

## кулінарного виробу

### ФАРШ ІЗ СИРУ (ПО-ДОМАШНЬОМУ)

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності  
/ О. В Шалимінов, Т.П Дятченко, Л.О Кравченко та ін.. К.:А.С.К., 2007р/

| Назва сировини | Брутто     | Нетто       |
|----------------|------------|-------------|
| Сир.....       | 990        | 980         |
| Яйця.....      | 9/10 шт.   | 36          |
| Сіль.....      | 10         | 10          |
| <b>Вихід:</b>  | <b>---</b> | <b>1000</b> |

### Технологія приготування



Сир протирають, додають яйця, сіль і все ретельно перемішують.

### Інструкційна картка /фото-алгоритм/

#### «ФАРШ ІЗ СИРУ ( ПО-ДОМАШНЬОМУ)»

|  |                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Набір сировини:</p> <p><i>сир</i><br/><i>яйця</i><br/><i>сіль</i></p>     |
|  | <p>Сир протираємо<br/>додаємо яйця , сіль і все<br/>ретельно перемішуємо</p> |



Фарш готовий для  
використання

### кулінарного виробу

### ТІСТО ДЛЯ ВАРЕНИКІВ ПО-ДОМАШНЬОМУ

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності / О. В. Шалимів, Т. П. Дятченко, Л. О. Кравченко та ін. К.: А.С.К., 2007р/

| Назва сировини        | Брутто  | Нетто |
|-----------------------|---------|-------|
| Борошно пшеничне..... | 720     | 720   |
| Яйця.....             | 1/8 шт. | 85    |
| Сметана.....          | 225     | 225   |
| Сода.....             | 2       | 2     |
| Сіль.....             | 12      | 12    |
| <b>Вихід:</b>         | ---     | 1000  |

### Технологія приготування

Сметану , яйця перемішують, додають сіль, соду , борошно й вимішують тісто, поки воно не набуде однорідної консистенції.



**кулінарного виробу**  
**ЗРАЗИ ІЗ СИРУ З ГАРБУЗОМ І ЧОРНОСЛИВОМ**

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності  
 / О. В Шалимінов, Т.П Дятченко, Л.О Кравченко та ін..К.:А.С.К., 2007р/

| Назва сировини                      | Брутто     | Нетто     |
|-------------------------------------|------------|-----------|
| Сир.....                            | 101        | 100       |
| Цукор.....                          | 10         | 10        |
| Яйця.....                           | 1/8 шт.    | 5         |
| Борошно пшеничне.....               | 13         | 13        |
| <b>Сирна маса</b> ---               | <b>125</b> |           |
| Для фаршу:                          |            |           |
| Чорнослив.....                      | 9          | 13/10     |
| Гарбуз.....                         | 34         | 24/20     |
| Цукор.....                          | 5          | 5         |
| <b>Маса фаршу</b>                   |            | <b>35</b> |
| Борошно пшеничне.....               | 7          | 7         |
| <b>Маса напівфабрикату</b> ---      | <b>165</b> |           |
| Маргарин.....                       | 5          | 5         |
| <b>Маса готових зраз</b> ---        | <b>150</b> |           |
| сметана або варення .....           | 20         | 20        |
| або масло вершкове, або маргарин... | 5          | 5         |
| або сметана й .....                 | 20         | 20        |
| цукор.....                          | 10         | 10        |

|                                       |     |     |
|---------------------------------------|-----|-----|
| <b>Вихід:</b> зі сметаною чи варенням | --- | 170 |
| або з маслом чи маргарином            | --- | 155 |
| бо зі сметаною й цукром               | --- | 180 |

**Технологія приготування**

У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно й перемішують. Одержаній масі надають форми батончика завтовшки 5-6 см, нарізують у поперек на коржі завтовшки 1,5 см, на середину кладуть фарш і з'єднують краї так, щоб фарш був у середині виробу. Потім виріб обкачують у борошні, надаючи форму цеглинки з овальними краями, і смажать з обох боків.

Для приготування фаршу припущений подрібнений гарбуз і набухлий чорнослив без кісточки з'єднують із цукром і перемішують.

Подають зрази по 2 шт. на порцію зі сметаною або варенням, або маслом вершковим, або маргарином, або сметаною й цукром.

## кулінарного виробу **ВАРЕНИКИ ЛІНИВІ**

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності / О. В Шалимінов, Т.П Дятченко, Л.О Кравченко та ін..К.:А.С.К., 2007р /

| Назва сировини                              | Брутто     | Нетто      |
|---------------------------------------------|------------|------------|
| Сир.....                                    | 159        | 156        |
| Борошно.....                                | 22         | 22         |
| Цукор.....                                  | 10         | 10         |
| Яйця.....                                   | ¼ шт.      | 10         |
| Сіль.....                                   | 2          | 2          |
| <b><i>Маса вареників напівфабрикату</i></b> | <b>---</b> | <b>190</b> |
| <b><i>Маса варених вареників</i></b>        | <b>---</b> | <b>200</b> |
| Маргарин.....                               | 10         | 10         |
| або сметана .....                           | 25         | 25         |
| або цукор.....                              | 20         | 20         |
| <hr/>                                       |            |            |
| <b>Вихід:</b> зі сметаною                   | ---        | 225        |
| із маргарином                               | ---        | 210        |
| з цукром                                    | ---        | 220        |

### **Технологія приготування**

У перетертий сир ввести борошно, яйця, цукор, сіль і старанно вимішати до однорідної маси. Потім масу розкачати завтовшки 10-12 мм, розрізати на смужки завширшки 25 мм. Смужки нарізати на шматочки прямокутної форми. Тісто можна також розкачувати джгутом і нарізати навскіс на рівномірні шматочки. Підготовлений напівфабрикат відварити у підсоленій воді при слабкому кипінні 4-5 хв. Подати вареники зі сметаною, маслом або цукром.

