



Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Новошахтинский техникум промышленных технологий -
филиал ГБПОУ РО «Шахтинский региональный колледж топлива и энергети-
ки им. ак. Степанова П.И.»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
к выполнению лабораторных работ
по **ПМ.06 ПРИГОТОВЛЕНИЕ, ОФОРМЛЕНИЕ И
ПОДГОТОВКА К РЕАЛИЗАЦИИ КУЛИНАРНОЙ И
КОНДИТЕРСКОЙ ПРОДУКЦИИ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ**
для обучающихся профессии
43.01.09 Повар, кондитер

Разработал
преподаватель НТПТ - ф ГБПОУ РО
«ШРКТЭ»
 Л.В. Слепченко

Рецензент
преподаватель НТПТ - ф ГБПОУ РО
«ШРКТЭ»
 Н.Г. Михайличенко

Новошахтинск -2021

Рецензия

на методические указания к выполнению практических занятий по ПМ 06
**Приготовление, оформление и подготовка к реализации кулинарной и
кондитерской продукции диетического питания**

для обучающихся по профессии 43.01.09 Повар, кондитер составленные преподавателем Новошахтинского филиала государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования Ростовской области «Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им. ак. Степанова П.И.» Слепченко Л.В.

Методические указания изложены чётко, понятно и сопровождаются необходимыми рисунками, схемами, таблицами. Методические указания содержат тематику лабораторных работ и практических занятий, рекомендуемую литературу.

Методические указания по выполнению лабораторных и практических занятий по ПМ 06 «**Приготовление, оформление и подготовка к реализации кулинарной и кондитерской продукции диетического питания**

рекомендованы для использования в образовательном процессе по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Рецензент



Михайличенко Н.Г.

Содержание

- | | |
|---|------|
| 1. Пояснительная записка | стр. |
| 2. Перечень практических занятий и лабораторных работ | стр. |
| 3. Содержание практических занятий и лабораторных работ | стр. |
| 4. Литература для обучающихся | стр. |

Пояснительная записка

Практические занятия и лабораторные работы – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающегося и приобретение умений и навыков. Выполнение обучающимися, практических и лабораторных заданий ориентировано на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам междисциплинарного курса по ПМ 06. Приготовление, оформление и подготовка к реализации кулинарной кондитерской продукции диетического питания
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных и конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Методические рекомендации к выполнению практических и лабораторных заданий, реализуемых на практических занятиях и лабораторных работах междисциплинарного курса является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих ГБПОУ РО «НТПТ»-ф. ШРКТЭ по профессии 43.01.09 Повар, кондитер и разработаны в соответствии с письмом Минобразования РФ от 5 апреля 1999 г № 16-52-58ин/16-13 «О рекомендациях по планированию организации и проведению лабораторных работ и практических занятий образовательных учреждениях среднего профессионального образования».

Согласно рабочей учебной программе междисциплинарного курса ПМ 06. Приготовление, оформление и подготовка к реализации кулинарной кондитерской продукции диетического питания отведено часа.

Практические занятия и лабораторные работы проводятся в течение изучения соответствующих тем междисциплинарного курса.

Задания, включенные в практические занятия и лабораторные работы, направлены на достижения соответствующих результатов освоения междисциплинарного курса (умений, знаний), предусмотренных ФГОС СПО.

В результате освоения междисциплинарного курса ПМ 06. Приготовление, оформление и подготовка к реализации кулинарной кондитерской продукции диетического питания

Профессиональные компетенции:

ПК 6.1 Подготавливать рабочее место, оборудование, сырье, исходные материалы для обработки сырья, приготовления кулинарной и кондитерской продукции диетического питания

ПК 6.2 Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации холодных диетических блюд разнообразного ассортимента, применение в диетах.

ПК 6.3 Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации диетических супов разнообразного ассортимента, применение в диетах

ПК 6.4 Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации диетических вторых горячих блюд разнообразного ассортимента, применение в диетах

ПК 6.5 Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации диетических сладких блюд и напитков разнообразного ассортимента, применение в диетах

ПК 6.6 Осуществлять приготовление, творческое оформление и подготовку к реализации изделий из дрожжевого теста и кондитерских изделий с пониженной калорийностью разнообразного ассортимента, применение в диетах.

Уметь-выбирать, рационально размещать на рабочем месте оборудование, инвентарь, посуду, сырье, материалы в соответствии с инструкциями и регламентами, стандартами чистоты, видом работ;

оценивать наличие, проверять органолептическим способом качество, безопасность обработанного сырья, полуфабрикатов, пищевых продуктов, пряностей, приправ и других расходных материалов;

взвешивать, измерять продукты в соответствии с рецептурой, осуществлять их взаимозаменяемость в соответствии с нормами закладки;

выбирать, применять, комбинировать методы приготовления кулинарной и кондитерской продукции диетического питания

порционировать, сервировать и оформлять соблюдать выход, выдерживать температуру подачи кулинарной и кондитерской продукции диетического питания при порционировании;

выбирать, применять, комбинировать способы подготовки сырья, замеса теста, приготовления фаршей, начинок, отделочных полуфабрикатов, формования, выпечки, отделки хлебобулочных, мучных кондитерских изделий с пониженной калорийностью;

хранить, порционировать (комплектовать), эстетично упаковывать на вынос готовые изделия с учетом требований к безопасности

Знать-требования охраны труда, пожарной безопасности, производственной санитарии и личной гигиены в организациях диетического питания;

виды, назначение, правила безопасной эксплуатации технологического оборудования, производственного инвентаря, инструментов, весоизмерительных приборов используемых для приготовления кулинарной и кондитерской продукции диетического питания, посуды и правила ухода за ними;

рецептуры, пищевая ценность, использование в диетах, требования к качеству, методы приготовления диетических сладких блюд и напитков разнообразного ассортимента;

критерии оценки качества основных продуктов и дополнительных ингредиентов, используемых для приготовления кулинарной и кондитерской продукции диетического питания- готовить различные виды теста: дрожжевое, песочное, бисквитное, заварное, пряничное с пониженной калорийностью, вручную и с использованием технологического оборудования;

- подготавливать начинки, отделочные полуфабрикаты с пониженной калорийностью;

- проводить формование, расстойку, выпечку, оценку готовности выпеченных мучных кондитерских изделий;

- проводить оформление мучных кондитерских изделий; порционировать (комплектовать) с учетом рационального использования ресурсов, соблюдения требований по безопасности готовой продукции;

методы приготовления изделий из дрожжевого теста и кондитерских изделий с пониженной калорийностью, правила их выбора с учетом типа питания, кулинарных свойств основного продукта;

правила, техника общения с потребителями;

Этапы подготовки к лабораторной работе:

- освежить в памяти теоретические сведения, полученные на лекции и в процессе самостоятельной работы;

-подберите необходимую учебную и справочную литературу (сборники, содержащие описание и методику выполнения заданий);

- отберите те сведения, которые позволят в полной мере реализовать цели и задачи предстоящей практической работы.

По результатам выполнения заданий каждый обучающийся сдает отчет о проделанной работе с краткой записью хода работы, необходимых элементов действий, а также вывода. Оценки за выполнение заданий на лабораторных работах могут выставляться по пятибалльной системе и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся.

Структура и содержание практических занятий и лабораторных работ включают в себя следующие элементы:

- тема занятия;
- цели занятия;
- теоретические вопросы для повторения, необходимые для выполнения практического задания;
- порядок выполнения задания;
- выводы.

Критериями оценки выполнения заданий практического занятия или лабораторной работы являются:

- обобщать, систематизировать, углублять, закреплять полученные теоретические знания по конкретным темам междисциплинарного курса;
- формировать умения, применять полученные знания на практике, реализовать единство интеллектуальной и практической деятельности;
- развивать умения и навыки во время практического занятия и лабораторной работы, необходимые будущему специалисту;
- вырабатывать при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Оценка «5» ставится при правильном выполнении 90-100% предложенных заданий;

Оценка «4» ставится при правильном выполнении 80-90% предложенных заданий;

Оценка «3» ставится при правильном выполнении 70-80% предложенных заданий;

Оценка «2» ставится при выполнении ниже 70% предложенных заданий.

Данные методические рекомендации предназначены для обучающихся 4-го курса, осваивающих междисциплинарный курс

**Перечень лабораторных работ
по МДК 06.01**

№п /п	Тематика работ	Колич ество часов
1	Лабораторная работа №1 Приготовление диетических супов(суп из овощей ,суп молочный с тыквой или морковью, суп-пюре из мяса)	4
2	Лабораторная работа №2 Приготовление диетических горячих блюд и гарниров из овощей и круп (котлеты картофельный запеченные, котлеты морковные запеченные, овощи тушеные в молочном соусе)	4
3	Лабораторная работа №3 Приготовление диетических горячих блюд из яиц и творога(омлет с мясом на пару, пудинг из творога, пудинг рисовый с яблоками, запеканка морковная с творогом)	4
4	Лабораторная работа №4 Приготовление диетических горячих блюд из рыбы(рыба, запеченная в сметанном соусе, зразы рыбные рубленые паровые)	4
5	Лабораторная работа №5 Приготовление диетических горячих блюд из мяса, домашней птицы(говядина или телятина, запеченные в молочном соусе, филе из кур и цыплят бройлеров, кнели из кур)	4
6	Лабораторная работа №6 Приготовление диетических закусок, салатов из свежих овощей (паштет из печени, салат из капусты, моркови и яблок, сельдь рубленая)	4
7	Лабораторная работа №7 Приготовление диетических холодных и горячих сладких блюд (Яблоко печеное, запеканка со свежими плодами)	4
	Итого	28

Лабораторная работа № 1(4 ч)

Наименование работы: Приготовление диетических супов(суп из овощей ,суп молочный с тыквой или морковью, суп-пюре из мяса)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовлении блюд:

- суп из овощей
- суп молочный с тыквой или морковью
- суп пюре из мяса

Освоить правила порционирования, подачи супов; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

- суп из овощей;
- суп молочный с тыквой или морковью;
- суп пюре из мяса;

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления каждого блюда; потери при тепловой обработки (в %)

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь:электромясорубка, блендер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, тарелки столовые, мерный инвентарь.

Технология приготовления супов-пюре

Из картофеля и овощей можно готовить разнообразные супы. Супы могут быть с крупами, макаронными изделиями и бобовыми.

Картофельные и овощные супы готовят вегетарианскими и на бульонах. Их готовят с говядиной, телятиной, птицей и другими мясными продуктами, а также с рыбой.

Овощные супы широко используются при диетах № 2, 5, 7, 8, 10, 15. Супы из овощей, не содержащие большого количества легко усвояемых углеводов, допускаются при диете № 9. При приготовлении картофельных супов с овощами, крупами, бобовыми и макаронными изделиями морковь припускают в небольшом количестве овощного отвара или воды с добавлением сливочного масла, нашинкованный репчатый лук бланшируют, затем пассеруют. При диете № 5 в супах используют бланшированный репчатый лук без последующего пассерования.

Для овощных супов, в состав которых входит мало овощей, используются овощные отвары, полученные после отваривания овощей для вторых блюд и гарниров. При диетах № 2, 15 овощные супы можно готовить на костном или мясо-костном бульоне, при диете № 10 – на костном бульоне. При диетах № 7, 8, 10 супы готовят с ограниченным содержанием соли.

Картофель и овощи для картофельных супов нарезают дольками, брусочками, кубиками в зависимости от формы нарезки входящих в них продуктов. Вместо томатного пюре лучше использовать свежие помидоры.

При отпуске супы посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа, супы картофельные с овощами и крупой можно отпускать со сметаной, увеличивая соответственно выход блюда.

Рецептура супа из овощей № 93

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15		
Капуста белокочанная свежая	25	20
Капуста цветная	12	6,25
Картофель	41,75	31,25
Кабачки	26	17,5
Морковь	12,5	10

Петрушка (корень)	6,75	5
Горошек зеленый консервированный	11,5	7,5
Помидоры свежие		
Масло сливочное	23,5	20
Бульон ¹ или вода	5	5
	187,5	187,5
Выход	-	250

ПРИМЕЧАНИЕ: ¹Только при диетах № 2, 10, 15.

Технология приготовления

В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, дольки картофеля и варят 15-20 мин. За 8-10 мин до окончания варки супа добавляют припущенные со сливочным маслом соцветия цветной капусты, кабачки и морковь, петрушку, зеленый горошек, ломтики свежих помидоров, в конце - соль. При диете № 2 овощи мелко измельчают.

Суп можно отпускать со сметаной.

Технология приготовления супов молочных

В молоке имеются полноценный белок, легко усвояемые жиры и углеводы, ряд минеральных солей и витаминов, что обуславливает его широкое применение. Поскольку белок молока содержит аминокислоту – метионин, которая обладает липотропным действием, молочные супы рекомендуются при заболеваниях печени, атеросклерозе, болезнях сердца. Благодаря легкой усвояемости молочные супы рекомендуются также при гастритах, особенно при повышенной секреции желудка. Таким образом, молочные супы показаны при диетах № 1, 5, 7, 10, 15.

Супы молочные готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды. Кроме натурального молока для супов можно использовать молоко коровье цельное сухое, молоко сгущенное стерилизованное без сахара (табл. 7 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд»).

Супы готовят с макаронными изделиями, крупами и овощами.

Для варки молочных супов продукты подготавливают в соответствии с технологией их приготовления и назначением по диетам.

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макаронны – 15-20 мин, лапшу – 10-12 мин, вермишель – 5-7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды. Молочные супы с макаронными изделиями при длительной варке и хранении быстро густеют. Во избежание этого их следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать в течение 30-40 мин.

