктов, жиров, сахара, муки, яиц, молока для приготовления блюд и гарниров.

**ПК. 2.2.**Готовить и оформлять каши и гарниры из круп и риса, простые блюда из бобовых и кукурузы.

**ПК. 2.3.**Готовить и оформлять простые блюда и гарниры из макаронных изделий.

**ПК 2.4.**Готовить и оформлять простые блюда из яиц и творога.

**ПК 2.5.**Готовить и оформлять простые мучные блюда из теста с фаршем.

**Необходимое оборудование –** электроплита, стол производственный, весы, миксер, холодильное оборудование.

**Посуда**– кастрюли, тарелки порционные, миски с маркировкой «Овощи сырые», «Готовая продукция», ванны для обработки яиц, сковороды, посуда для отпуска.

**Инвентарь и инструменты –** поварские ножи, ложки столовые, мерные кружки, доски разделочные с маркировкой «Овощи сырые», «Готовая продукция», ложки разливательные, венчики, сито, лопатки.

**Сырье** – яйца куриные, молоко цельное, лук зеленый, маргарин столовый, сыр твердых сортов, колбаса копченая, зелень, соль, масло сливочное.

1. Яйца куриные частично овоскопируют; затем обрабатывают в 3-х ваннах (1 ванна - промывают в 0,5% -ом растворе кальцинированной соды в течение 5-10 минут; 2 ванна - яйца дезинфицируют 0,5%- ным раствором хлорамина в течение 5 минут; 3 ванна - ополаскивают проточной водой в течение 5 минут).

2. Для приготовления блюд используют яйца, меланж и яичный порошок.

3.Жарка основным способом - Это жарка продукта с небольшим коли­чеством жира (5-10%) при температуре 13О-15О°С на жарочной поверх­ности сковороды или противня до образования на поверхности продукта поджаристой корочки со всех сторон (для этого продукт перемешивают).

4.Основные правила техники безопасности при пользовании электроплитой:

а) электроплита должна иметь заземление; б) передвигать наплитную посуду необходимо плавно, без рывков; в) поверхность плиты должна быть ровной, без трещин и зазоров; г) крышку наплитной посуды нужно открывать движением «на себя»; д) пол, на котором установлена плита, должен быть ровным, не скользким, без выступов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 206

Наименование изделия:  **ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ**

Номер рецептуры: 215

Наименование сборника рецептур: *«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продуктов, полуфабрикатов** | **1-3 года** | | **3-7 лет** | |
| **Масса, г** | | | |
| **брутто** | **нетто** | **брутто** | **нетто** |
| Яйца | 1,14 шт | 46 | 1,5 шт | 60 |
| Молоко | 16 | 16 | 23 | 23 |
| *Масса омлетной смеси:* | *-* | *62* | *-* | *83* |
| Масло сливочное | 3 | 3 | 4 | 4 |
| **Масса готового омлета:** | **-** | **60** | **-** | **80** |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ***ВЫХОД:*** | ***-*** | **65** | ***-*** | **85** |

**Технология приготовления:**

К обработанным яйцам добавляют молоко и соль. Смесь размешивают, выливают на смазанный маслом противень слоем толщиной не более 2,5см и запекают в жарочном шкафу до готовности.

При отпуске поливают прокипячённым сливочным маслом.

**Требования к качеству:**

***Внешний вид****:* поверхность омлета зарумянена, без подгорелых мест;

***Консистенция****:* однородная, сочная;

***Цвет****:* золотисто-желтоватый;

***Вкус****:*  свежих запечённых яиц, молока, сливочного масла;

***Запах:***свежих запечённых яиц, сливочного масла.

**Химический состав блюда:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **блюда** | **Выход,**  **г** | **Пищевые вещества** | | | | **Минеральные вещества, мг** | | **Витамины,**  **мг** | | |
| **белки,**  **г** | **жиры,**  **г** | **углеводы,**  **г** | **энергетическая ценность, ккал** | **Са** | **Fe** | **В1** | **В2** | **С** |
| Омлет натуральный с маслом | 65 | 5,73 | 11,04 | 1,1 | 127 | 46,4 | 1,18 | 0,04 | 0,24 | 0,1 |
| 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 62,8 | 1,54 | 0,05 | 0,31 | 0,15 |

**Рецептура №441/3.**

**Омлет с луком**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование продукта*** | ***1 порция*** | | ***2 порции*** | |
| ***Брутто,гр.*** | ***Нетто,гр.*** | ***Брутто,гр.*** | ***Нетто,гр.*** |
| 1. | Яйца | 3шт. | 120 |  |  |
| 2. | Молоко или вода | 45 | 45 |  |  |
| 3. | Маргарин столовый | 10 | 10 |  |  |
| 4. | Лук репчатый | 24 | 20 |  |  |
| 5. | Маргарин столовый | 3 | 3 |  |  |
|  | Масса пассерованного лука | - | 10 | - |  |
|  | Масса жареного омлета с луком | - | 170 | - |  |
| 6. | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |
|  | **Выход, гр.** | **-** | **175** | **-** |  |