### **Вимоги до якості:**

**Зовнішній вигляд:** вареники у вигляді ромбиків, трикутників, прямокутників, колір білий з кремовим відтінком.

**Консистенція:** ніжна, однорідна, м'яка.

**Смак і запах:** властиві сиру.





**кулінарного виробу**  
**ПУДИНГ ІЗ СИРУ І ПОВИДЛА**

| Назва сировини                      | Брутто     | Нетто |
|-------------------------------------|------------|-------|
| Сир.....                            | 102        | 102   |
| Цукор.....                          | 15         | 15    |
| Яйця.....                           | 1/4 шт.    | 10    |
| Повидло.....                        | 35         | 35    |
| Сухарі пшеничні.....                | 18         | 18    |
| <b>Маса готового пудингу</b> ---    | <b>150</b> |       |
| сметана .....                       | 20         | 20    |
| або масло вершкове, або маргарин... | 3          | 3     |
| соус.....                           | 50         | 50    |

|                                     |     |     |
|-------------------------------------|-----|-----|
| <b>Вихід:</b> зі сметаною чи соусом | --- | 170 |
| або з маслом чи маргарином          | --- | 200 |

**Технологія приготування**

Сир протерти, додати розтерті з цукром жовтки, повидло, подрібнені сухарі, масу перемішати, з'єднати із збитими білками, обережно розмішати. Готову масу викласти на лист, змащений маргарином і посиланий сухарями, вирівняти поверхню, змастити сметаною і запікати у жаровій шафі при температурі 250 °С.

Готовий пудинг нарізати на порціонні куски, подавати із сметаною, яблучним або ягідним соусом.



**Вимоги до якості:**

- Консистенція — ніжна, пухка, однорідна. Смак і запах — властиві запеченій масі з сиру, в міру солодкий, пудинги мають гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі — світло-жовтий.

### кулінарного виробу **ПОНЧИКИ СИРНІ**

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності  
/ О. В Шалимінов, Т.П Дятченко, Л.О Кравченко та ін.К.:А.С.К., 2007р/

| Назва сировини                   | Брутто     | Нетто      |
|----------------------------------|------------|------------|
| Сир.....                         | 85         | 84         |
| Борошно пшеничне.....            | 46         | 46         |
| Яйця.....                        | 2/5 шт.    | 16         |
| Цукор.....                       | 8          | 8          |
| Кислота лимонна.....             | 0,2        | 0,2        |
| Гідрокарбонат натрію(сода питна) | 0,6        | 0,6        |
| <b>Маса напівфабрикату</b> ---   | <b>150</b> |            |
| Кулінарний жир.....              | 15         | 15         |
| <b>Маса готових пончиків</b> --- |            | <b>140</b> |
| Цукрова пудра.....               | 2          | 2          |

|               |            |            |
|---------------|------------|------------|
| <b>Вихід:</b> | <b>---</b> | <b>142</b> |
|---------------|------------|------------|

#### **Технологія приготування**

Сир протирають, додають цукор, яйця, сіль і перемішують. Потім додають борошно гашену розведеною лимонною кислотою соду, перемішують, формують кульки ( по 2 шт. на порцію ) і смажать у жиру.

Під час подавання пончики посипають рафінадною пудрою



#### **Вимоги до якості:**

- зовнішній вигляд округлої або кільцеподібної форми, поверхня без підгорілих місць, виріб добре пропечений, без ознак закальцю. зверху посипані цукровою пудрою. Колір від світло - коричневого до коричневого рівномірно зарум'яне Консистенція пористість рівномірна, допускаються незначні підшкіркові

Смак і запах властиві смаженому сирному тісту, не допускається присмак згірклого жиру, інші сторонні присмаки і запахи.

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності / О. В Шалимінов, Т.П Дятченко, Л.О Кравченко та ін. К.:А.С.К., 2007р/

| Назва сировини                        | Брутто     | Нетто      |
|---------------------------------------|------------|------------|
| Сир.....                              | 61         | 60         |
| Квасоля.....                          | 40         | 40/84      |
| Яйця.....                             | ¼ шт.      | 10         |
| Цукор.....                            | 10         | 10         |
| Борошно пшеничне.....                 | 10         | 10         |
| <b>Маса напівфабрикату ---</b>        | <b>170</b> |            |
| Маргарин.....                         | 10         | 10         |
| <b>Маса готових сирників ---</b>      |            | <b>150</b> |
| Масло вершкове або маргарин           | 10         | 10         |
| або сметана                           | 20         | 20         |
| або соус №1.372, 1.375                | ---        | 50         |
| <b>Вихід:</b> з маслом або маргарином | ---        | 160        |
| зі сметаною                           | ---        | 170        |
| із соусом                             | ---        | 200        |

Сир протирають, додають варену протерту квасоллю, яйця, цукор, сіль і все добре перемішують. Одержаній масі надають форму батончика завтовшки 5-6 см, нарізують упоперек, обкачують у борошні, надають форми круглих биточків завтовшки 1,5 см, обсмажують з обох боків, після чого ставлять у духову шафу на 5-7 хв.

Подають сирники по 3 шт. на порцію з маслом або маргарином, або зі сметаною, або з молочним чи сметанним соусом.



- Сирники правильної кругло-приплюснутої форми, без тріщин, консистенція однорідна, м'яка, пухка. Колір на розрізі — світлий.

Смак — солодкий або в міру солоний, без надмірної кислотності, з присмаком квасолі.

\

### кулінарного виробу

### ВАРЕНИКИ ІЗ СИРОМ ( ПО-ДОМАШНЬОМУ)

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності  
/ О. В Шалимінов, Т.П Дятченко, Л.О Кравченко та ін.. К.:А.С.К., 2007р/

| Назва сировини                   | Брутто     | Нетто      |
|----------------------------------|------------|------------|
| Тісто для вареників № 1.434..... | 82         | 82         |
| Фарш № 1.479.....                | ---        | 103        |
| <b>Маса напівфабрикату</b>       | <b>---</b> | <b>185</b> |
| <b>Маса готових вареників</b>    | <b>---</b> | <b>200</b> |
| сметана .....                    | 25         | 25         |
| <b>Вихід:</b>                    | <b>---</b> | <b>225</b> |

### Технологія приготування

Тісто розкачують у вигляді валиків, які нарізують невеликими кусочками масою 10-11 г і розкачують на кружальця. На підготовлені кружальця тіста кладуть фарш масою 12-13 г і заціпують, надаючи форми півмісяця .