Рисовую, гречневую, овсяную крупы предварительно проваривают в воде 10-15 мин, затем добавляют горячее молоко и варят до готовности.

Овощи для молочного супа готовят в соответствии с требованиями той диеты, на которую суп предназначается: их либо нарезают как обычно (диеты № 5, 7, 10), либо, измельчают (диета № 1). Кабачки, тыкву нарезают кубиками, морковь шинкуют, цветную капусту разбирают на мелкие соцветия и бланшируют, белокочанную капусту нарезают шашками.

При диетах № 7, 10 молочный суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на порцию.

Готовый суп заправляют сливочным маслом или льезоном.

Рецептура супа молочного с тыквой или морковью
и крупой № 112

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 1, 5, 7, 10, 15		
Молоко	150	150
Вода	37,5	37,5
Тыква	125	87,5
или морковь	94	80
Крупа манная	5	5
Сахар	2,5	2,5
Масло сливочное	2,5	2,5
Выход	-	250

Технология приготовления

Тыкву или морковь, нарезанные мелкими кубиками, припускают до полуготовности в небольшом количестве воды, добавляют горячее молоко, затем всыпают постепенно просеянную манную крупу, кладут сахар, соль - 0,75 г (для диет № 7, 8, 10 – 0,5 г) и варят 10-15 мин до готовности.

При отпуске суп заправляют сливочным маслом.

Технология приготовления пюреобразных супов

Основа супов-пюре – жидкий белый соус на бульоне из мяса, рыбы, птицы, овощных отварах (вместо белого соуса можно использовать отвар рисовый или перловой крупы или молочный соус).

Супы-пюре на крупяном отваре называются *супы-шлемы*, на молочном соусе *супы-кремы*.

Пюреобразные супы представляют собой однородную протертую массу с консистенцией густых сливок. Благодаря этому супы-пюре получили наибольшее распространение в детском, диетическом и лечебном питании, когда необходимо обеспечить механическое щажение желудочно-кишечного тракта.

Ассортимент. Супы-пюре готовят из следующих продуктов:

— картофеля и овощей (зеленый горошек, стручковая фасоль, кукуруза в стадии молодой зрелости, морковь, репа, тыква, брюква, кабачки, свежие огурцы, капуста белокочанная, цветная, брюссельская, савойская, шпинат, салат, лук-порей, помидоры с яблоками, спаржа); бобовых (горох, белая фасоль, чечевица);

— круп (овсяная, перловая, рисовая);

— птицы (куры, цыплята- бройлеры, индейки);

— субпродуктов (печень).

Супы-пюре готовят вегетарианскими, на костном бульоне, на отварах или бульоне, получаемых при варке или припускании продуктов, входящих в рецептуру супов, а также на цельном молоке или на смеси молока и воды.

Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают варке, тушению или припусканию до полной готовности, затем протирают. Чтобы частицы протертых продуктов были равномерно распределены по всей массе и не оседали на дно посуды, в супы-пюре (кроме супов из круп) добавляют белый соус, приготовленный из муки (пассерованной с жиром или без него) и бульона или отвара овощей.

Для повышения пищевой ценности и улучшения вкусовых качеств супы, кроме «супа-пюре из бобовых», заправляют сливочным маслом и горячим молоком или яично-молочной смесью (льезоном). Вместо молока и масла сливочного для заправки супов-пюре можно использовать сливки. Заправку вводят в готовые супы-пюре, после этого их не кипятят.

При приготовлении вегетарианских супов-пюре норму вложения молока и яиц для заправки можно увеличить на 50% против указанной в рецептуре.

Для приготовления яично-молочной смеси яичные желтки размешивают, постепенно добавляют горячее молоко и проваривают при слабом нагреве на водяной бане до загустения, не доводя до кипения, затем процеживают.

Можно применять крупяную муку промышленного изготовления для приготовления крупяных супов-пюре.

Основные технологические приемы приготовления супов-пюре. Для получения однородного по консистенции супа продукты, входящие в его состав, должны быть доведены до готовности и измельчены.

Применяют различные приемы тепловой кулинарной обработки - варку, припускание, обжаривание в зависимости от вкусовых особенностей готового продукта. Перед окончанием тепловой обработки к основному продукту добавляют пассерованные лук и корни и доводят их до размягчения. Доведенные до готовности продукты превращают в пюреобразную массу. Для этого их пропускают через протирочную машину или МИВП. Птицу, дичь, печень измельчают с помощью мясорубки, а затем пропускают через протирочную машину (блендер).

Для приготовления жидкой основы супа мучную пассеровку без жира разводят горячим бульоном или отваром, в котором доводится до готовности основной продукт, и проваривают. В результате клейстеризации крахмала образуется вязкая жидкая основа супа. Её процеживают и используют для разведения измельченных продуктов. При этом образуется устойчивая суспензия, и частицы протертой массы не оседают на дно при последующем хранении супа на мармите.

В супах из продуктов, не содержащих крахмала, мучную пассеровку можно заменить рисом. Мука, используемая в качестве загустителя, может быть также заменена модифицированным (фосфатным) крахмалом.

После соединения жидкой основы супа с измельченным продуктом полуфабрикат супа тщательно перемешивают до образования однородной массы и обязательно доводят до кипения.

Для улучшения вкуса и консистенции прокипяченные супы-пюре заправляют горячим молоком или сливками, сливочным маслом или льезоном. Льезоном супы заправляют не доводя их до кипения, так как вследствие денатурации и свертывания белков может нарушиться однородность консистенции супа.

Готовые супы-пюре хранят до отпуска на водяной бане при температуре 80-85°C не более 1-1,5 часа.

Часть входящих по рецептуре продуктов можно не протирать и вводить в суп при отпуске как гарнир (15-20 г на порцию).

Ко всем супам-пюре отдельно можно подать кукурузные или пшеничные хлопья (25 г на порцию), или пирожки, или гренки (20 г на порцию). Гренки подают отдельно на пирожковой тарелке. Для супов-пюре гренки готовят из подсушенного пшеничного хлеба без корок, нарезанного мелкими кубиками.

Супы-пюре из овощей. Морковь, кабачки, тыкву, огурцы, помидоры припускают, прочие овощи варят. Перед окончанием варки добавляют пассерованный лук и корни (кроме диеты № 5) и доводят до готовности. Размягченные продукты протирают вместе с отваром и соединяют с жидкой основой. Заправляют и отпускают эти супы с гренками, как указано выше.

Супы-пюре из круп и бобовых. Крупы и бобовые разваривают, добавляя перед окончанием варки пассерованные лук и корни и протирают вместе с отваром. Супы из бобовых льезоном не заправляют. В качестве гарнира можно использовать часть не протертой крупы.

Для снижения потерь сухих веществ при изготовлении крупяных супов крупу можно использовать в виде муки. В этом случае технология изготовления упрощается: муку разводят теплой (40-50°C) водой или бульоном, проваривают 10-15 мин и заправляют продуктами, предусмотренными рецептурой. При этом время варки супов сокращается в 6-8 раз.

Суп-пюре из субпродуктов и птицы. Печень слегка обжаривают и тушат до готовности, птицу варят. Размягченные продукты пропускают сначала через мясорубку, а затем через протирочную машину. Далее супы готовят по общей схеме.

Измельченные на мясорубке продукты можно растереть в ступке со сливочным маслом и охладить, затем полученной массой заправить белый соус и, осторожно помешивая, ввести в суп, не доводя его до кипения во избежание «отмасливания».

Рецептура супа-пюре из мяса № 122

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 1, 2		
Говядина (лопаточная часть)	33	24,25
Масса отварной говядины	-	15
Крупа рисовая	12,5	12,5
Молоко	75	75
Масло сливочное	6,25	6,25
Яйца (желтки)	1/8 шт	2
Бульон ¹ или вода	175	175
Выход	-	250

ПРИМЕЧАНИЕ: ¹При диете № 1 не используют.

Технология приготовления

Мякоть отварной говядины измельчают на мясорубке (решетки с отверстиями диаметром 9 и 5 мм) и протирают. В полученный фарш добавляют немного бульона или воды и тщательно растирают. Подготовленную рисовую крупу варят до полного разваривания, процеживают, протирают, смешивают с растертым мясным пюре и разводят горячим молоком, кладут соль и доводят до кипения. Готовый суп заправляют лезоном и сливочным маслом.

Требования к качеству блюд

Внешний вид и консистенция	Цвет	Вкус и запах
Суп из овощей		
Соблюдено соотношение жидкой и плотной части супа, на поверхности блески сливочного масла, овощи мягкие, но не разварены, капуста упругая	Желтый	Соответствует припущенным овощам с привкусом сливочного масла, без привкуса вареной капусты

Внешний вид и консистенция	Цвет	Вкус и запах
Суп молочный с тыквой или морковью		
Соблюдено соотношение жидкой и плотной части супа, на поверхности блески сливочного масла	Белый, с равномерно распределенными оранжевыми кусочками моркови или тыквы	Соответствует припущенной моркови (тыквы), кипяченому молоку с привкусом сливочного масла и вареной манной крупы
Суп-пюре из мяса		
Однородная эластичная масса, без непротертых частиц	Сероватый	Отварного мяса, риса с ароматом сливочного масла и молока

Лабораторная работа №2 (4 ч)

Наименование работы: Приготовление диетических горячих блюд и гарниров из овощей и круп (котлеты картофельный запеченные, котлеты морковные запеченные, овощи тушеные в молочном соусе)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

- котлеты картофельный запеченные, котлеты морковные запеченные, овощи тушеные в молочном соусе

Освоить правила порционирования, подачи блюд из яиц и творога; правила органолептической оценки блюд.

Задачи: приготовить

котлеты картофельный запеченные, котлеты морковные запеченные, овощи тушеные в молочном соусе

В овощах больше калия, чем натрия, поэтому они являются важными поставщиками солей калия и незаменимы при диетах с ограничением натрия (№ 7, 8, 10), «ощелачивающие» свойства овощей имеют большое значение при диетах № 5, 7, 9, 10.

Большинство овощей не содержат жиров и бедны белками. Малое содержание белков (0,5-1,5%) позволяет использовать овощи при диетах № 7, 10 с ограниченным содержанием белка.

При диетах № 8, 9 блюда из картофеля, свеклы и репы можно периодически включать в рацион с учетом рекомендуемой нормы потребления углеводов в сутки, т.е. 1/3-1/2 массы порции, указанной в рецептурах.

В овощах содержится 3-5 % углеводов. По сравнению с крупами и хлебом это немного, но они очень разнообразны: сахароза, фруктоза, крахмал, клетчатка, пектины. Поскольку овощи содержат много воды (79-95%), калорийность их небольшая: 100 г съедобной части овощей содержит в среднем 15-40 ккал. Это позволяет широко использовать овощи при ожирении. Кроме того, овощи хорошо сочетаются с такими продуктами, как мясо, рыба, крупы, молоко, творог, яйца, что при необходимости позволяет повысить калорийность блюд из овощей.

Овощи, поступающие на предприятия общественного питания, должны отвечать требованиям действующих стандартов, иначе при холодной обработке увеличивается количество отходов и ухудшается качество готовых изделий.

Холодная обработка картофеля и корнеплодов включает следующие операции: сортировку, калибровку, мытье, очистку, дочистку и нарезку. При сортировке удаляют загнившие, побитые овощи, посторонние примеси, при калибровке распределяют их по размерам. Моют и очищают картофель и корнеплоды в овощечистительных машинах, дочистают вручную. Нарезают овощи и картофель различной формы в зависимости от вида кулинарного использования (соломка, кубики, ломтики, кружочки, дольки).

Белокочанную, краснокочанную и савойскую капусту после удаления верхних загрязненных листьев моют. У кочанов, предназначенных для приготовления голубцов, вырезают кочерыгу, не нарушая их целостности: кочаны, предназначенные для нарезки, делят на две или четыре части, а затем удаляют кочерыгу и нарезают, в зависимости от дальнейшего использования, соломкой или шашками.

У цветной капусты отрезают кочерыгу на 10 мм ниже разветвления кочана вместе с зелеными листьями.

У брюссельской капусты кочанчики срезают со стебля, зачищают от испорченных листьев и промывают.

Кольраби очищают от кожицы, промывают и нарезают соломкой, брусочками, ломтиками.

Кабачки моют и очищают от кожицы. Нарезают кабачки кружочками или ломтиками. У кабачков, используемых для фарширования, удаляют часть мякоти с семенами.

Укроп и петрушку (зелень) перебирают, удаляют пожелтевшие и увядшие листья, моют в большом количестве воды.

Петрушку, сельдерей (корень) сортируют, обрезают черешки листьев и мелкие корешки, промывают и очищают.

Лук зеленый, салат и другие зеленые овощи перебирают, отрезают корни и удаляют загнившие и увядшие листья, затем промывают.

Помидоры (томаты) моют, срезают плодоножку. У помидоров, предназначенных для фарширования, вырезают часть мякоти и удаляют семена.

Для приготовления блюд овощи подвергают различной тепловой обработки – варке, припусканию, тушению и запеканию. Наиболее предпочтительнее варку на пару, припускание в собственном соку или в небольшом количестве воды со сливочным маслом и тушение.

Содержащиеся в овощах минеральные соли, водорастворимые углеводы и витамины легко растворяются в воде, поэтому очищенные овощи не рекомендуется оставлять на длительный срок в холодной воде; особенно это относится к очищенному и нарезанному картофелю, активность витамина С в котором при хранении в воде снижается до 40%. Для улучшения сохранности витамина С и минеральных солей овощи при варке следует опускать в кипящую подсоленную воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении. Тщательное соблюдение технологических правил кулинарной обработки овощей способствует более полному сохранению витаминов, минеральных солей и других питательных веществ в приготовляемых овощных блюдах.