**Рецептура №442/3.**

**Омлет с сыром**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование продукта*** | ***1 порция*** | | ***2 порции*** | |
| ***Брутто,гр.*** | ***Нетто,гр.*** | ***Брутто,гр.*** | ***Нетто,гр.*** |
| 1. | Яйца | 2шт. | 80 |  |  |
| 2. | Молоко или вода | 30 | 30 |  |  |
| 3. | Сыр | 16,5 | 15 |  |  |
| 4. | Маргарин столовый | 5 | 5 |  |  |
|  | Масса готового омлета | - | 115 | - |  |
| 5. | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |
|  | **Выход, гр.** | **-** | **120** | **-** |  |

**Рецептура №443/3.**

**Омлет с мясными продуктами**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование продукта*** | ***1 порция*** | | ***2 порции*** | |
| ***Брутто,гр.*** | ***Нетто,гр.*** | ***Брутто,гр.*** | ***Нетто,гр.*** |
| 1. | Яйца | 2шт. | 80 |  |  |
| 2. | Молоко или вода | 30 | 30 |  |  |
| 3. | Маргарин столовый | 5 | 5 |  |  |
| 4. | Ветчина вареная | 34 | 33 |  |  |
|  | Масса готовых мясных продуктов | - | 30 | - | - |
|  | Масса готового омлета | - | 130 | - | - |
| 5. | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |
|  | **Выход, гр.** | **-** | **135** | **-** |  |

**Карта самоконтроля**

**при приготовлении смешанных омлетов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Что контролировать** | **Как контролировать** |
| *1* | *2* | *3* |
| **1.** | Организация рабочего места | Проследить, что электроплита была включена на сильный и слабый нагрев; чтобы на производственном столе были удобно размещены венчики, посуда для взбивания омлетной массы, миски для нарезаемых овощей, сковорода, разливательная ложка, лопатка столовая, сито, дегустационные ложки, столовые тарелки. |
| **2.** | Подготовка продуктов | Лук зеленый обрабатывают, и нарезают колечками. У колбасы снимают оболочку и нарезают соломкой или мелкими кубиками. Сыр твердых сортов зачищают и натирают на мелкой терке. |
| **3.** | Приготовление омлетной массы | Подготовленные яичные продукты соединяют с молоком и солью, хорошо вымешивают, слегка взбивая до появления на поверхности пены. |
| **4.** | Соединение подготовленных продуктов с омлетной массой | В подготовленную омлетную смесь добавляют нарезанные продукты и перемешивают. |
| **5.** | Жарка омлета | Жарят на сковороде с толстым дном, которую хорошо разогревают, после чего растапливают на ней маргарин и быстро выливают подготовленную омлетную смесь с добавленными в нее продуктами. Жарят омлет, встряхивая сковороду или слегка помешивая ножом до загустения массы. У готового омлета загибают края, придавая ему форму пирожка, и перекладывая его на подогретую тарелку швом вниз. При отпуске омлет можно полить растопленным сливочным маслом и украсить зеленью петрушки или укропа. |
| **6.** | Определение соответствия смешанных омлетов органолептическим требованиям | *Внешний вид:* имеет форму пирожка, продукты нарезаны равномерно и распределены по всей массе.  *Вкус:* в меру солёный, тех продуктов, которые входят в рецептуру.  *Запах:* соответствует запаху свежих яиц и добавленных в омлет продуктов.  *Цвет:* светло-желтый со слегка коричневатой поджаристой корочкой. |

**Технологическая схема приготовления смешанного омлета**

**Нарезают продукты (зеленый лук колечками, колбасу соломкой или мелкими кубиками, сыр натирают на мелкой терке)**

**Приготавливают омлетную массу**

**В омлетную массу добавляют подготовленные продукты (зеленый лук, колбасу, сыр)**

**Перемешивают**

**Жарят омлет**

**Порционируют**

**Отпуск**



**Полезные советы**

* Во-первых, в настоящих омлетах части яйца - белок и желток - обязательно взбивают отдельно и довольно сильно (а не слегка).
* Во-вторых, в качестве разбавителей яйца для омлетов используется вода, молоко, кефир, простокваша, сметана, катык, сливки, бульоны.
* В третьих, в некоторые омлеты входит мука или мелкая крупа (манная) для придания им более плотной консистенции.
* В четвертых, омлеты готовят в разогретой сковороде под смазанной маслом крышкой.
* В пятых, омлеты формуют на сковороде двумя способами: а) обжаривают с обеих сторон, придавая форму толстых блинов; б) в момент загустения сгребают к середине сковороды с двух противоположных сторон и формуют в широкий и толстый прямоугольник, также обжариваемый с обеих сторон, для чего необходимо перевертывание омлета с помощью специальных широких ложек-лопаточек.
* Сыры вносят в омлет фактически после его готовности или непосредственно перед готовностью.