Вареники опускають у киплячу підсолену воду й варять при слабкому кипінні 5-7 хв.

Подають вареники з маслом вершковим розтопленим.



### Вимоги до якості:

- вареники мають напівкруглу форму з добре заціпаними краями, незлипаються і не деформуються, товщина шару тіста від 2 до 3 мм. Середня маса вареника 12-14 або 20-25 г після варіння вареники зберігають форму, не мають сторонніх присмаків і запахів. Консистенція м'яка, пухка, колір білий з кремовим відтінком.

## кулінарного виробу **СИРНИКИ ПО-КИЇВСЬКИ**

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності  
/ О. В Шалимінов, Т.П Дятченко, Л.О Кравченко та ін.. К.:А.С.К., 2007р/

| Назва сировини                   | Брутто     | Нетто      |
|----------------------------------|------------|------------|
| Сир.....                         | 91         | 90         |
| Борошно пшеничне.....            | 16         | 16         |
| Цукор.....                       | 15         | 15         |
| Яйця.....                        | 1/4шт.     | 10         |
| Ванілін.....                     | 0,02       | 0,02       |
| <b>Сирна маса</b> ---            | <b>130</b> |            |
| Для фаршу:                       |            |            |
| Варення.....                     | 20         | 20         |
| Родзинки.....                    | 10,2       | 10,2       |
| <b>Маса фаршу</b> ---            | <b>20</b>  |            |
| Яйця.....                        | 1/8шт      | 5          |
| Хліб пшеничний.....              | 10         | 10         |
| <b>Маса напівфабрикату</b> ---   | <b>160</b> |            |
| Кулінарний жир.....              | 15         | 15         |
| <b>Маса готових сирників</b> --- | <b>150</b> |            |
| Сметана .....                    | 20         | 20         |
| Цукрова пудра.....               | 5          | 5          |
| <b>Вихід:</b>                    | <b>---</b> | <b>175</b> |

### Технологія приготування

У протертий сир додають цукор, яйця, сіль, борошно, ванілін розчинений у гарячій воді, перемішують і формують кружальця завтовшки 5-7 мм.

На підготовлені кружальця кладуть фарш, заціпують краї, формують напівфабрикат овальної форми, змочують в яйцях, обкачують у білій паніровці й смажать у великій кількості жиру протягом 5-7 хв.

Для приготування фаршу :підготовлені й підсушені родзинки уварюють із варенням до загуснення і охолоджують.

Під час подавання сирники ( по 2 шт. на порцію ) посипають цукровою пудрою. Окремо подають сметану.

**Вимоги до якості:**

- сирники по-київському овальної форми, на поверхні рум'яна кірочка, консистенція — пухка, смак — солодкий.

**кулінарного виробу**  
**ЗАПІКАНКА З СИРУ**

| Назва сировини                    | Брутто     | Нетто              |
|-----------------------------------|------------|--------------------|
| Сир.....                          | 141        | 140                |
| Цукор.....                        | 10         | 10                 |
| Яйця.....                         | 4 шт       | 4 шт               |
| Манна крупа або.....              | 10         | 10                 |
| Борошно.....                      | 12         | 12                 |
| <b>Маса готової запіканки</b> --- | <b>150</b> |                    |
| сметана                           | 25         | 25                 |
| соус                              | 75         | 75                 |
| <b>Вихід:</b>                     | <b>---</b> | <b>225 або 175</b> |

**Технологія приготування**

Сир протирають, додають борошно або манну крупу, попередньо заварену окропом і охолоджену, цукор, яйця, сіль, добре перемішують.

На змащений маргарином і посипаний сухарями лист укладають підготовлену масу рівним шаром завтовшки 3-4 см, поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 20-30 хв. до утворення на поверхні рум'яної кірочки.

Перед подаванням запіканку нарізують на порціонні шматки квадратної, прямокутної або трикутної форми, поливають сметаною або солодким соусом.





**Вимоги до якості:**

- Запіканки і пудинги мають гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі — світло-жовтий.

**кулінарного виробу****СИРНИКИ З МОРКВОЮ**

| Назва сировини                   | Брутто     | Нетто              |
|----------------------------------|------------|--------------------|
| Сир.....                         | 141        | 140                |
| Борошно пшеничне.....            | 25         | 25                 |
| Цукор.....                       | 15         | 15                 |
| Яйця.....                        | 8          | 8                  |
| Морква.....                      | 56         | 45                 |
| Маргарин столовий.....           | 3          | 3                  |
| Крупа манна.....                 | 5          | 5                  |
| <b>Маса напівфабрикату</b> ---   | <b>227</b> |                    |
| Кулінарний жир.....              | 7          | 7                  |
| <b>Маса готових сирників</b> --- | <b>200</b> |                    |
| Сметана .....                    | 30         | 30                 |
| Соус .....                       | 75         | 75                 |
| <b>Вихід:</b>                    | <b>---</b> | <b>275 або 230</b> |

**Технологія приготування**

Сиру очищену моркву дрібно нарізують і припускають з маргарином у невеликій кількості води (10% води до маси нетто моркви). Потім додають манну крупу і, помішуючи, нагрівають до набрякання. Масу охолоджують, додають протертий сир, сирі яйця, цукор і 2/3 частини борошна, замішують. З маси готують сирники, обкачують у борошні і смажать основним способом.

Подають 4 шт. на порцію, поливають сметаною, соусом молочним або сметанним.

**Вимоги до якості:**

- сирники правильної кругло-приплюснutoї форми, без тріщин, консистенція однорідна, м'яка, пухка. Колір на розрізі — жовтуватий. Смак — солодкий або в міру солоний, без

надмірної кислотності, з присмаком наповнювачів.