Готовые овощные блюда при отпуске потребителю рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (масса нетто 2-3 г на порцию). К блюдам из картофеля можно подавать дополнительно свежие огурцы, помидоры в количестве 25-75 г (масса нетто) на порцию. При этом соответственно увеличивается выход блюда.

Соль в рецептурах не указана, но ее следует вводить во все блюда в следующем количестве: при диетах № 7, 8, 10 – 0,5 г, при остальных диетах – 1 г на порцию.

Картофель и овощи отварные

Варить овощи можно в воде или на пару. Картофель и морковь лучше варить на пару, при этом пищевая ценность и вкусовые качества продукта сохраняются лучше. Особое значение имеет варка на пару для сильно разваривающегося рассыпчатого картофеля, так как при варке в воде он становится водянистым и менее вкусным.

При варке картофель и овощи кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг овощей). Вода должна покрывать овощи на 10-15 мм. Соль при диетах № 1, 2, 5, 9, 15 используют из расчета 10 г на 1 л воды, при диетах № 7, 8, 10 – 4 г. свеклу, морковь и горох лущеный варят без соли, так как она ухудшает их вкусовые качества и замедляет процесс варки.

Овощи, имеющие зеленую окраску (зеленый горошек, шпинат, капуста брюссельская и др.) варят в большом количестве воды (3-4 л на 1 кг овощей) в открытой посуде при бурном кипении во избежание изменения их цвета.

Во время варки очищенных овощей в отвар переходят различные питательные вещества, поэтому отвары (кроме картофеля молодого или весеннего периода) следует использовать для приготовления соусов и супов.

Быстрозамороженные овощи кладут в кипящую воду без предварительного размораживания.

Сушеные овощи сначала замачивают в холодной воде на 1-3 ч, затем варят в этой же воде. Если замачивается курага, то сливаемую воду используют для приготовления овощей.

Консервированные овощи прогревают с отваром, а затем отвар сливают и используют для приготовления супов, соусов.

Отварные овощи следует быстро реализовывать (допускается хранить на мармите не более 1 ч).

Рецептура запеканки морковной с творогом

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 2, 5, 7, 10, 15		
Морковь	156	125
Масло сливочное	10	100
Молоко	30	5
Масса припущенной моркови	-	30
Крупа манная	20	115
Творог	76	20
Яйца	1/5 шт	8
Сахар	10	10
Сухари	5	5
Сметана	5	5
Масса полуфабриката	-	235

Масса готовой запеканки	-	200
Масло сливочное	10	10
или сметана	20	20
или соус № 526, 536	-	50
Выход: с маслом	-	210
со сметаной	-	220
с соусом	-	250

Технология приготовления

Морковь нарезают тонкой соломкой, затем ее припускают со сливочным маслом (1/3 нормы) в молоке. Перед окончанием припускания всыпают постепенно манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности 10-15 мин.

Полученную массу охлаждают до температуры 40-50⁰С, смешивают с протертым творогом, добавляют яйца, сахар и соль. Смесь выкладывают в емкость, смазанную сливочным маслом (2 г от нормы) и посыпают сухарями. Поверхность выравнивают, смазывают сметаной, наносят узор и запекают.

Отпускают запеканку со сливочным маслом или сметаной, или молочным, или сметанным соусом.

Последовательность выполнения работы

- Произвести холодную обработку моркови, промыть рис, обработать яйца.
- Подготовить говядину и поставить варить.
- Отделить белки яиц от желтков, белки поставить в холодильник.
- Протереть творог.
- Перебрать, промыть, просушить изюм.
- Сварить рассыпчатую рисовую кашу для пудинга.
- Морковь, нарезанную кубиком, припустить со сливочным маслом в молоке. Перед окончанием припускания всыпать постепенно манную крупу и, периодически помешивая, варить до готовности 10-15 мин.
- Полученную массу охладить до температуры 40-50⁰С, смешать с протертым творогом, добавить яйца, сахар и соль.
- Полученную массу выложить в подготовленные емкости (предварительно смазанные маслом и посыпанные сухарями), смазать сметаной сверху, нанести узор и поставить запекать.
- Взбить белки яиц для пудинга.
- Зачистить яблоки, нарезать для пудинга рисового.
- Подготовить массу для пудинга, порционировать, взвесить, разложить в формочки, смазанные маслом, поставить в пароконвектомат на 10-15 минут.
- Заварить манную крупу (с добавлением ванилина) для пудинга творожного, охладить.
- Взбить охлажденные белки до густой пены.
- Подготовить массу для пудинга, ввести, осторожно перемешивая, взбитые белки, порционировать и взвесить.
- Полученную массу выложить в подготовленные емкости (предварительно смазанные маслом и посыпанные сухарями), смазать сметаной сверху и поставить в пароконвектомат на 30-35 мин (температура 180⁰С)
- Сваренную говядину охладить, измельчить на мясорубке.
- Приготовить омлетную смесь, залить измельченную говядину, перемешать.
- Массу вылить в емкость, смазанную сливочным маслом и поставить в пароконвектомат на 30 мин (температура 180⁰С).
- Выложить из емкостей запеканку, пудинги, омлет на порционные тарелки, взвесить, оформить и произвести органолептическую оценку блюд. Поставить оценки и сделать заключение по качеству приготовленных блюд.

Требования к качеству блюд

Внешний вид и консистенция	Цвет	Вкус и запах
омлет с мясом (варенный на пару)		
Форма сохранена, пористая консистенция, вкрапления измельченного мяса по всей поверхности	Золотистый на поверхности, желтый на разрезе, мясо светло-серое	Свойственный сваренному свежему яйцу с привкусом отварного мяса
пудинг из творога (запеченный)		
Форма сохранена, пористый, с вкраплениями изюма, полит сметаной	Золотистый на поверхности, внутри слегка желтый	Сладкий, свойственный творогу с ароматом ванили
пудинг рисовый с яблоками		
Форма соблюдена, на разрезе видны кусочки яблок, консистенция - нежная	Слегка подрумяненная поверхность	Сладкий, соответствует вареному рису, с привкусом яблок, сливочного масла

Внешний вид и консистенция	Цвет	Вкус и запах
запеканка морковная с творогом		
Поверхность гладкая без трещин, равномерно зарумянена, консистенция – мягкая, рыхлая	Золотисто-желтый, без подгорелых участков, на разрезе – оранжевый	Сладковатый, свойственный моркови и творогу

Лабораторная работа № 3(4 ч)

Наименование работы: Приготовление диетических горячих блюд из яиц и творога (омлет с мясом на пару, пудинг из творога, пудинг рисовый с яблоками, запеканка морковная с творогом)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

- омлет с мясом на пару (рецептура № 300)
- пудинг из творога (рецептура № 313)
- пудинг рисовый с яблоками (рецептура № 265)
- запеканка морковная с творогом (рецептура № 226)

Освоить правила порционирования, подачи блюд из яиц и творога; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

- омлет с мясом на пару;
- пудинг из творога;
- пудинг рисовый с яблоками;
- запеканка морковная с творогом.

- определить: массу изделий до тепловой обработки (полуфабриката) и после тепловой обработки, сравнить с рецептурой, сделать выводы;

- дать органолептическую оценку готовым блюдам, записать данные в таблицу «Требования к качеству»

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, блендер, весы, кастрюли емкостью 3 л, емкости для запекания, ножи поварские, ложки столовые, тарелки столовые, мерный инвентарь.

Технология приготовления блюд из яиц

Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца, меланж и яичный порошок. Использование утиных, гусиных и миражных куриных яиц в соответствии с Санитарными правилами для предприятий общественного питания запрещается.

Масса и качество куриных яиц должны соответствовать требованиям действующей технической документации. Свежесть яиц определяется при помощи светового овоскопа.

Перед употреблением яйца промывают сначала теплой водой, потом с 1-2%-ным содержанием кальцинированной соды, затем 0,5%-ным раствором хлорамина, после чего ополаскивают чистой водой (4 ванны).

Рецептуры Сборника составлены из расчета использования столовых куриных яиц II категории средней массой 46 г с отходом на скорлупу, стек и потери 12,5%.

Исходя из этого, в рецептурах масса сырых и вареных яиц (без скорлупы) предусмотрена 40 г при естественном соотношении желтка и белка 39 и 61% соответственно.

При использовании яиц массой больше или меньше указанной выход блюда в рецептуре увеличивают или уменьшают в соответствии с фактической массой яиц, пользуясь коэффициентом пересчета.

Таблица 27

Коэффициент пересчета с учетом массой яиц

Средняя масса одного яйца, г	Отход на скорлупу, стек и потери, %	Коэффициент пересчета (К)
От 48 и выше	12,0	0,880
От 43 до 48	12,5	0,875
До 43	13,0	0,870

Так, выход готовой яичницы при использовании яиц массой брутто более или менее 46 г пересчитывается по формуле(1).

Масса нетто яиц без скорлупы = Масса яиц в скорлупе x К.

$$M \text{ готовой яичницы} = \frac{(\text{масса нетто яиц без скорлупы} + \text{жир на жарку}) \times 88}{100}$$

Яйца в натуральном виде и блюда из них включают в меню диет № 1, 2, 8, 9, 15; при диетах № 7, 10 – ограниченно; при диете № 9 – ограничивают желтки; при диете № 5 – используют омлеты из яичных белков.

При использовании меланжа банку, не вскрывая, размораживают на воздухе или в воде, температура которой не должна превышать 50⁰С. После этого банку вскрывают, размороженный меланж процеживают и немедленно используют. Хранить размороженный меланж нельзя.

Если для приготовления блюд требуется небольшое количество меланжа, то банку вскрывают, не размораживая, и после взятия необходимого количества меланжа хранят при температуре ниже 0⁰С.

Яичный порошок просеивают, заливают холодной кипяченой водой (на 100 г порошка 0,35 л воды и 4 г соли), размешивают и ставят для набухания на 30-40 мин. Набухшую смесь немедленно используют для приготовления блюд. Хранить разведенный яичный порошок нельзя. Яичный порошок используют только для приготовления изделий, подвергающихся тепловой обработке.

Норма соли в блюдах из яиц составляет: в яичницах – на 1 яйцо 0,25 г, в омлетах – на 1 яйцо 0,5 г, при диетах № 7, 8, 10 – соответственно 0,12 и 0,25 г соли. Яичницу можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа (1-3 г массой нетто на порцию) непосредственно перед отпуском, увеличив соответственно выход блюда.

Рецептура омлета с мясом (варенный на пару) № 300

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диета № 1, 2, 7, 8, 9, 10, 15		
Яйца	2 шт.	80
Молоко	50	50
Масса омлетной смеси	-	130
Говядина (лопаточная, подлопаточная, грудная части, боковой и наружный куски тазобедренной части)		
Масса отварного мяса		
Масло сливочное	65	48
Масса готового омлета	-	30
Масло сливочное	3	3
	-	145
	5	5
Выход	-	150 ¹

ПРИМЕЧАНИЕ: ¹При диетах № 7, 10 – полпорции.

Технология приготовления

Приготовление омлетной смеси: к яйцам добавляют молоко, соль и смесь тщательно размешивают.

Говядину отваривают и измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 5 и 3 мм), затем заливают омлетной смесью и перемешивают. Массу выливают в емкость, смазанную сливочным маслом, и варят на пару 30-35 мин.

При отпуске поливают сливочным маслом.

Технология приготовления блюд из творога

Творог – важный источник легкоперевариваемого белка – казеина (14-18%). Аминокислотный состав белков творога оптимально сбалансирован. Особую ценность представляет высокое содержание аминокислоты – метионина, которая обладает липотропным и антисклеротическим действием. Метионин способствует нормализации жирового и, в частности, холестеринового обмена.

Минеральный состав творога включает натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. Молочная кислота в твороге положительно влияет на микрофлору желудочно-кишечного тракта, снижая гнилостные процессы в кишечнике.

Творог рекомендуется при болезнях печени, сердечно-сосудистой системы, ожирении, диабете и других заболеваниях. Однако недостаточное содержание в твороге витаминов, и особенно витамина В₆, снижает липотропный эффект. Для улучшения минерального и витаминного состава и снижения кислотности в блюда из творога включают крупяные, овощные, плодово-ягодные наполнители. Творог обладает способностью повышать выведение жидкости из организма.

Творог поступает на предприятия общественного питания жирный (18% жира, 65% влаги), полужирный (9% жира, 73% влаги) и нежирный (0,6% жира, 80% влаги).

Чем ниже жирность творога, тем больше в нем содержится полноценных белков, энергетическая ценность нежирного творога в 2,6 раза ниже жирного.

Блюда из творога используют при всех диетах с учетом содержания жира и молочной кислоты.

Нежирный творог рекомендуется при диетах № 5, 8, 9, некислый творог – при диетах № 1, 2, 5.

В натуральном виде используют только свежий творог из пастеризованного молока. Творог из непастеризованного молока подвергают тепловой обработке.

Из творога и творожной массы готовят холодные и горячие блюда.

К холодным блюдам относятся: творожная масса с различными наполнителями (изюм, ягоды, плоды и др.), добавками вкусовых и ароматических веществ (ванилин, корица и др.), творог

с молоком, сметаной, сахаром, крем творожный. Для этих блюд предпочтительно использовать творог жирный и полужирный, при диете № 1 творог должен быть протертый.