**Учебный материал (из учебника Н.А.Анфимовой)**

§ 2. ЖАРЕНЫЕ И ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

К жареным яичным блюдам относят яичницу, омлет. При приготовлении этих блюд используют жарку основным способом при температу­ре 140-160°С. Яйца можно жарить во фритюре при температуре жира 180°С. Наиболее распространенным блюдом является яичница-глазунья. Она может быть натуральной или с гарниром.

Яичница-глазунья (натуральная). Приготавливают на порционных сковородах. Можно использовать большие сковороды, противни или специальные сковороды с углублением для желтка. На хорошо разогретую сковороду со сливочным маслом осторожно выпускают подготовленные яйца так, чтобы желток остался целым. Посыпают солью и жарят 3-5 мин до полного загустения белка. Желток должен остаться полужидким. Для глазуньи используют мелкую соль, которой солят белок, так как на поверхности желтка от соли остаются светлые пятна. Чтобы белок не вздувался и не разрывался, часть соли можно добавить в масло, на котором жарят яичницу. Желток можно при жарке посыпать молотым перцем.

Отпускают яичницу-глазунью на порционной сковороде, иногда перекладывают на тарелку, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью. Используют в качестве самостоятельного блюда, как горячую закуску, для дополнения мясных блюд (бифштекс с яйцом, антрекот с яйцом), а также для бутербродов.

Яичница с гарниром .Яичницу можно приготовить с различными гарнирами — колбасой, ветчиной, сосисками, сардельками, шпиком, грудинкой, черным хлебом, зеленым луком, кабачками, картофелем, стручками фасоли, грибами, зеленым горошком, помидорами.

Мясные продукты нарезают кубиками, ломтиками, соломкой или кружочками и обжаривают на порционной сковороде основным способом. Фасоль отваривают, зеленый горошек прогревают в отваре, затем заправляют маслом сливочным. Кабачки, баклажаны, сырой или вареный картофель нарезают ломтиками, помидоры — кружочками и жарят. Зеленый лук мелко шинкуют и обжаривают. Черный хлеб зачищают от Корок, нарезают кубиками или ломтиками и поджаривают.

На подготовленный гарнир выливают сырые яйца так, чтобы желток остался целым, посыпают солью и продолжают жарить до готовности. Отпускают на порционной сковороде, на которой приготовлено блюдо. Поливают сливочным маслом. Гарнир в виде обжаренных помидоров укладывают сверху на яичницу.

Яичница-глазунья с мясными продуктами. Вареную колбасу, сосиски или ветчину нарезают кружочками, ломтиками, обжаривают на порци

онной сковороде с маслом 2-3 мин, выпускают яйца и дожаривают яичницу, как натуральную. Отпускают на порционной сковороде.

Яйца 2 шт., маргарин столовый 13, ветчина, колбаса вареная или сосиски 34. Выход: 105.

**Омлеты.** Омлеты отличаются от яичницы тем, что их приготавливают с добавлением жидкости — молока, воды или сливок. По технологии приготовления омлеты делят на натуральные, смешанные с гарниром, фаршированные гарниром.

Для приготовления омлетов используют яйца, меланж или яичный порошок. Подготовленные яичные продукты соединяют с молоком и солью, хорошо вымешивают, слегка взбивая до появления на поверхности пены. В полученную омлетную массу можно добавить небольшое количество растопленного масла. На одно яйцо берут 15 г молока.

**Омлет натуральный.** Готовят на сковороде с толстым дном, которую хорошо разогревают, после чего растапливают на ней сливочное масло и быстро выливают подготовленную омлетную смесь. Жарят омлет, встряхивая сковороду или слегка помешивая ножом до загустения массы. У готового омлета загибают края, придавая ему форму пирожка, и перекладывают на подогретую тарелку швом вниз. При отпуске омлет можно полить сливочным маслом или посыпать мелкорубленой зеленью.

**Смешанный омлет** жарят, как натуральный, предварительно добавляя в сырую омлетную смесь мелко нарезанные овощи, грибы, мясные продукты, тертый сыр.

**Омлет с сыром. В** подготовленную омлетную смесь добавляют натертый сыр, перемешивают, жарят и отпускают, как омлет натуральный.

Яйца 2 шт. или меланж 80, молоко или вода 30, сыр 16,5, маргарин столовый 5, масло сливочное 5. Выход: 120.

**Карта**

**Самoоценки приготовленных блюд**

Ф.И………………………………………………………………………………………..

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Ом**  **лет натуральный** | **Ом**  **лет с колбасой**  **сой** | **Ом**  **лет с луком**  **ком** | **Ом**  **лет с сыром**  **ром** |
| Вн.вид |  |  |  |  |
| Вкус |  |  |  |  |
| Запах |  |  |  |  |
| Цвет |  |  |  |  |
| Итоговая отметка |  |  |  |  |

Примечание: Каждый критерий оценивается по 5 –ой системе

Вставить фото приготовленных блюд и принести на следующий урок.