### кулінарного виробу **СИРНИКИ ЗВИЧАЙНІ**

| Назва сировини                   | Брутто     | Нетто                              |
|----------------------------------|------------|------------------------------------|
| Сир.....                         | 152        | 150                                |
| Борошно пшеничне.....            | 20         | 20                                 |
| Яйця.....                        | 5          | 5                                  |
| <b>Маса напівфабрикату</b> ---   | <b>170</b> |                                    |
| Маргарин столовий.....           | 5          | 5                                  |
| <b>Маса готових сирників</b> --- | <b>150</b> |                                    |
| Сметана або варення .....        | 20         | 20                                 |
| Масло вершкове.....              | 5          | 5                                  |
| Цукор.....                       | 10         | 10                                 |
| Соус .....                       | 75         | 75                                 |
| <b>Вихід:</b>                    | <b>---</b> | <b>170 або 155<br/>180 або 225</b> |

### Технологія приготування

Для приготування сирників краще використовувати жирний сир. Із знежиреного сиру слід відтиснути зайву вологу, оскільки збільшуватиметься маса борошна при приготуванні сирників, що погіршить їх якість.

Сир протирають, додають дві третини норми борошна, розтерті з цукром яйця, сіль, попередньо розчинений у воді ванілін (0,02 г на порцію) і добре перемішують.

З підготовленої маси формують валики завтовшки 5-6 см, нарізують упоперек, обкачують у борошні, надають форму биточків завтовшки 1,5 см, смажать основним способом з обох боків до утворення золотистої кірочки, доводять до готовності у жаровій шафі (5-7 хв.).

Подають сирники по 3 шт. на порцію на підігрітих мілких столових тарілках, посипають цукром або поливають варенням чи сметаною, можна також подати молочний солодкий чи сметанний соус. Сметану і соус можна подати окремо.



### Вимоги до якості:

- Сирники правильної кругло-приплюснутої форми, без тріщин, консистенція однорідна, м'яка, пухка. Колір на розрізі — злегка



жовтуватий. Смак — солодкий або в міру солоний, без надмірної кислотності, з присмаком наповнювачів.

**кулінарного виробу**  
**ЗАПІКАНКА З СИРУ І КАРТОПЛІ**

| Назва сировини          | Брутто     | Нетто         |
|-------------------------|------------|---------------|
| Сир.....                | 50,2       | 50            |
| Картопля.....           | 207        | 166           |
| Яйця.....               | 4 шт       | 4 шт          |
| Масло вершкове або..... | 5          | 5             |
| Маргарин столовий.....  | 5          | 5             |
| Сметана.....            | 25         | 25            |
| <b>Вихід:</b>           | <b>---</b> | <b>230/25</b> |

**Технологія приготування**

Сиру обчищену картоплю натирають на тертці так само, як і для дерунів, відтискають рідину, додають протертий сир, сирі яйця, сіль, добре перемішують. На лист, змащений жиром, викладають підготовлену масу шаром завтовшки 3-4 см, поверхню вирівнюють і запікають у жаровій шафі 20-30 хв.

Перед подаванням запіканку нарізують на порціонні шматки різної форми (квадратної, прямокутної чи трикутної), поливають сметаною.



**Вимоги до якості:**

- Запіканка має гладеньку поверхню без тріщин, покриті рівномірною золотистою кірочкою, колір на розрізі — світло-жовтий.

### кулінарного виробу

#### КІЛЬЦЯ СИРНІ

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності  
/ О. В Шалимінов, Т.П Дятченко, Л.О Кравченко та ін.. К.:А.С.К., 2007р/

| Назва сировини              | Брутто  | Нетто |
|-----------------------------|---------|-------|
| Сир.....                    | 30,3    | 30    |
| Борошно пшеничне.....       | 29      | 29    |
| у тому числі підпилення.... | 2       | 2     |
| Яйця.....                   | 1/5 шт. | 8     |
| Родзинки.....               | 5,1     | 5     |
| Цукор.....                  | 5       | 5     |
| Сода харчова.....           | 0,3     | 0,3   |
| Оцет 9%-й.....              | 1       | 1     |

#### **Маса напівфабрикату**

---

**75**

Кулінарний жир.....

8

8

#### **Маса готових кілець**

---

**70**

Рафінадна пудра.....

1

1

Сметана.....

10

10

#### **Вихід:**

---

**81**

#### **Технологія приготування**

Сир протирають, додають яйця, розтерті з цукром і сіллю, перебрані й промиті родзинки, борошно й соду, гашену оцтом, замішують тісто й залишають на 10-15 хв. Потім з підготовленої маси формують вироби у вигляді кілець завтовшки

1 см і смажать у фритюрі.

Під час подавання посипають рафінадною пудрою й поливають сметаною.



***Вимоги до якості:***

Консистенція — ніжна, пухка, однорідна. Смак і запах — властиві запеченій масі з сиру.

**Інструкційна картка**  
**« ЗРАЗИ ІЗ СИРУ З ГАРБУЗОМ І ЧОРНОСЛИВОМ »**

|                                                                                     |                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Набір сировини:<br/> Сир, борошно, яйця<br/> цукор, сіль, чорнослив<br/> гарбуз</p>                     |
|  | <p>У протертий сир додайте<br/> яйця, сіль, цукор, борошно й<br/> перемішайте до однорідної<br/> маси.</p> |
|  | <p>З одержаної маси формуємо<br/> коржички завтовшки 1,5 см<br/> На середину викладаємо<br/> фарш</p>      |

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Обкачуємо виріб у борошні, надаючи форму цеглинки з овальними краями</p> <p>Обсмажуємо з обох сторін на середньому вогні</p> |
|                                                                                    | <p>Подають зрази зі сметаною або варенням, або маслом вершковим, або маргарином, або сметаною й цукром.</p>                     |

## **Інструкційна картка**

### **« КІЛЬЦЯ СИРНІ »**

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>Набір сировини:</b></p> <p><i>Сир</i><br/> <i>Борошно пшеничне</i><br/> <i>Яйця</i><br/> <i>Родзинки</i><br/> <i>Цукор</i><br/> <i>Сода харчова</i><br/> <i>Оцет 9%</i></p> |
|  | <p>Яйця збити міксером.</p> <p>До яєць додати цукор, сіль, соду і сир. Перемішати.</p>                                                                                            |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Додати борошно і ще раз добре перемішати.</p> <p>Тісто має вийти досить "крутим", але воно також має трохи липнути до рук.</p>                                                                                                                                                                            |
|   | <p>Тісто не дуже тонко розкачуємо на дошці, присипаній борошном. На присипання може піти до півсклянки борошна. Вирізаємо склянкою кола, всередині з допомогою маленької чарочки (чи кришки від мінеральної води) вирізаємо дірочки.</p> <p>Смажимо пончики на олії з обох боків до золотистого кольору.</p> |
|  | <p>Посипати цукровою пудрою і подавати.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**Інструкційна картка /фото-алгоритм/  
« ПОНЧИКИ СИРНІ »**

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Набір сировини: <i>Сир</i><br/><i>Борошно пшеничне</i><br/><i>Яйця</i><br/><i>Цукор</i><br/><i>Кислота лимонна</i><br/><i>Гідрокарбонат</i><br/><i>натрію(сода питна)</i></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





Яйця збити з цукром і сіллю.