К горячим блюдам из творога относятся вареники ленивые, сырники, запеканки, пудинги, суфле. Запеканки, пудинги и сырники запекают в пароконвектомате при температуре 200-250⁰С, сливочное масло на смазку противней (из расчета 2 г на порцию) предусмотрено рецептурами. Пудинги отличаются от запеканок ароматом, более нежной консистенцией.

Для приготовления горячих блюд творог протирают. При протирании потери составляют 1-2%.

При приготовлении блюд на 1000 г творога расход соли 10 г, при диетах № 7, 8, 10 – 5 г. При диетах № 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом. Ванилин, используемый в блюдах из творога, растворяют в горячей кипяченной воде в соотношении 1:20.

Холодные блюда из творога отпускают по 100-150 г на порцию со свежими, консервированными и быстрозамороженными плодами и ягодами (50-70 г массой нетто на порцию), с вареньем, сметаной.

Горячие блюда отпускают с маслом, сметаной, сахаром или сладким соусом. Можно отпускать и с различными плодами (50-70 г массой нетто на порцию).

Блюда из творога, с учетом спроса потребителей, можно отпускать по ½ порции.

Таблица 29

Рецептура пудинга из творога (запеченный) № 313

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 2, 5, 7, 10, 15		
Творог	152	150
Крупа манная	15	15
Яйца	¼ шт.	10
Сахар	15	15
Виноград сушеный (изюм)	20,4	20
Масло сливочное	5	5
Ванилин	0,02	0,02
Сухари	5	5
Сметана	5	5
Масса готового пудинга	-	200
Сметана	20	20
или соус № 526, 527, 568, 569, 571	-	50
Выход: со сметаной	-	220
с соусом	-	250

Технология приготовления

В горячей воде (в соотношении 1:20) растворяют ванилин, затем всыпают манную крупу и, помешивая, заваривают.

В протертый творог добавляют яичные желтки, растертые с сахаром, охлажденную заваренную манную крупу, перебранный, промытый в теплой воде и обсушенный изюм, размягченной сливочное масло, соль. Массу тщательно перемешивают. Яичные белки взбивают до густой пены и вводят и подготовленную массу перед запеканием.

Полученную массу выкладывают в смазанную сливочным маслом (2 г от нормы) и посыпанную сухарями емкость, смазывают сверху сметаной и запекают в пароконвектомате 25-35 мин.

Отпускают со сметаной или молочным, или сладким соусами.

Технология приготовления изделий из каш

Крупеники, запеканки и пудинги готовят из вязких, рассыпчатых или вязких протертых каш с добавлением яиц, сливочного масла, сахара, творога, овощей, плодов или ягод, изюма.

Для приготовления запеканок рассыпчатую кашу охлаждают до 60-70⁰С, вводят сырые яйца и наполнители, перемешивают, выкладывают в смазанную сливочным маслом и посыпанную

сухарями емкость слоем 25-30 мм. Поверхность выравнивают, смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в течение 10-15 мин в пароконвектомате при температуре 200-250⁰С. В кашу для сладких запеканок кладут ванилин, предварительно растворенный в горячей кипяченой воде в соотношении 1:20. Крупеники являются разновидностью запеканок, готовят их из гречневой или пшеничной рассыпчатой или вязкой каши с творогом и отпускают со сливочным маслом или сметаной.

Пудинги отличаются от запеканок более пышной и нежной консистенцией благодаря тому, что в кашу кладут яичный желток, растертый с сахаром, массу перемешивают, а затем вводят взбитые в густую пену яичные белки. Пудинги запекают так же, как запеканки или варят на пару около 30-40 мин. Отпускают пудинги и запеканки в горячем виде со сливочным маслом или сметаной, или со сметанным, или сладким соусом.

Рецептура пудинга рисового с яблоками № 265

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 5, 7, 10, 15		
Крупа рисовая	50	50
Вода	105	105
Масса каши	-	140
Яблоки свежие	60	42
Яйца	½ шт.	20
Сахар	20	20
Масло сливочное	5	5
Сухари пшеничные	3	3
Масса полуфабриката	-	225
Масса готового пудинга	-	200
Масло сливочное	10	10
Выход	-	210

Технология приготовления

В готовую рассыпчатую кашу, охлажденную до 60-70⁰С, добавляют мелко нарезанные яблоки без кожицы и семенного гнезда, яичные желтки, растертые с сахаром, сливочное масло, перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки, выкладывают ее в емкость, смазанную сливочным маслом (2 г от нормы), посыпанную сухарями, и запекают 10-15 мин.

Отпускают со сливочным маслом.

Лабораторная работа № 4(4 ч)

Наименование работы: Приготовление диетических горячих блюд из рыбы(рыба, запеченная в сметанном соусе, зразы рыбные рубленые паровые

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

- рыба, запеченная в сметанном соусе (рецептура № 340)
- зразы рыбные рубленые паровые (рецептура № 350)

Освоить правила порционирования, подачи рыбных блюд; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

- рыба, запеченная в сметанном соусе;
- зразы рыбные рубленые паровые;

- определить: продолжительность тепловой обработки рыбы; изменение массы изделий при тепловой обработке (в %) и сравнить с рецептурными выходами; определить время приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, порционные емкости, порционные сковородки, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, тарелки столовые, мерный инвентарь.

Технология приготовления блюд из рыбы

Рыбу варят в рыбных котлах, снабженных решетками, или в пароварочных аппаратах.

Рыбу, подготовленную для варки, заливают горячей водой (2 л воды на 2 кг рыбы), добавляют репчатый лук (при диете № 1 не используют) и белые корни. При варке морской рыбы со специфическим запахом и привкусом добавляют белые корни, зелень, лавровый лист (при диете № 1 не используют).

Бульон, полученный при варке рыбы, используется для приготовления супов и соусов при диетах № 2, 15.

Отварная рыба рекомендуется при всех диетах, так как соединительная ткань рыбы размягчается, а экстрактивные вещества при варке переходят в бульон, что дает возможность получить хорошо усвояемый продукт мягкой и нежной консистенции.

При отпуске рыбу гарнируют, поливают сливочным маслом и соусом.

Ассортимент:

- рыба (филе) отварная;
- рыба (непластованная кусками) отварная;
- филе из рыбы фаршированное (паровое);
- судак или щука, фаршированные целиком (паровые).

Припускание – разновидность варки, в отличие от последней оно производится в небольшом количестве жидкости.

Припущенная рыба вкуснее отварной, так как при этом способе тепловой обработки в ней полнее сохраняются питательные вещества.

Припускают рыбу, не имеющую резко выраженного специфического запаха и вкуса.

Рыбу припускают порционными кусками, нарезанными из непластованной рыбы – окунь морской, путассу, минтай. Большинство других рыб припускают порционными кусками, нарезанными из филе. Целую рыбу и порционные куски целесообразнее припускать с кожей.

Рыбу припускают в рыбных котлах, снабженных решетками, при закрытой крышке. Подготовленную для припускания рыбу кладут в посуду в один ряд, подливают бульон (при диетах № 2, 15) или воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы) так, чтобы жидкость покрыла рыбу на $\frac{1}{4}$ объема.

Рыбу припускают с добавлением петрушки (корень) и репчатого лука (при диете № 1 не используют).

Продолжительность припускания зависит от вида рыбы и толщины кусков. Бульон, полученный при припускании, используют для приготовления соусов, супов (при диетах № 2, 15).

Отпускают припущенную рыбу под различными соусами или поливают сливочным маслом; сверху рыбу можно посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа, положить ломтик очищенного лимона, (при диете № 1 не используют), увеличив соответственно выход блюда.

На гарнир подают отварной картофель, отварные овощи, картофельное пюре. В дополнение к указанным гарнирам можно давать свежие и соленые огурцы, помидоры, квашеную капусту, в соответствии с назначением по диетам.

В рецептурах блюд из припущенной рыбы с костным скелетом нормы закладки даны в основном на рыбу, разделанную порционными кусками из филе с кожей без костей. При ином виде разделки для установления норм расхода следует руководствоваться действующими нормативами на данный вид рыбы и способ ее разделки.

Тушеная рыба отличается приятным вкусом, так как готовят ее с добавлением корней, репчатого лука, томатного пюре.

Для придания рыбе особого аромата и вкуса за 10-15 мин до окончания тушения добавляют специи и пряности из следующего расчета на порцию: лаврового листа – 0,01, гвоздики – 0,01, корицы – 0,01.

Тушеную рыбу отпускают вместе с овощами, с которыми она тушилась.

Рыбу запекают сырой или обжаренной с обеих сторон (без панировки) при диете № 2, припущенной – при диетах № 2, 5, 8, 9, 10, 15 или предварительно отваренной – при диетах № 5, 10 с картофелем, гречневой кашей, капустой тушеной и другим гарниром, под соусом (сметанным, молочным и др.). Изделия запекают в порционных сковородках и в них же отпускают.

Сырую рыбу запекают без соуса или под белым соусом. Припущенную рыбу запекают под молочным соусом.

Жареную рыбу запекают под сметанным или томатным соусом.

Подготовленную рыбу кладут на смазанные маслом и политые соусом сковороды, укладывают соответствующий гарнир, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате при температуре 250⁰С до образования румяной корочки.

При запекании потери приняты, как для жареной (в блюдах, где она предварительно обжаривается) или как для припущенной (в блюдах, где она запекается сырой или предварительно припущенной), или как для отварной (в блюдах, где она запекается предварительно отваренной).

В рецептурах указана рыба, разделанная на филе с кожей без костей, нарезанная на куски от непластованной рыбы, мелкая рыба – целиком.

Норма вложения сыра в рецептурах даны для сыра голландского, при использовании других сортов сыра изменяется норма вложения.

При запекании потерисоставляют 10% от общей масса блюда.

В рецептурах на смазку порционных сковород и форм используют 2 г масла от нормы масла, предусмотренной рецептурой на порцию.

Рецептура рыбы, запеченной в сметанном соусе № 340

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 2, 10, 15		
Треска ¹	129	98
или судак	192	98
или щука (кроме морской)	213	98
или окунь морской ¹	140	98
или хек тихоокеанский	204	98
Из полуфабрикатов:		
треска	113	98
или судак	127	98
или щука (кроме морской)	129	98
или окунь морской	115	98
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
треска		
или судак	102	98
или щука (кроме морской)	107	98
или окунь морской	107	98
Масса рыбы припущенной	104	97
Гарнир ² № 441, 453, 465, 466, 471, 482	-	80
Соус ³ № 536, 543	-	150
Масло сливочное		
Масса полуфабриката	-	100
	5	5
	-	333
Выход	-	300

ПРИМЕЧАНИЯ: ¹Нормы расхода даны на треску и окунь морскойпотрошенные обезглавленные.

² При диете № 2 не используют № 471.

³ При диетах № 2, 10 не используют № 543.

Технология приготовления

Порционные куски сырой рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, припускают. В смазанную сливочным маслом (2 г от нормы) сковороду кладут гарнир, а сверху – припущенную рыбу, заливают сметанным соусом, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу 20-25 мин.

Гарниры – каши вязкие, пюре картофельное, пюре из кабачков, пюре из тыквы, капуста тушеная, кабачки жареные.

Технология приготовления блюд из рыбной котлетной массы

Для приготовления котлетной массы используют свежую рыбу, разделанную на филе без кожи и костей или на филе с кожей без костей. Массу готовят натуральной и с добавлением хлеба.

Для приготовления изделий из натуральной массы нарезанное на куски филе соединяют с репчатым луком (предварительно бланшированным), зеленью петрушки, измельчают на мясорубке (решетки с отверстиями диаметром 9 и 5 мм), добавляют яйца, соль, перемешивают, после чего формуют полуфабрикаты.

Для приготовления изделий с добавлением хлеба филе рыбы вместе с замоченным в молоке или воде черствым хлебом высшего или первого сорта измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм), добавляют соль, перемешивают и выбивают. В котлетную массу из нежирной рыбы для увеличения рыхлости можно добавить 25-30% к массе мякоти сырой рыбы измельченную на мясорубке охлажденную отварную рыбу или 50 г на 1 кг мякоти сливочного масла. В фарш из рыб с низким содержанием связывающих клейдающих веществ (треска, окунь морской) добавляют сырые яйца (4 г на порцию), уменьшив соответственно норму вложения жидкости.

К котлетной массе можно добавить молоку из свежей рыбы, но не более 6% от массы нетто, за счет уменьшения нормы вложения рыбы.

Для приготовления котлетной массы можно использовать рыбу специальной разделки(полуфабрикат), а также океанические рыбы, предназначенные для изготовления рыбной котлетной массы.

Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, тефтели, фрикадельки, рулет, суфле, рыбные хлебцы и другие изделия.

Для приготовления кнельной массы нарезанное на куски филе без кожи и костей измельчают на мясорубке (решетки с отверстиями диаметром 9 и 5 мм) вместе с замоченным в молоке хлебом. Массу взбивают с добавлением яичных белков и охлажденного молока. Из кнельной массы готовят кнели.

В соответствии с назначением диет, изделия из рубленой рыбы варят на пару, тушат, запекают.