В посудину викласти протертий сир і додати збиті з цукром яйця. Все добре перетерти.



До сиру додати борошно і погашену оцтом соду. Все добре перемішати.



З готового тіста сформувати кульки.



В невелику посудину налити олію (олія має покривати пончики не менше, ніж на 2/3), розігріти її і на середньому вогні смажити пончики до рум'яної скоринки. Сирні пончики готові.





Подавати притрусивши цукровою пудрою

**Інструкційна картка /фото-алгоритм/  
«ЛІНИВІ ВАРЕНИКИ»**



Набір сировини:  
*Сир, борошно, яйця  
цукор, сіль.*



Сир протріть через сито  
М'ялкою розімніть сир з  
цукром, додаючи його на  
смак.



Додайте в сир яйце і знову  
розімніть.



У сирну масу додайте  
борошно і гарненько  
розімніть



Підготовлене тісто для  
  
Для зручності розділіть на  
3-4 частини.  
Добре посипте обробну  
дошку борошном.



Відокремлену частину тіста скачайте в тонку (діаметром близько 2 см) ковбаску, яку наріжте на шматочки завдовжки близько 1,5 см. З нарізаних шматочків сформуєте круглі «монетки» завтовшки 6-7 мм.



Варіть вареники в просторій каструлі у великій кількості води при несильному її кипінні. Опустіть вареники в киплячу підсолону воду, акуратно проведіть ложкою по дну каструлі, щоб вареники до нього не приклеїлися, і варіть їх 1-2 хвилини після спливання.



Вийміть вареники шумівкою на тарілку, приправте за смаком і теплими подавайте до столу. Так само вчиніть з тістом, що залишилося.

**Інструкційна картка /фото-алгоритм/  
« ПУДИНГ ІЗ СИРУ Й ПОВИДЛА »**



Набір сировини:

*Сир*

*Цукор*

*Яйця*

*Повидло*

*Сухарі пшеничні*

*Маргарин*

*Сметана*



Протираємо сир  
( за допомогою блендера ).



В посудину викладаємо протертий сир і додаємо розтерті з цукром жовтки, повидло, і подрібнені сухарі, все добре перемішуємо.



З'єднуємо зі збитими білками.



Одержану масу викладаємо на лист, змащений маргарином і посипаний сухарями.





Поверхню маси розрівнюємо, змащуємо сметаною й запікаємо у духовій шафі протягом 20-30 хв.



Запечений пудинг , розрізуємо на порції.



Подають пудинг гарячим зі сметаною, або із соусом ягідним чи яблучним.

**Інструкційна картка /фото-алгоритм/  
« ВАРЕНИКИ З СИРОМ ( ПО-ДОМАШНЬОМУ )»**



Набір сировини:

*Сир*

*Борошно пшеничне*

*Яйця*

*Сметана*

*Сода*

*Сіль*



Готуємо тісто.



Тісто розкачуємо у вигляді валиків, які нарізують невеликими кусочками масою 10-11 г.





Розкачуємо на кружальця.



На підготовлені кружальця тіста кладемо фарш масою 12-13 г



Защіпуємо, надаючи форми півмісяця .



Вареники опускаємо у киплячу підсолону воду й варимо при слабкому кипінні 5-7 хв.



Подаємо вареники з маслом вершковим розтопленим

**Інструкційна картка /фото-алгоритм/  
«ТІСТО ДЛЯ ВАРЕНИКІВ ПО-ДОМАШНЬОМУ»**



Набір сировини:  
*борошно, яйця  
сіль, сода, сметана*



Просійте борошно в миску і  
перемішайте її з сіллю.



Соду додайте в сметану і  
гарненько перемішайте.



Сметану з содою додайте в борошно, перемішайте і, постійно помішуючи і підливаючи воду, замісіть тісто середньої густини.



Гарненько вимісіть тісто і заверніть його хвилин на 15-20 в плівку або кульок, щоб тісто трохи вистоялося і не обвітрилося. ( для набухання клейковини)

# Інструкційна картка /фото-алгоритм / « СИРНИКИ ПО-КИЇВСЬКІ »

|                                                                                     |                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Набір сировини:<br/><i>Сир, борошно, яйця<br/>цукор, ванілін, варення,<br/>родзинки</i></p>          |
|    | <p>Сир протерти<br/>через сито</p>                                                                      |
|   | <p>Яйця збити<br/>до однорідної маси</p>                                                                |
|  | <p>Борошно просіяти<br/>через сито, для видалення<br/>сторонніх домішок</p>                             |
|  | <p>У протертий сир додайте<br/>яйця, сіль, цукор, борошно й<br/>перемішайте до однорідної<br/>маси.</p> |



|                                                                                     |                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>Розважити сирну масу на порції. З одержаної маси формуємо коржик завтовшки 1,5 см<br/>Зробити кружальця Округло - приплюснутої форми завтовшки 5-7 мм</p> |
|    | <p>Приготувати начинку<br/>Родзинки промити, залити окропом, з'єднати з варенням, уварити до загусання, охолодити</p>                                        |
|    | <p>На середину викладаємо фарш на підготовленні кружальця</p>                                                                                                |
|   | <p>Защипнути краї<br/>Руками Сформувати Сирники овальної форми</p>                                                                                           |
|  | <p>Змочити в яйцях, запанірувати у білій паніровці</p>                                                                                                       |
|  | <p>Смажити сирники у фритюрі до утворення золотистої кірочки</p>                                                                                             |
|  | <p>Довести до готовності У жаровій шафі 5-7 хв.</p>                                                                                                          |



|                                                                                  |                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Подавати<br/>По 2-3 шт., зверху сирники<br/>посипані цукровою пудрою.<br/>Окремо подати сметану.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Інструкційна картка /фото-алгоритм /  
« СИРНИКИ З КВАСОЛЕЮ »**

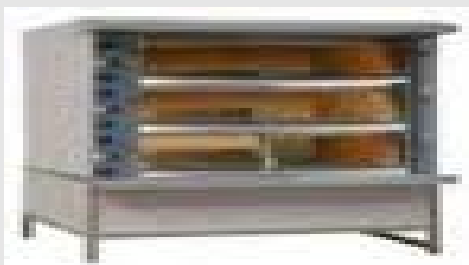
|                                                                                     |                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Набір сировини:<br/><i>Сир, борошно, яйця<br/>цукор,квасоля</i></p> |
|  | <p>Сир протерти<br/>через сито</p>                                     |
|  | <p>Квасоллю відварити і<br/>протерти</p>                               |
|  | <p>Яйця збити<br/>до однорідної маси</p>                               |

|                                                                                     |                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>Борошно просіяти через сито, для видалення сторонніх домішок</p>                                                                                           |
|    | <p>У протертий сир додайте яйця, сіль, цукор, борошно й протерту квасолу перемішайте до однорідної маси.</p>                                                  |
|   | <p>Розважити сирну масу на порції. З одержаної маси формуємо коржики завтовшки 1,5 см<br/>Зробити кружальця Округло - приплюснутої форми завтовшки 5-7 мм</p> |
|  | <p>Обсмажуємо з обох боків на сковорідці</p>                                                                                                                  |

|                                                                                   |  |                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  | <p>Довести до готовності<br/>У жаровій шафі 5-7 хв.</p>                                                                           |
|  |  | <p>Подавати<br/>по 3 шт., на порцію з маслом<br/>або маргарином, або зі<br/>сметаною, або з молочним чи<br/>сметанним соусом.</p> |

### Інструкційна картка /фото-алгоритм / « СИРНА ЗАПІКАНКА»

|                                                                                     |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Набір сировини:<br/><i>Сир, молоко, цукор, яйця,<br/>манна крупаи.,</i></p>           |
|  | <p>Сир протирають</p>                                                                    |
|                                                                                     | <p>Додають борошно або манну<br/>крупу, попередньо заварену<br/>окропом і охолоджену</p> |



Додають яйця

Цукор, сіль

Добре перемішують.

На змащений маргарином і посипаний сухарями лист укладають підготовлену масу рівним шаром завтовшки 3-4 см,

Поверхню вирівнюють, змащують сметаною і запікають у жаровій шафі 20-30 хв. до утворення на поверхні рум'яної кірочки.





Перед подаванням запіканку нарізують на порціонні шматки квадратної, прямокутної або трикутної форми, поливають сметаною або солодким соусом.

**Інструкційна картка /фото-алгоритм /  
« СИРНИКИ З МОРКВОЮ»**



Набір сировини:  
*Сир, борошно, яйця  
цукор, морква, маргарин  
столовий, крупа манна.*



Сиру обчищену моркву натирають на тертці і припускають з маргарином у невеликій кількості води (10% води до маси нетто моркви).



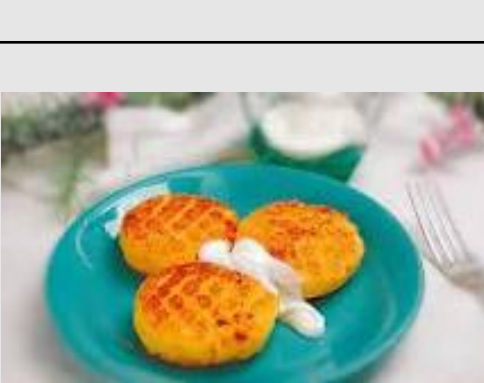


Потім додають манну крупу і, помішуючи, нагрівають до набрякання.

Масу охолоджують, додають протертий сир

Додаємо сирі яйця

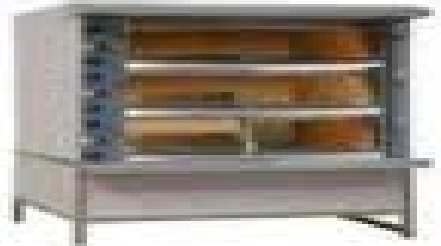
Цукор і 2/3 частини борошна, замішують.

|                                                                                    |  |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                                    |
|   |  | <p>З маси готують сирники, обкачують у борошні і смажать основним способом.</p>    |
|  |  | <p>Подають 4 шт. на порцію, поливають сметаною, соусом молочним або сметанним.</p> |

**Інструкційна картка /фото-алгоритм/  
« СИРНИКИ ЗВИЧАЙНІ»**

|                                                                                     |                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Набір сировини:<br/><i>Сир, молоко, цукор, яйця,<br/>борошно пшеничне</i></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                     |                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Сир протирають</p>                                                                                |
|    | <p>Додають дві третини борошна<br/>борошно</p>                                                       |
|   | <p>Розтерті з цукром яйця, сіль,<br/>попередньо розчинений у воді<br/>ванілін (0,02 г на порцію)</p> |
|  | <p>Добре перемішують.</p>                                                                            |
|  | <p>З підготовленої маси формують<br/>валики завтовшки 5-6 см,<br/>нарізують упоперек</p>             |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>Обкачують у борошні, надають форму биточків завтовшки 1,5 см,</p>                                                                                                                                                               |
|    | <p>Смажать основним способом з обох боків до утворення золотистої кірочки</p>                                                                                                                                                      |
|    | <p>Доводять до готовності у жаровій шафі (5-7 хв.).</p>                                                                                                                                                                            |
|  | <p>Подають сирники по 3 шт. на порцію на підігрітих мілких столових тарілках, посипають цукром або поливають варенням чи сметаною, можна також подати молочний солодкий чи сметанний соус. Сметану і соус можна подати окремо.</p> |

**Інструкційна картка /фото-алгоритм/  
«ЗАПІКАНКА З СИРУ І КАРТОПЛІ»**



Набір сировини:  
*Сир,, цукор,яйця,  
 Картопля, масло вершкове або  
 маргарин столовий , сметана*



Сиру обчищену картоплю  
 натирають на тертці так само, як  
 і для дерунів, відтискають  
 рідину



Додають протертий сир



Додають сирі яйця



Сіль, добре перемішують





На лист, змащений жиром, викладають підготовлену масу шаром завтовшки 3-4 см, поверхню вирівнюють і запікають у жаровій шафі 20-30 хв.