Рецептура зраз рыбных рубленых (паровых) № 350

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15		
Судак	146	70
или щука (кроме морской)	175	70
или треска ¹	96	70

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
или окунь морской ¹	106	70
или ледяная рыба	156	70
Из полуфабрикатов: судак	97	70

или щука (кроме морской)	108	70
или треска	82	70
или ледяная рыба	89	70
Из филе, выпускаемого промышленностью:		
треска	74	70
Хлеб пшеничный	18	18
Молоко или вода	20	20
Яйца	1/10 шт	4
Масса рыбная котлетная	-	110
Фарш:		
омлет (вареный на пару) № 296 ²	-	17
Морковь	15	12/11 ³
масло сливочное	1	1
петрушка (зелень) или укроп (зелень)	3	2
Масса фарша	-	30
Масса полуфабриката	-	140
Масса готовых зраз	-	115
Гарнир ⁴ № 441, 452, 453, 466	-	150
Масло сливочное	5	5
или соус ⁵ № 525, 532	-	50
Выход: с маслом	-	270
с соусом	-	315

ПРИМЕЧАНИЯ: ¹ Нормы расхода даны на треску, окунь морской потрошенные обезглавленные

² При диете № 5 – омлет из яичных белков, рецептура № 297

³ В числителе указана масса нетто, в знаменателе – масса моркови припущенной

⁴ Не используют: при диете № 1 - № 458; при диетах № 8, 9 – № 452

⁵ При диетах № 1, 5, 7, 8, 9 не используют №525.

Технология приготовления

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм) вместе с замоченным в молоке или воде черствым пшеничным хлебом, добавляют соль, все тщательно перемешивают и выбивают. Рыбную котлетную массу формируют в виде лепешек толщиной 10 мм. На середину кладут фарш, края лепешек соединяют, придавая им овальную форму. Сформованные зразы варят на пару 20-25 мин.

Приготовление фарша: омлет паровой приготавливают следующим образом: к яйцам добавляют молоко, соль. Смесь тщательно размешивают, выливают в емкость, смазанную сливочным маслом, и варят на пару 20-25 мин.

Очищенную морковь мелко нарезают и припускают с добавлением масла до готовности. Охлажденный омлет измельчают и смешивают с зеленью петрушки или укропа и припущенной морковью.

Отпускают зразы (2 шт. на порцию) с гарниром, сливочным маслом или соусом, который подливают к зразам.

Гарниры – каши вязкие, картофель в молоке, овощи, припущенные с маслом сливочным, пюре из тыквы.

Соусы – томатный (на рыбном бульоне), молочный с морковью.

Лабораторная работа № 5(4 ч)

Наименование работы: Приготовление диетических горячих блюд из мяса, домашней птицы (говядина или телятина, запеченные в молочном соусе, филе из кур и цыплят бройлеров, кнели из кур)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

- говядина или телятина, запеченные в молочном соусе (рецептура № 419)
- суфле из кур и цыплят бройлеров (рецептура № 436)
- кнели из кур (рецептура № 437)

Освоить правила порционирования, подачи блюд из мяса и птицы; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

- говядина или телятина, запеченные в молочном соусе;
- суфле из кур и цыплят бройлеров;
- кнели из кур.

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления каждого блюда; потери при тепловой обработке (в %)

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, порционные емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, тарелки столовые, мерный инвентарь.

Технология приготовления блюд из мяса

Мясо – важнейший источник полноценного белка в питании человека. В диетическом питании используются нежирные сорта мяса, содержащие больше белка и меньше жира.

При приготовлении мясных диетических блюд рекомендуется использовать нежирную говядину, телятину, свинину мясную или обрезную. Свинину используют только при диете № 15.

Разные части туши неравнозначны по пищевой и биологической ценности из-за различного содержания в них соединительной ткани. Так как соединительная ткань трудно переваривается и является механическим раздражителем желудка и кишечника, части туши с большим ее содержанием не используются при диетах № 1, 2, но приемлемы при диете № 8.

В говядине меньше соединительной ткани содержит вырезка, длиннейшая мышца – спинная и поясничная части (толстый и тонкий края), тазобедренная часть – верхняя, внутренняя, боковая и наружная; в свинине – корейка и тазобедренная часть.

В телятине соединительной ткани меньше, чем в говядине, и она менее устойчива к тепловой обработке, поэтому телятину рекомендуют при диетах № 1, 2.

Мясо богато азотистыми экстрактивными веществами, возбуждающими деятельность центральной нервной системы и усиливающими отделение желудочного сока. При диетах № 1, 5, 7, 8, 9, 10 экстрактивные вещества ограничивают. Содержание экстрактивных веществ может быть снижено при варке мяса в воде или на пару. Больше экстрактивных веществ переходит в воду при варке мяса мелкими кусками. Однако для сохранения экстрактивных веществ не следует варить мясо кусками более 1,5-2 кг, так как очень большие куски развариваются неравномерно.

Из мяса готовят разнообразный ассортимент отварных, припущенных, тушеных и запеченных блюд. Выбор способа тепловой обработки зависит от характера рекомендуемой диеты и используемых частей туши. Припусканию подвергаются те части туши, где мало соединительной ткани. Части туши, богатые соединительной тканью, тушат и варят.

При диетах № 5, 7, 8, 9, 10 для приготовления тушеных и запеченных блюд мясо предварительно отваривают. При диете № 15 мясо можно готовить в жареном виде без предварительного отваривания.

Разрушению соединительной ткани и повышению усвояемости ее белков способствует приготовление рубленой (натуральной, котлетной, кнельной) массы. Изделия из котлетной массы при диете № 2 готовят без панировки и изделия готовят в пароконвектомате.

Субпродукты (язык, сердце, печень, мозги, рубцы) по пищевой ценности неравноценны. Печень и сердце богаты экстрактивными веществами, поэтому их ограничивают или полностью исключают при диетах № 1, 5, 7. Язык имеет высокую пищевую ценность, так как содержит много белка и мало соединительной ткани, легко переваривается; его рекомендуют при всех диетах. Мозги богаты холестерином, поэтому в отварном виде рекомендуются только при диетах № 2, 8, 9, 15. Рубцы содержат мало экстрактивных веществ и много соединительной ткани, они рекомендуются при диете № 15.

В диетическом питании используют колбасные изделия – сосиски и сардельки высшего сорта (сливочные, молочные, школьные). Эти продукты небольшим содержанием пряностей, тонко измельченным фаршем, добавлением молока и яиц. Рекомендуются при диетах № 1, 2, 5, 8, 9, 10, 15.

В рецептурах указаны гарниры и соусы, лучше всего сочетающиеся по вкусу с данным блюдом. Допускается использование гарниров и соусов, не указанных в рецептуре, но входящих в соответствующие разделы сборника рецептур блюд диетического питания.

Норма гарнира для большинства блюд принята 150 г. Однако масса гарнира может быть уменьшена до 50-100 г. Кроме того, сверх установленной нормы гарнира можно дополнительно подать свежие огурцы, помидоры, салат зеленый и плоды, соответствующие характеристикам диет. Вместо указанных гарниров можно подавать и сложные гарниры, состоящие из двух или трех наименований (по 25-75 г каждого наименования).

Температура горячих мясных блюд в момент подачи должна быть 55-60⁰С.

Норма расхода соли и зелени на оформление блюда в рецептурах не указана. На каждое блюдо следует предусматривать: соли – 1 г при диетах № 1, 2, 5, 9, 15 и 0,5 г – при диетах № 7, 8, 10; зелени (петрушка, укроп) – 4 г нетто; кроме того, по мере надобности – лаврового листа – 0,02 г (при диете № 1 не используют).

Для приготовления блюд из отварного мяса используется мякоть говядины – лопаточной, подлопаточной и грудной частей, покрывка от туш I категории, мышцы тазобедренной части – боковая и наружная; у свинины и телятины – грудинка и лопаточная часть. Кроме того, для варки используют различные субпродукты (язык, мозги, рубцы), а также колбасные изделия (сосиски, сардельки).

Мясо, предназначенное для варки, нарезают кусками массой не более 2 кг. У сырой грудинки свинины или телятины с внутренней стороны вдоль ребер подрезают пленку для облегчения удаления костей (отделяют их сразу после варки). Мякоть лопаточной части свертывают рулетом и перевязывают.

Подготовленное мясо заливают холодной водой (на 1 кг мяса 1-1,5 л воды) так, чтобы куски мяса были полностью покрыты, быстро доводят до кипения, снижают нагрев и варят при слабом кипении. Для улучшения вкуса и аромата отварного мяса в бульон за 25-30 мин до готовности добавляют корень петрушки, морковь и репчатый лук (15 г на 1 кг мяса); лавровый лист (0,02 г на 1 кг мяса) кладут за 5 мин до готовности (при диете № 1 репчатый лук, лавровый лист не используют). Соль добавляется в конце варки из расчета 10 г (при диетах № 7, 8, 10 – 5 г) на 1 кг мяса. Готовность мяса определяют поварской иглой. В сварившееся мясо она входит легко, при этом выделяется бесцветный сок.

Готовое мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куску на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят до отпуска в этом бульоне при температуре 50-60⁰С в закрытой посуде.

Отварное мясо используется как полуфабрикат для приготовления тушеных и запеченных блюд при диетах № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15.

Бульон, в котором варились мясо, используют для приготовления супов и соусов при диетах № 2, 15.

Мороженые субпродукты размораживают на воздухе в мясном цехе, укладывая их в один ряд в емкости. Мозги и рубцы можно размораживать в воде. Размороженные субпродукты обрабатывают.

Языки тщательно промывают холодной водой.

Сердце вымачивают в холодной воде в течение 1-2 ч и промывают.

Мозги замачивают в холодной подкисленной или подсоленной воде и выдерживают в течение 1-2 ч, чтобы набухла пленка. После этого, не вынимая мозгов из воды, осторожно отделяют пленку.

Рубцы перед использованием вымачивают 6-8 ч в проточной или сменяемой воде, несколько раз ошпаривают, каждый раз сливая воду, и вновь промывают холодной водой, затем зачищают.

Если при приготовлении блюда (говядина отварная в соусе, бефстроганов из отварной говядины) используют готовый соус, в него добавляют жидкость (бульон или воду – 10-15% к массе соуса) с учетом выкипания.

Отварные мясные продукты отпускают при диетах № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15 с различными соусами: молочным, томатным, сметанным. Вместо соуса можно поливать сливочным маслом или бульоном (при диетах № 2, 15) – 20-25 г на порцию.

В зависимости от назначения диет на гарнир к отварному мясу и мясным продуктам рекомендуется подавать отварные или припущенные овощи, картофельное пюре или пюре из кабачков, вязкие и рассыпчатые каши, тушеную капусту, отварные макаронные изделия.

В тушеном виде приготавливают говядину (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части, мякоть лопаточной части и подлопаточную часть), покромку от туши I категории, свинину (лопаточную часть, грудинку, мякоть шейной части) и из субпродуктов – сердце. Мясо тушат крупными (массой до 2 кг), порционными и мелким кусками.

Подготовленное мясо, сырое или предварительно отваренное до полуготовности, посыпают солью и обжаривают на плите или в жарочном шкафу до образования корочки. Овощи, входящие в состав соуса, пассеруют отдельно или обжаривают вместе с мясом, добавляя их после того, как мясо слегка обжарится. Для некоторых блюд куски мяса перед обжариванием шпигуют морковью и петрушкой.

Обжаренное мясо и овощи заливают бульоном или водой так, чтобы порционные и мелкие куски были покрыты полностью, а крупные – наполовину (60-100 г жидкости на порцию). Для улучшения вкуса и аромата мяса во время тушения добавляют корень петрушки, репчатый лук, томатное пюре, лавровый лист, за 15-20 мин до окончания тушения – зелень петрушки и сельдерея, связанную в пучок.

Тушат мясо при слабом кипении под крышкой. Бурное кипение приводит к потере аромата и сильному выкипанию. Крупные куски мяса в процессе тушения несколько раз переворачивают.

Бульон, полученный при тушении мяса, используют для приготовления соуса. Его процеживают, соединяют с предварительно подсушенной мукой, варят 25-30 мин, протирают в него разварившиеся при тушении овощи и доводят до кипения. Если для тушения используют готовый соус, в него добавляют жидкость (10-15% к массе соуса) с учетом выкипания.

Тушеное мясо отпускают с гарниром и соусом. При отпуске гарнир укладывают рядом с мясом, которое поливают соусом; блюдо можно посыпать зеленью укропа или петрушки, увеличив соответственно выход.

Тушеные мясные блюда рекомендуют при диетах № 8, 9, 15.

Мясо запекают с картофелем, овощами, макаронными изделиями отварными и другими гарнирами с соусом или без него. Мясо для приготовления запеченных блюд предварительно варят до готовности.

Кроме натурального мяса запекают блюда, приготовленные с мясным фаршем: голубцы, кабачки, баклажаны, помидоры и протертые овощные массы с мясным фаршем (запеканка, рулет, пудинг), последние перед запеканием смазывают яйцом или яйцом со сметаной. При этом мясо измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм).

Все компоненты блюд в процессе запекания должны быть прогреты до температуры 80⁰С. Для этого полуфабрикаты, подготовленные для запекания, помещают в емкость и запекают в жарочном шкафу или пароконвектомате около часа при температуре 220⁰С без образования грубой корочки.

Готовность запеченных блюд в производственных условиях определяется органолептически.

Длительное хранение запеченных блюд не рекомендуется, так как их внешний вид и вкусовые качества быстро ухудшаются.

в молочном соусе № 419

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 2, 5, 10, 15		
Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части, лопаточная и подлопаточная части)	164	121
или телятина (лопаточная часть)	177	117
Масса отварной говядины, телятины	-	75
Гарнир № 450, 453	-	155
Соус № 529	-	100
Сыр	4,3	4
Масса полуфабриката	-	333
Масло сливочное (на смазку)	2	2
Выход	-	290

Технология приготовления

В смазанную сливочным маслом емкость наливают немного соуса и кладут 1-2 кусочка отварной говядины или телятины. Вокруг мяса выпускают из кондитерского мешка пюре картофельное или укладывают кружочки картофеля отварного. Мясо и картофель заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром и запекают в пароконвектомате.