Перед подаванням запіканку нарізують на порціонні шматки різної форми (квадратної, прямокутної чи трикутної), поливають сметаною.

### «Яблука фаршировані сиром»

| Продукти                        | Кількість сировини на одну порцію |                  | Технологічні вимоги до основної сировини                                |
|---------------------------------|-----------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|                                 | Брутто                            | Нетто            |                                                                         |
| Яблука свіжі                    | 100                               | 70               | Сировина повинна відповідати вимогам нормативно-технічної документації. |
| Для начинки:                    | -                                 | -                |                                                                         |
| сир                             | 66                                | 65               |                                                                         |
| яйця                            | 1/5                               | 8                |                                                                         |
| цукор                           | -                                 | 15               |                                                                         |
| Маса начинки                    | -                                 | 85               |                                                                         |
| Маса напівфабрикату             | -                                 | 155              |                                                                         |
| Маса готового продукту          | -                                 | 120              |                                                                         |
| Сироп ягідний або соус солодкий | -                                 | 30               |                                                                         |
| соус солодкий                   | -                                 | 50               |                                                                         |
| Вихід                           | -                                 | 120/30<br>120/50 |                                                                         |

#### Технологія приготування

1. Яблука обчистити, видалити насіннєві гнізда, фарширувати начинкою з сиром, викладають на змочений водою лист і запікають у жаровій шафі до готовності.
2. Приготування начинки: сир протерти, додати сирі яйця, цукор і перемішують.
3. Перед подаванням страву поливають ягідним сиропом або солодкою підливою.

#### Вимоги до якості

|                         |                                                                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зовнішній вигляд</b> | яблука зберегли форму, колір на поверхні золотистий, на розрізі – яблуко біле з сирною начинкою |
| <b>Смак</b>             | яблуко кисло-солодке, з присмаком сиру і солодкої підливи.                                      |
| <b>Запах</b>            | запеченого яблука з ароматом сиру.                                                              |
| <b>Консистенція</b>     | ніжна, м'яка, кірочка – хрустка.                                                                |



## Інструкційна картка

Найменування страви: «Яблука фаршировані сиром»

| Порядок приготування страви | Вказівки і пояснення                | Малюнок                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Очистити                    | яблука                              |    |
| Видалити                    | насіннєві гнізда                    |    |
| Фарширувати                 | начинкою з сиру                     |   |
| Протерти                    | сир                                 |  |
| Додати і перемішати         | сирі яйця, цукор                    |  |
| Викласти                    | на лист змочений водою              |  |
| Запекати                    | в жаровій шафі до готовності        |                                                                                       |
| Подавати                    | в десертній тарілці                 |  |
| Полити                      | сиропом ягідним або соусом солодким |                                                                                       |

## кулінарного виробу

### Млинці з сиром

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності / О. В. Шалимів, Т. П. Дятченко, Л. О. Кравченко та ін. К.: А.С.К., 2007р/

| Назва сировини               | Брутто     | Нетто       |
|------------------------------|------------|-------------|
| Борошно пшеничне.....        | 300        | 300         |
| Яйця.....                    | 3 шт.      | 3шт         |
| Молоко /вода фільтрована/... | 300        | 300         |
| Цукор .....                  | 25         | 25          |
| Сіль.....                    | 12         | 12          |
| Вершкове масло.....          | 50         | 50          |
| <b>Сирна маса</b>            | <b>---</b> | <b>130</b>  |
| Для фаршу:                   |            |             |
| Сир кисломолочний.....       | 400        | 400         |
| Родзинки.....                | 20         | 20          |
| Яйце .....                   | 1шт        | 1шт         |
| Ванілін                      | 1пак.      | 1пак.       |
| Цедра лимона                 |            |             |
| Цукор пісок –                | 50         | 50          |
| <b>Вихід:</b>                | <b>---</b> | <b>1000</b> |

### Технологія приготування

Просійте борошно в глибоку миску через дрібне сито. До неї розбийте яйця, додайте солі до смаку, вершкове масло. Гарненько розмішайте, потім поступово влийте молоко і чисту воду, при цьому постійно помішуйте. Доведіть тісто до однорідної консистенції, потім помістіть в холодильник приблизно на годину, щоб тісто могло настоятися.



**Вимоги до якості:** млинчики однакової товщини і розмірів, добре пропечені, без тріщин і пухирців; колір від темно-жовтого до світло-коричневого; консистенція м'яка, еластична; смак приємний, ледь солонуватий.

## Інструкційна картка /фото-алгоритм/ « Млинці з сиром»

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Набір сировини:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><i>Сир</i></li><li><i>Цукор</i></li><li><i>Яйця</i></li><li><i>Ізюм</i></li><li><i>Масло вершкове</i></li><li><i>Молоко</i></li><li><i>Борошно</i></li></ul>                                                                                                                       |
|   | <p><b>Готуємо начинку:</b></p> <p>Протираємо сир за допомогою блендера</p>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p>В посудину викладаємо протертий сир і додаємо розтерте з цукром яйце, ізюм, ванілін, лимонну цедру, все перемішуємо, або збиваємо блендером до однорідної консистенції</p>                                                                                                                                                                   |
|  | <p>Посійте борошно в глибоку миску через дрібне сито. До неї розбийте яйця, додайте солі до смаку, вершкове масло. Гарненько розмішайте, потім поступово влийте молоко і чисту воду, при цьому постійно помішуйте. Доведіть тісто до однорідної консистенції, потім помістіть в холодильник приблизно на годину, щоб тісто могло настоятися</p> |





Добре розігріту поверхню плити або сковороди ледь змащують жиром, розливною ложкою наливають тонким шаром тісто і розрівнюють його, щоб товщина млинчиків була однаковою. У процесі випікання готові млинчики складають стосиком, де вони і охолоджуються.