Рецептура соуса молочного
(для запекания овощей, мяса, рыбы) № 529

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15		
Молоко	100	100
Мука пшеничная	8	8
Масло сливочное	8	8
Выход	-	100

Технология приготовления

Горячим молоком разводят подсушенную без изменения цвета и растертую со сливочным маслом муку и варят при слабом кипении 7-10 мин. Затем кладут сахар, соль, процеживают и доводят до кипения. Для улучшения вкуса и консистенции в соус можно добавлять сырые яичные желтки 2-3 шт. на 1 кг соуса (кроме диеты № 5).

Соус используют для запекания мяса, рыбы, овощей и для заправки отварных овощей.

Рецептура картофеля отварного № 450

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 1, 2, 5, 7, 10, 15		
Картофель	205	153
или картофель молодой	198	158
Масса картофеля отварного	-	149
Масло сливочное	7	7
или масло растительное	7	7
Выход	-	155

Технология приготовления

При варке картофель кладут в кипящую подсоленную воду (0,6-0,7 л воды на 1 кг овощей). Вода должна покрывать картофель на 10-15 мм. Соль при диетах № 1, 2, 5, 15 используют из расчета 10 г на 1 л воды, при диетах № 7, 10 – 4 г. При отпуске картофель поливают сливочным или растительным маслом.

Технология приготовления блюд из сельскохозяйственной птицы и кролика

В диетическом питании из сельскохозяйственной птицы используются преимущественно куры, цыплята и индейки, а также кролики. Для приготовления вторых диетических блюд сельскохозяйственную птицу, кроликов и изделия из них варят, припускают или тушат.

Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика так же, как мясные являются важным источником белка. В мясе птицы меньше соединительной ткани, поэтому неполноценных белков в 2-3 раза меньше, чем в говядине. Содержание белка в мясе отварной курицы, индейки достигает 30% его общей массы. Жир птицы легкоплавкий, содержит много высококонцентрированных кислот, поэтому легко усваивается.

В диетическом питании наиболее приемлемы блюда из филе птицы, так как они отличаются нежной консистенцией. Из филе сельскохозяйственной птицы готовят котлеты натуральные и фаршированные.

Части цыплят и кроликов можно в отварном виде включать в меню при всех диетах, а в жареном виде без панировки – в меню при диетах № 2, 15; мясо взрослой птицы следует использовать для приготовления блюд из котлетной массы или в отварном виде.

Мясо кролика по своей пищевой ценности и кулинарным свойствам близко к мясу кур. Из кролика готовят такие же блюда, как из птицы.

В проведенных рецептурах указаны гарниры и соусы, хорошо сочетающиеся по вкусовым качествам с основным продуктом блюда. Изделия можно отпускать с другими соусами и гарнирами, не предусмотренными в рецептуре, но имеющимися в соответствующих разделах Сборника.

Норма гарнира на порцию составляет 150 г, однако, в зависимости от спроса потребителей и при диете № 8, она может быть уменьшена до 100, 50 г.

На гарнир дополнительно можно подавать свежие огурцы (при диетах № 1, 2 не используют), помидоры в количестве 25-50 г (массой нетто) на порцию, увеличив соответственно выход блюда.

Нормы расхода соли, специй и зелени в рецептурах не указаны, но их следует вводить в следующем количестве: соли – при диетах № 1, 2, 5, 9, 15 – 0,5-0,8 г, а при диетах № 7, 8, 10 – 0,25-0,4 г, зелени петрушки (при диете № 1 не используют) или укропа – 3-5 г (масса нетто), лаврового листа – 0,02 г (при диете № 1 не используют) на порцию.

Птицу, поступившую на предприятия в охлажденном виде, используют без предварительной подготовки, а мороженую размораживают. Размораживание производят в охлажденном помещении с температурой 8-15⁰С и относительной влажностью воздуха 85-95% в течение 10-20 ч. Тушки укладывают на стеллажи в один ряд так, чтобы они не соприкасались между собой, или развешивают на вешалах. Размораживание производят до достижения температуры в толще мышц 1⁰С.

Для удаления с кожи тушек остатков пера или пуха их опаливают. У птицы удаляют голову, шею, ноги, внутренние органы и жир.

Голову отрубают между вторым и третьим шейным позвонками. Перед удалением шеи на ней делают вертикальный надрез кожи у основания со стороны спины, кожу оттягивают, высвобождают шею и затем ее удаляют на уровне плечевых суставов, при этом кожу шеи оставляют при тушке. При дальнейшей формовке тушки отделяют две трети части кожи шеи.

У тушек цыплят оставляют всю кожу шеи при тушке. Ноги отрубают по заплюсневый сустав. Крылья у птицы, за исключением цыплят, отделяют по локтевой сустав. При потрошении через прорезь у анального отверстия удаляют внутренности и внутренний жир. Через горловое отверстие удаляют зоб вместе с пищеводом и трахею.

Затем птицу промывают холодной водой.

При формовке тушки птицы оставшуюся часть кожи шеи заправляют в отверстие, образовавшееся после удаления зоба с пищеводом и трахеей. Тушку кладут на спину и разрезают стенки брюшной полости ниже киля грудной кости с обеих сторон и в образовавшиеся разрезы вправляют заплюсневые суставы окорочков.

У тушек кроликов срезают клеймо, удаляют горловину, шейный позвонок, почки, зачищают и моют.

Ассортимент:

Рецептура суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом № 436

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 1, 2, 5		
Курица	286	75 ¹
или бройлер-цыпленок	271	75 ¹
Крупа рисовая	7	7
Масса вязкой рисовой каши	-	30
Яйца	3/10 шт.	12
Масло сливочное	5	5
Сыр	3,3	3
Масса полуфабриката	-	120
Масса готового суфле	-	110
Гарнир № 463-466	-	150
Масло сливочное	5	5
Выход	-	265

ПРИМЕЧАНИЕ: ¹ Отварная мякоть без кожи

Технология приготовления

Мякоть отварных кур без кожи нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей и измельчают дважды на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм), добавляют соль. В массу кладут желтки яиц, сливочное масло и взбивают, вводят взбитые белки, раскладывают в смазанную сливочным маслом емкость (2 г от нормы), посыпают тертым сыром и варят на пару.

Отпускают суфле с гарниром и сливочным маслом.

Гарниры – пюре из моркови или свеклы, пюре из кабачков, пюре из тыквы.

8

Рецептура кнели из кур, бройлеров-цыплят № 437

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 1, 2, 5, 7		
Курица ¹	211	76
или бройлер-цыпленок ¹	245	76
Хлеб пшеничный	8	8
Молоко или вода	20	20
Яйца	¼ шт.	10
Масло сливочное	3	3
Масса полуфабриката	-	107
Масса готовых кнелей	-	80
Гарнир № 441, 447, 453, 463	-	150
Масло сливочное	5	5
или соус № 526, 527	-	50
Выход: с маслом	-	235
с соусом	-	280

ПРИМЕЧАНИЕ: ¹ Мякоть без кожи

Технология приготовления

Мякоть кур без кожи измельчают на мясорубке (решетки с диаметром отверстий 9 и 5 мм). Измельченную массу соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют соль и перемешивают, измельчают вторично на мясорубке. Добавляют яйца, сливочное масло и взбивают до получения однородной массы, разделяют кнели массой 20-25 г и варят их на пару 15-20 мин.

Отпускают кнели с гарниром, сливочным маслом или соусом.

Гарниры – каши вязкие, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы.

Соусы – молочный.

Последовательность выполнения работы

- Произвести холодную обработку картофеля, моркови, лука репчатого и корня петрушки.
- Произвести холодную обработку мяса.
- Промыть рис и чернослив, обработать яйца.
- Поставить варить мясо.
- Поставить варить курицу, залить ее горячей водой, для суфле замочить пшеничный хлеб в молоке.
- Отварить картофель.
- Морковь, корень петрушки и лук репчатый нарезать; лук бланшировать и пассеровать с добавлением томатного пюре.
- Для молочного соуса муку подсушить без изменения цвета и растереть со сливочным маслом, затем развести горячим молоком и варить при слабом кипении 7-10 мин, добавить сахар, соль, процедить и довести до кипения.
- Для говядины, тушенной с черносливом мясо нарезать на порционные куски, посыпать солью, обжарить, добавить пассерованные овощи и тушить при слабом кипении 40-45 мин, затем добавить чернослив и тушить еще 20 мин.
- Для говядины, запеченной в молочном соусе в смазанную емкость налить немного и выложить кусочки отварного мяса; вокруг мяса уложить кружочки отварного картофеля, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в жарочном шкафу.
- Для кнелей снять мякоть кур без кожи, нарезать, пропустить через мясорубку, соединить с замоченным в молоке хлебом и повторно пропустить через мясорубку.
- Подготовить массу для кнелей, поставить в холодильник.
- Сварить вязкую рисовую кашу для суфле, охладить.
- Охладить отварную курицу, снять кожу, нарезать, на куски, соединить с вязкой рисовой кашей, измельчить дважды на мясорубке.
- Взбить белки яиц для суфле.
- Массу для кнелей порционировать, взвесить, разложить в формочки и поставить в пароконвектомат на 25 минут.
- Подготовить массу для суфле, порционировать, взвесить, разложить в порционные формочки и поставить в пароконвектомат на 20 минут.
- Определить массу готовых изделий; % потерь при тепловой обработке.
- Оформить блюда и произвести органолептическую оценку. Говядина, тушенная с черносливом, говядина, запеченная в молочном соусе, кнели из кур, суфле из кур, взвешивают, порционируют и раскладывают в тарелки. Оценка качества блюд произвести по 5-балльной системе, данные проставить в таблице с указанием причин снижения баллов.

Требования к качеству блюд

Внешний вид и консистенция	Цвет	Вкус и запах
суфле из кур		
Форма сохранена, без трещин. Консистенция однородная, нежная	Светло-серый	Соответствует вареной курицы, с привкусом яиц, сливочного масла, риса.

кнели из кур		
Форма сохранена, консистенция однородная, сочная	Светло-серый	Соответствует вареной курицы, с привкусом сливочного масла
Внешний вид и консистенция	Цвет	Вкус и запах
говядина или телятина, запеченные в молочном соусе		
Поверхность без трещин равномерно зарумянена. Консистенция мяса плотная, картофеля мягкая	Мяса - коричневый, соуса и картофеля - белый	Соответствует отварному мясу и картофеля с привкусом молочного соуса

Лабораторная работа № 6 (4 ч)

Наименование работы: Приготовление диетических закусок, салатов из свежих овощей (паштет из печени, салат из капусты, моркови и яблок, сельдь рубленая)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

- салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками (№ 19)
- сельдь рубленая (№ 48)
- паштет из печени (№ 60)

Освоить правила порционирования, подачи холодных блюд и закусок; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

- салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками;
- сельдь рубленая;
- паштет из печени.

- определить: продолжительность технологического процесса приготовления блюд.

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, электромясорубка, миксер, кастрюли разной емкости, дуршлаг, металлическое сито, сковорода из нержавеющей стали, ножи поварские, ложки столовые, салатники, мерный инвентарь.

Технология приготовления холодных закусок из овощей

Включены салаты, винегреты, бутерброды и другие блюда и кулинарные изделия, которые принято употреблять в холодном виде.

Они могут использоваться в меню завтрака и ужина как самостоятельные блюда, а также как закуски к обеду и гарниры к горячим блюдам. Для их приготовления широко используют свежие, квашеные и соленые овощи (для диет 5, 8, 9, 15), плоды и ягоды, яйца, мясо, рыбу, диетические гастрономические товары – масло, сыр, колбасные изделия и др.

Холодные блюда из овощей – важный источник витаминов и минеральных веществ. Эти блюда включают в меню при диетах № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15, а отдельные – при диете № 1. Некоторые холодные блюда готовят из сырых овощей (морковь, капуста, огурцы, помидоры и др.), содержащих помимо витаминов и минеральных веществ клетчатку и ферменты. При диетах № 5, 7, 8, 9, 10, 15 хорошо сочетать овощи с плодами и ягодами, которые улучшают вкус овощных блюд.

Приведенные в рецептурах нормы расхода овощей, плодов и зелени на салаты, винегреты и гарниры к холодным блюдам могут быть увеличены или уменьшены (в пределах 10-15%), а также заменены другими аналогичными продуктами при условии сохранения выхода блюда.

Гарниры к холодным блюдам предусмотрены в основном в количестве 50-75 г, но норма их может быть увеличена до 100 г, при этом соответственно изменяется выход блюда.

В качестве заправок к холодным блюдам используют сметану, растительное масло, диетический майонез, маринад, соус сметанный для салатов, заправку из растительного масла с

лимонной кислотой (2%-ный раствор). Для приготовления 1000 г 2%-ного раствора 20 г лимонной кислоты растворяют в 980 г теплой кипяченой воды.

Соусы, рекомендуемые к блюдам, в отдельных случаях могут заменены другими, подходящими по вкусу. Нельзя использовать майонез промышленного производства, так как он содержит горчицу, которая не рекомендуется в диетическом питании (исключением являются диетические майонезы).

Блюда могут отпускаться без гарнира и соуса, если это предусмотрено в рецептуре. Гарниры и соусы к холодным блюдам рекомендуется использовать с учетом назначения их по диетам.

В рецептурах холодных блюд предусмотрены нормы расхода сельди соленой неразделанной средней, кильки и другой мелкой рыбы – баночной, помидоров – грунтовых, огурцов – грунтовых, очищенных от кожицы, салата-латук, грибов соленых и маринованных, поступающих в банках.

Норма вложения сыра в рецептурах дана на сыр голландский.

Для некоторых продуктов, применяемых для приготовления бутербродов, установлены размеры производственных потерь (при порционировании), которые составляют по икре кетовой, паюсной – 2%, джему, повидлу – 1%.

Расход соли, салата, петрушки, укропа, лука зеленого для оформления блюд в рецептурах не указан. Норма расхода соли на одно блюдо установлена следующая: при диетах № 1, 2, 5, 9, 15 – 0,5-0,8 г, при диетах № 7, 8, 10 – 0,25-0,40 г. Для оформления одного блюда установлена такая норма: салата или лука зеленого – 5-10 г, зелени укропа или петрушки – 2-3 г нетто. Эти продукты включаются при калькулировании по мере надобности, при этом соответственно увеличивается выход блюда.

Для приготовления блюд из мяса и рыбы при диетах № 5, 7, 8, 9, 10 нашинкованный репчатый лук перед пассерованием бланшируют, т.е. кратковременно (1-2 мин) обрабатывают кипящей водой.

При диете № 5 в салатах используют яблоки сладкие и кисло-сладкие.

При диетах № 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом или готовят без сахара; в салатах используют яблоки кислые и кисло-сладкие.

Салаты и винегреты готовят из различных овощей, зелени, грибов, в некоторые из них добавляют отварные или припущенные мясные и рыбные продукты. Овощные салаты и винегреты используются не только как самостоятельные блюда, но и как гарниры к мясным и рыбным блюдам. Большинство рецептов салатов и винегретов составлены на выход 1000 г. Наиболее целесообразной нормой отпуска салатов и винегретов является 100-150 г на порцию, однако эта норма может быть уменьшена с учетом специфики диеты.

В рецептурах салатов и винегретов, где используются отварные овощи, даны нормы расхода сырья на картофель, морковь и свеклу очищенные отварные.

Кулинарная обработка используемых продуктов должна производиться в строгом соответствии с установленными санитарными правилами.

При холодной обработке картофель и корнеплоды сортируют, тщательно моют в проточной воде, очищают, промывают и нарезают.

Тепловая обработка овощей должна производиться с соблюдением режимов, обеспечивающих сохранение их пищевой ценности.

Картофель, свеклу, морковь для салатов и винегретов варят отдельно **в очищенном нарезанном виде на пару**. При варке на пару овощи не соприкасаются с водой, а нагреваются образовавшимся при кипении паром, поэтому потери растворимых веществ меньше, чем при варке в воде. Для варки овощей на пару используют пароварочные шкафы или пароконвектомат с функциональными перфорированными емкостями.

Очищенные и нарезанные морковь и свеклу можно припускать в небольшом количестве воды до готовности. Свеклу припускают с добавлением лимонной кислоты для сохранения окраски.

Особенно тщательно следует соблюдать санитарные требования при подготовке овощей и фруктов (свежих и сушеных), входящих в блюдо без тепловой обработки.

Морковь, используемую для приготовления блюд в сыром виде, моют, очищают от кожицы, промывают и нарезают.

Сладкий перец перед использованием промывают, затем прорезают мякоть вокруг стебля и удаляют его вместе с семенами. Перец, предназначенный для салатов, ошпаривают и тонко нарезают.

Салат, зеленый лук, зелень петрушки и укропа после переработки заливают холодной водой на 30 мин для удаления приставшей земли, затем промывают холодной проточной водой.

Репчатый лук очищают, срезая у луковицы донце и шейку, удаляют сухие листья, моют, затем нарезают его кольцами, полукольцами или шинкуют и бланшируют. Репчатый и зеленый лук при диете № 1 не используют. Небольшое их количество как добавка в салаты и винегреты (до 10-15 г на порцию) рекомендуется при диетах № 2, 5, 7, 8, 9, 10.

Белокочанную или краснокочанную капусту после удаления верхних загрязненных листьев моют, разрезают на две или четыре части, удаляют кочерыгу и нарезают.

Квашеную капусту перебирают, крупные куски дополнительно измельчают. При диете № 5 квашеную капусту промывают в холодной воде и отжимают. Если капуста очень кислая, ее промывают и используют при диетах № 8, 9, 15.

У цветной капусты отрезают кочерыгу на 10 мм ниже разветвления кочана вместе с зелеными листьями и промывают.

Свежие и соленые огурцы промывают, при наличии на огурцах грубой кожицы ее срезают. У парниковых и длинноплодных огурцов кожицу не очищают. Подготовленные огурцы нарезают.

Помидоры моют, срезают плодоножку, нарезают или подают целыми.

У редиса отрезают остатки ботвы и корни, а при необходимости очищают от кожицы, промывают, нарезают ломтиками или подают целыми.

Яблоки моют в теплой воде (температура 30-40⁰С), удаляют плодоножку и семенное гнездо, а при необходимости очищают от кожицы.

Плоды и ягоды сушеные перебирают, удаляют посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, меняя ее несколько раз.

В диетическом питании для приготовления салатов и винегретов используют следующие продукты моря: кальмары, морской гребешок и морскую капусту. Способы кулинарной обработки продуктов моря зависят от вида сырья, термического состояния и способа его промышленной разделки.

Кальмар мороженный разделанный (тушка) с кожицей или кальмар мороженный обезглавленный (филе) с кожицей размораживают в холодной воде (не рекомендуется добавлять горячую воду во избежание окрашивания тканей). Размораживание считается законченным, когда температура в толще блока кальмаров достигает минус 1⁰С.

У размороженных тушек удаляют остатки внутренностей и хитиновые пластинки, если они оставлены.

Тушки и филе опускают на 3-6 мин в горячую воду с температурой 60-65⁰С (соотношение воды и кальмаров 3:1) и удаляют травянистой щеткой кожицу (пленку).

Рецептура салата из белокочанной капусты
с морковью и яблоками № 19

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 7, 8, 9, 10, 15		
Яблоки свежие	20,5	18
Морковь	31,3	25
Капуста белокочанная свежая	56,46	45,17
Кислота лимонная	0,13	0,13
Вода (для лимонной кислоты)	6,47	6,47
Капусту белокочанная (прогретая с кислотой лимонной)	-	43
Сметана	10	10
Сахар ¹	5	5
Выход	-	100

ПРИМЕЧАНИЕ: ¹При диетах № 8, 9 – ксилит или сорбит; можно готовить без сахара, увеличивая соответственно нетто яблок.

Сырую морковь нарезают тонкой соломкой, яблоки без семенного гнезда – тонкими ломтиками. Белокочанную капусту шинкуют, добавляют соль, раствор лимонной кислоты и нагревают при непрерывном помешивании, пока слой капусты не осядет. Прогретую капусту быстро охлаждают. Нарезанные морковь и яблоки соединяют с белокочанной капустой, прогретой с лимонной кислотой.

Перед отпуском салат поливают сметаной, смешанной с сахаром.

Технология приготовления холодных блюд из рыбы и рыбных гастрономических продуктов

В диетическом питании для холодных блюд рекомендуется рыбу варить или припускать. Свежую рыбу для холодных блюд разделяют так же, как и для горячих блюд. Рыбу с костным скелетом разделяют на филе с кожей без реберных костей.

В рецептурах приведены наименования наиболее распространенных нежирных рыб (содержание жира не более 8%).

В рецептурах блюд расход сырья (масса брутто) указан на рыбу крупную или всех размеров неразделанную. Исключение составляют мерланг и налим морской, нормы расхода (масса брутто) на которые указаны, как на рыбу потрошеную обезглавленную.

В рецептурах указаны наименования рыб, наиболее приемлемых для приготовления данного блюда. Однако можно использовать и другие нежирные рыбы. Для них нормы расхода (масса брутто) устанавливаются на основании существующих нормативов в зависимости от размеров и способов промышленной разделки.

Нормы расхода (масса брутто) сельди в рецептурах приведены на сельдь соленую неразделанную и среднюю при разделке ее на филе (мякоть). Можно использовать и сельдь без головы и кожи с костями, изменив соответственно расход сельди (масса брутто). Использование кильки, хамсы, салаки или тюльки в рецептурах предусмотрено целиком. Можно использовать рыбу без головы и внутренностей или разделанную на филе (мякоть), соответственно изменяя массу (брутто).

При разделке сельди на филе (мякоть) у обезглавленной тушки отрезают край брюшка и удаляют внутренности, затем снимают кожу, надрезав ее вдоль спинки, и отделяют мякоть от позвоночника и реберных костей. Если сельдь, килька, хамса, салака соленые, то их предварительно вымачивают в холодной воде: сельдь – 2-3 ч, остальные – 1-2 ч. Сельдь вымачивают после разделки на филе до его нарезки, а кильку, хамсу, салаку – целиком.

Рыбные блюда отпускают со сложным овощным гарниром, салатами, помидорами, свежими и солеными огурцами.

Для оформления рыбных блюд и закусок, кроме перечисленных во введении овощей, при диете № 9 можно использовать маслины в количестве 5-10 г на порцию.

Отварная рыба рекомендуется при диетах № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15, припущенная – при диетах № 1, 2, 5, 8, 9, 10, 15.

При диете № 9 используют сельдь после предварительного вымачивания, при диете № 2 – в рубленом виде.

Рецептура сельди рубленой № 48

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 2, 9, 15		
Сельдь	97,9	47
Яблоки свежие	21,4	15
Лук репчатый	14,3	12
Хлеб пшеничный	7,5	7,5
Молоко или вода	7,5	7,5
Масло растительное	10	10
или масло сливочное	10	10
Кислота лимонная	0,06	0,06
Вода (для кислоты лимонной)	2,9	2,9
Сахар ¹	1	1
Выход	-	100

ПРИМЕЧАНИЕ: ¹ При диете № 9 – кислот или сорбит; можно готовить без сахара, увеличивая соответственно массу нетто яблок.

Технология приготовления

Подготовленные филе сельди, яблоки без кожицы и семенного гнезда, репчатый лук, нарезанный и бланшированный, замоченный и отжатый хлеб измельчают на мясорубке (решетки с отверстиями диаметром 9 и 5 мм). В полученную массу добавляют растительное или размягченное сливочное масло, раствор лимонной кислоты, сахар и сбивают.

Сельдь рубленую отпускают порциями по 50-75 г.

Технология приготовления холодных блюд из мяса и мясных продуктов

Мясо, птицу, субпродукты для холодных блюд варят так же, как и для горячих блюд, используя те же части туши: боковой и наружный куски тазобедренной части, лопаточная, подлопаточная, грудная части, покровка от говядины I категории.

К холодным блюдам из мяса вместо указанных в рецептурах гарниров можно отпускать огурцы, помидоры, салаты из свежей белокочанной и краснокочанной капусты, квашеной капусты, свежие плоды в количестве 25- 50 г на порцию в соответствии с назначением диет.

Ассортимент:

- мясо или язык, или птица, или кролик отварные с гарниром;
- мясо или язык заливные;
- паштет из печени;
- сыр мясной;
- студень говяжий.

Рецептура паштета из печени № 60

Наименование сырья	Брутто, г	Нетто, г
Диеты № 2, 15		
Печень говяжья	133	110,3
или печень телячья	125,3	110,3
Лук репчатый	9,6	8,1
Морковь	9,3	7,4
Масло сливочное	7,5	7,5
Бульон или вода	5	5
Выход	-	100

Технология приготовления

Печень, нарезанную небольшими кусками, тушат с добавлением воды (15-20%) 20-25 мин до готовности с морковью, сливочным маслом (1/3 нормы) и предварительно бланшированным репчатым луком. Затем печень измельчают дважды на мясорубке (решетки с отверстиями диаметром 5 и 3 мм), добавляют размягченное сливочное масло, бульон и тщательно вымешивают. Формуют в виде батона и оформляют маслом.

Паштет отпускают порциями по 30-100 г.

Последовательность выполнения работы

- Подготовить овощи: свеклу, морковь, картофель. Овощи вымыть, почистить, залить холодной водой. Капусту зачистить, промыть, залить 15% раствором соли на 20 минут. Лук очистить, промыть, нарезать, бланшировать.

- Подготовить печень: зачистить от пленок, желчных протоков, промыть, нарезать на произвольные кусочки весом 15-20 г.
- Разделать сельдь на филе, вымочить в холодной воде в течение 30-90 минут, в зависимости от наличия соли в сельди.
- Картофель, морковь, свеклу для винегрета нарезать кубиками и поставить в пароконвектомат на 25-30 мин; свеклу с добавлением лимонной кислоты – припустить до готовности (90 минут).
- Подготовить кальмары: очистить, промыть, сварить в течении 3 минут в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить, нарезать ломтиками.
- Поставить тушить печень с добавлением масла сливочного, моркови, бланшированного лука.
- Подготовить яблоки: промыть, почистить, удалить семенное гнездо, нарезать соломкой для салата, произвольно для сельди рубленой.
- Замочить хлеб в холодной кипяченой воде или молоке для сельди рубленой.
- Подготовленные компоненты для сельди рубленой измельчить на мясорубке, соединить с другими. Массу перемешивают в блендере, ставят в холодильник.
- Печень тушеную измельчают на мясорубке (дважды), готовят паштет, ставят в холодильник
- Капусту белокочанную шинкуют, добавляют лимонную кислоту и прогревают, постоянно помешивая, до размягчения, охлаждают, соединяют с другими компонентами, заправляют ставят в холодильник.
- Овощи для винегрета охлаждают, соединяют по отдельности маслом растительным (во избежания смешивания красящих веществ свеклы), соединяют все компоненты, ставят в холодильник.
- Подготовленные закуски порционируют в салатники, оформляют и производят органолептическую оценку согласно требований к качеству.