Такий спосіб охолодження запобігає висиханню і затвердінню млинчиків.



На середину кожного млинчика столовою ложкою викладайте сирну начинку. Потім загорніть млинець конвертиком. Цю процедуру проробіть з усіма млинцями, поки не закінчиться начинка.



Потім чисту сковороду поставте на маленький вогонь, розігрійте її, викладіть начинені млинці і обсмажте до золотистої рум'яної скоринки з обох сторін.

подавайте млинці разом зі сметаною або полуничним варенням

## кулінарного виробу

### Млинці гарбузові з сиром

Збірник рецептур національних страв та кулінарних виробів: Для підприємств громадського харчування всіх форм власності / О. В. Шалимінов, Т. П. Дятченко, Л. О. Кравченко та ін. К.: А.С.К., 2007р/

| Назва сировини               | Брутто     | Нетто       |
|------------------------------|------------|-------------|
| Борошно пшеничне.....        | 150        | 150         |
| Пюре гарбузове.....          | 250        | 200         |
| Яйця.....                    | 3 шт.      | 3шт         |
| Молоко /вода фільтрована/... | 200        | 200         |
| Цукор .....                  | 25         | 25          |
| Сіль.....                    | 12         | 12          |
| Вершкове масло.....          | 50         | 50          |
| <b>Сирна маса</b>            | <b>---</b> | <b>130</b>  |
| Для фаршу:                   |            |             |
| Сир кисломолочний.....       | 400        | 400         |
| Яйце .....                   | 1шт        | 1шт         |
| Ванілін                      | 1 пак.     | 1 пак.      |
| Цедра лимона                 |            |             |
| Цукор пісок –                | 50         | 50          |
| <b>Вихід:</b>                | <b>---</b> | <b>1000</b> |

### Технологія приготування

Просійте борошно в глибоку миску через дрібне сито. Яйця, сіль, цукор розмішують, додають холодне молоко (50% від норми), всипають борошно й збивають до отримання однорідної маси, поступово додаючи суміш молока, води та гарбузового пюре. Доведіть тісто до однорідної консистенції, потім помістіть в холодильник приблизно на годину, щоб тісто могло настоятися.



**Вимоги до якості:** млинчики тримають надану форму на розрізі – чітко виділяється начинка поміж млинець; колір – світло - жовтий; смак, запах - солодкий, властивий сиру, з присмаком і ароматом гарбуза; консистенція м'яка, еластична.

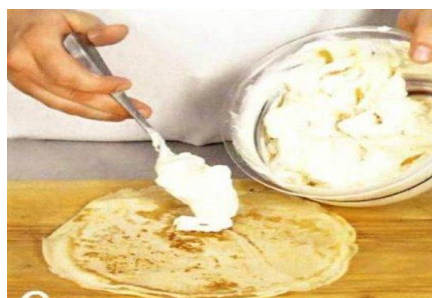
### Інструкційна картка « Млинці гарбузові з сиром »



Яйця, сіль, цукор розмішують, додають холодне молоко (50% від норми), всипають борошно й збивають до отримання однорідної маси, поступово додаючи суміш молока, води та гарбузового пюре.



Млинчики обсмажують з двох сторін.



На млинці кладуть сирну начинку, загортають щільним валиком розрізують навпіл, викладають у форму, змащену маслом.

Тема здорового харчування турбує людство на протязі багатьох років. Кисломолочний сир (творог) - це натуральний молочно-білковий продукт, один з найцінніших молочних продуктів і продуктів харчування взагалі.

Кисломолочний сир (творог) - концентрований молочно-білковий продукт, що отримують із цільного, нормалізованого або знежиреного пастеризованого молока шляхом сквашування закваскою, приготованої на чистих культурах молочнокислих бактерій, та відділенням сироватки від згустку, один із найцінніших молочних продуктів і продуктів харчування взагалі.

Він вміщує всі ті ж амінокислоти, що входять до складу молока, тільки вміст їх значно більший (у 6-7 разів), ніж у молоці. У кисломолочному сирі значно більший вміст мінеральних речовин, ніж в молоці (в тому числі кальцію, фосфору та магнію) та менше лактози.

Високий вміст кальцію дозволяє рекомендувати кисломолочні сири для лікування та профілактики різних запальних процесів, а також для зміцнення кісткової тканини, зокрема після переломів. Особливого значення надається кисломолочним сирам в харчуванні людей (дорослих і дітей), які проживають в умовах хронічної дії малих доз радіації.

Кисломолочні продукти давно визнані дієтичними, завдяки високій засвоюваності та стимулюванні секреторної функції шлунку, підшлункової залози.

Зважаючи на те, що кисломолочні сири є корисними та користуються великим попитом у населення, обрана тема курсової роботи є актуальною.

Кисломолочний сир - продукт дієтичного харчування. Завдяки високому вмісту амінокислоти метіоніну він рекомендується для профілактики та захворювань печінки і атеросклерозу (метіонін нормалізує жировий обмін і обмін холестерину, порушення яких є причиною розвитку атеросклерозу і захворювань печінки). Високий вміст кальцію дозволяє рекомендувати кисломолочні сири для лікування та профілактики різних запальних процесів, а також для зміцнення кісткової тканини, зокрема після переломів. Особливого значення надається кисломолочним сирам в харчуванні людей (дорослих і дітей), які проживають в умовах хронічної дії малих доз радіації. Останнє зумовлено конкурентними взаємовідносинами між кальцієм і стронцієм. При нестачі кальцію в раціоні в кістковій тканині накопичується радіоактивний стронцій, який є причиною її поступового руйнування. Якщо ж раціон багатий кальцієм - стронцій організмом не засвоюється і виводиться з організму. Тому кисломолочні сири, сиркові вироби

та різні їх вироби з них повинні входити до щоденного раціону людини, зокрема дітей дошкільного і шкільного віку, у яких є потреба в кальції особливо висока у зв'язку з їх зростанням.