Внешний вид и консистенция	Цвет	Вкус и запах	Требования к качеству блюд
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками			
Салат уложен горкой сверху посыпан мелко рубленой зеленью. Компоненты слегка хрустящие, нарезаны тонкой соломкой	Белый, желтоватый яблок, оранжевый моркови	Свойственный свежей капусты с привкусом яблок, моркови, слегка сладковатый	
Сельдь рубленая			
Сформована в виде рыбки, ромба, прямоугольника, однородная масса. Оформлено зеленью	Светло-серый	Свойственный сельди с яблочным привкусом, не острый	

Лабораторная работа №7(4 ч)

Наименование работы: Приготовление диетических холодных и горячих сладких блюд (Яблоко печеное, запеканка со свежими плодами)

Задание: Приготовить

688. Яблоки печеные

	I		II		III	
	БРУ	НЕТТ	БРУТ	НЕТТ	БРУ	НЕТТ
	ТТО	О	ТО	О	ТТО	О
Яблоки	128	113	92	81	78	69
Сахар	20	20	15	15	10	10
Масса печеных яблок с сахаром	—	110	—	80	—	65
Соус №№ 617 , 621	—	40	—	—	—	—
Варенье	—	—	30	30	—	—
Рафинадная пудра	—	—	—	—	10	10
Выход	—	150	—	110	—	75

Из яблок, не очищая их от кожицы, удаляют семенные гнезда; образовавшееся отверстие заполняют сахаром. Затем их кладут на противень, подливают небольшое количество воды и пекут в жарочном шкафу 15—20 мин (в зависимости от сорта яблок). Отпускают яблоки горячими или холодными с соусом клюквенным или вишневым, или поливают вареньем, или посыпают рафинадной пудрой.

Запеканка со свежими плодами

Крупа манная или рисовая или пшено	—	—	50	50	54	54
Молоко	—	—	100	100	50	50
Вода (на кашу манную или рисовую)	—	—	85	85	150	150
Вода (на кашу пшеничную)	—	—	80	80	140	140
Сахар	—	—	10	10	10	10
масло сливочное	—	—	5	5	5	5
Сухари пшеничные	—	—	4	4	4	4
Яблоки или груши или абрикосы или слива	—	—	57 55 47 44	40 40 40 40	43 41 35 33	30 30 30 30
Сметана	—	—	3	3	4	4
Яйца	—	—	1/5 шт.	8	1/10 шт.	4
Масса полуфабриката	—	—	—	280	—	280
Масса готовой запеканки	—	—	—	250	—	250
Выход	—	—	—	325	—	325

На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень кладут ровным слоем приготовленную вязкую кашу (половину от всей массы), затем плоды, нарезанные мелкими кубиками, яблоки и груши без кожицы и семенных гнезд, сливы и абрикосы без косточек. Плоды покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают

МДК.06.02 Процессы приготовления, подготовки к реализации кулинарной и кондитерской продукции диетического питания

1	Лабораторная работа №1 Приготовление, оформление и отпуск холодных блюд и закусок разнообразного ассортимента((салат из свеклы с черносливом, салат из белокачанной капусты с яблоками)	6
2	Лабораторная работа №2 Приготовление, оформление и отпуск первых блюд разнообразного ассортимента(бульон из кур прозрачный, суп с клецками на мясном или курином бульоне)	6
3	Лабораторная работа №3 Приготовление, оформление и отпуск блюд из овощей разнообразного ассортимента (рагу овощное, рулет или запеканка картофельная с овощами)	6
4	Лабораторная работа №4 Приготовление, оформление и отпуск блюд из круп и каши, макаронных изделий, бобовых разнообразного ассортимента(макаронные изделия, отварные с овощами, каша пшеничная молочная жидкая)	6
5	Лабораторная работа №6 Приготовление, оформление и отпуск блюд из рыбы и мяса разнообразного ассортимента ((суфле из отварной рыбы, рыбные хлебцы) суфле из отварной курицы, мясо отварное, тушеное с картофелем	6
6	Лабораторная работа №8 Приготовление, оформление и отпуск мучных блюд и мучных и кулинарных изделий разнообразного ассортимента (булочка сдобная, пирожок печеный с капустой)	6
	Итого	36

Лабораторная работа №1 (6 ч)

Приготовление, оформление и отпуск холодных блюд и закусок разнообразного ассортимента(салат из свеклы с черносливом, салат из белокачанной капусты с яблоками)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

- салат из свеклы с черносливом,
- салат из белокачанной капусты с яблоками

Освоить правила порционирования, подачи салатов; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:
- салат из свеклы с черносливом,
- салат из белокачанной капусты с яблоками
- определить: массу изделий до тепловой обработки (полуфабриката) и после тепловой обработки, сравнить с рецептурой, сделать выводы;
- дать органолептическую оценку готовым блюдам, записать данные в таблицу «Требования к качеству»

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь:, ножи поварские, ложки столовые, тарелки столовые, мерный инвентарь.

Салат из свеклы с черносливом

Наименование продукта	Расход продукта на одну порцию	
	Брутто,гр	Нетто,гр
свекла	100	80
изюм	17	17
Масло растительное рафинированное	5	5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход		100

Способ приготовления

Отварную свеклу нарезают соломкой, изюм или чернослив перебирают. Промывают несколько раз в теплой воде. Изюм заливают небольшим количеством кипящей воды, доводят до кипения, затем воду сливают, обсушивают. Чернослив заливают холодной водой на 10 мин, промывают в проточной воде, вынимая чернослив из воды (песок остается на дне). Затем замачивают в кипяченой воде до набухания. Набухший чернослив нарезают мелкими кубиками, удаляя косточки. Смешивают с нарезанной свеклой, заправляют растительным маслом.

Требования к качеству:Салат уложен горкой,продукты сохранили формунарезки и естественную окраску. Консистенция мягкая.

Салат имеет аромат вареной свекле и использованным сухофруктам

Лабораторная работа №2(6 ч)

Приготовление, оформление и отпуск первых блюд разнообразного ассортимента (бульон из кур прозрачный, суп с клецками на мясном или курином бульоне)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

- бульон из кур прозрачный,
- суп с клецками на мясном или курином бульоне

Освоить правила порционирования, подачи салатов; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:
- бульон из кур прозрачный,
- суп с клецками на мясном или курином бульоне

- определить: массу изделий до тепловой обработки (полуфабриката) и после тепловой обработки, сравнить с рецептурой, сделать выводы;

- дать органолептическую оценку готовым блюдам, записать данные в таблицу «Требования к качеству»

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь:, ножи поварские, кастрюли, ложки столовые, тарелки столовые, мерный инвентарь, доски

Бульон из кур прозрачный

Наименование продукта	Расход продукта н одну порцию	
	Брутто,гр	Нетто,гр
Куры потрошенные,масса отварной курицы	42	37
Яйца или белки яиц для оттяжки	1/15	1,6
Лук репчатый	2	1
Петрушка	2	1
Морковь	3	2
Вода	280	280
Выход		250

Способ приготовления: Бульон из кур готовят,если в меню включено блюдо изотварнойкурицы. Тушки кур обрабатывают- кожу на шейке разрезают вдоль со стороны позвоночника, оголяют шейку и вырубают ее по последнему шейному позвонку. Ножки должны быть удалены ниже коленного сустава на 1 см. Удаляют внутренний жир, крылья по локтевой сустав. Промывают в проточной воде.Крылья вывертывают к спинке, прижимая кожу, суставы окорочков соединяют вместе и прижимают окорочка к тушке.Подготовленные тушки кур закладывают в кипящую воду и варят при слабом кипении, снимая пену и жир, 50-60 минут. Время варки цыплят 20-30 мин., старых кур 2-3 часа. За 40 минут добавляют белые корни, подпеченные до золотистого цвета, ломтики моркови и лука, соль. Готовый бульон процеживают.При недостаточной прозрачности бульон осветляют.Для оттяжки: дополнительно используют кости птицы из расчета 200 г. На 1 л. Бульона. Кости

измельчают, заливают холодной водой (1 л на 1 кг.), добавляют соль и выдерживают при температуре 4С 1,5 часа. Затем вводят слегка взбитые яичные белки. Оттяжку добавляют в охлажденный до 55С бульон, перемешивают и проваривают при слабом нагреве без видимого кипения, пока оттяжка не осядет на дно. В процессе варки не перемешивают. С готового бульона снимают пену, жир и процеживают.

Требования к качеству:Бульон прозрачный,без наличия жира,с выраженнымзапахом мяса курицы, ароматом овощей, слабосоленый.

Лабораторная работа №3(6 ч)

Приготовление, оформление и отпуск блюд из овощей разнообразного ассортимента(рагу овощное, рулет или запеканка картофельная с овощами)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

- рагу овощное,
- рулет или запеканка картофельная с овощами

Освоить правила порционирования, подачи салатов; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:
 - рагу овощное,
 - рулет или запеканка картофельная с овощами
- определить: массу изделий до тепловой обработки (полуфабриката) и после тепловой обработки, сравнить с рецептурой, сделать выводы;
- дать органолептическую оценку готовым блюдам, записать данные в таблицу «Требования к качеству»

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь:, ножи поварские, кастрюли, ложки столовые, тарелки столовые, мерный инвентарь, доски

Рагу овощное

Наименование продукта	Расход продукта н одну порцию	
	Брутто,гр	Нетто,гр
Картофель	54	40
Капуста белокачанная	32	26
Морковь	30	24
Лук репчатый	15	12

Молоко	20	20
Масло сливочное несоленое	3	3
Соль йодированная	0,3	0,3
Выход		250

Способ приготовления:

Картофель, морковь очистить, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом кол-ве воды со сливочным маслом до полуготовности. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде. Затем картофель и овощи соединить, залить горячим молоком, добавить соль и продолжать тушить до готовности.

Температура подачи: 65±5°С

Требования: Овощи должны сохранять форму одинаковой нарезки и величины. Консистенция мягкая, сочная, допускается часть разварившегося картофеля. Вкус и запах характерные для тушеных овощей.

Лабораторная работа №4 (6 ч)

Приготовление, оформление и отпуск блюд из круп и каши, макаронных изделий, бобовых разнообразного ассортимента (макаронные изделия, отварные с овощами, каша пшеничная молочная жидкая)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

- рагу овощное,
- рулет или запеканка картофельная с овощами

Освоить правила порционирования, блюд; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:
 - рагу овощное,
 - рулет или запеканка картофельная с овощами
- определить: массу изделий до тепловой обработки (полуфабриката) и после тепловой обработки, сравнить с рецептурой, сделать выводы;
- дать органолептическую оценку готовым блюдам, записать данные в таблицу «Требования к качеству»

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, ножи поварские, кастрюли, ложки столовые, тарелки столовые, мерный инвентарь, доски, сковорода

Макаронные изделия, отварные с овощами

Наименование продукта	Расход продукта н одну порцию	
	Брутто,гр	Нетто,гр
Макаронные изделия	38	38
Масса отварных макарон		80
Масло сливочное	2	2
Морковь	18	14
Лук репчатый	10	8
Зелень петрушки	1	0,7
Томатная паста	2	2
Масло сливочное для пасирования	1	1
Масло растительное для пассирования	0,5	0,5
Масса пассированных овощей		30
Выход		150

Способ приготовления: Длинные макароны разламывают на мелкие части. Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воде(на 1 кг макарон берут 6 л. воды и 50 гр.соли). время варки зависит от вида макаронных изделий. Проверяют на готовность на разрезе- не должно быть прослойки непроваренной муки. Морковь, корень петрушки шинкуют тонкой соломкой, лук нарезают полукольцами, затем ошпаривают. Овощи пассируют с добавлением сливочного и растительного масла, воды или овощного отвара, затем добавляют томат и пассируют еще 7- 10 минут.

Готовые макаронные изделия откидывают, дают стечь отвару, выкладывают на противень слоем 3- 4 см, заправляют растопленным сливочным маслом, добавляют пассированные с томатом овощи, перемешивают и прогревают в жарочном шкафу при температуре 140- 160С 5 минут.

Допускается подавать готовые отварные макароны не смешивая с тушенными овощами раздельно.

Температура подачи: 65±5°С

Требования:Макаронные изделия должны сохранить форму,увеличение в объеме в 3 раза, должны хорошо отделяться друг от друга. Цвет овощей оранжевый. Вкус и аромат пассированных овощей, томата, в меру соленый. Не допускается переваривание и недоваривание макаронных изделий и привкус сырого томата- пюре.

Лабораторная работа №5 (6 ч)

Приготовление, оформление и отпуск блюд из рыбы и мяса разнообразного ассортимента(суфле из отварной рыбы, рыбные хлебцы)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

суфле из отварной рыбы,
рыбные хлебцы

Освоить правила порционирования, блюд; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:
 - суфле из отварной рыбы,
 - рыбные хлебцы
- определить: массу изделий до тепловой обработки (полуфабриката) и после тепловой обработки, сравнить с рецептурой, сделать выводы;
- дать органолептическую оценку готовым блюдам, записать данные в таблицу «Требования к качеству»

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, ножи поварские, кастрюли, ложки столовые, тарелки столовые, мерный инвентарь, доски, сковорода

Суфле из отварной рыбы

Наименование продукта	Расход продукта н одну порцию	
	Брутто,гр	Нетто,гр
Филе трески	97	97
Мука пшеничная	4	4
Молоко	28	28
Яйца куриные	1/3	13
Масло растительное	2	2
Масло сливочное	5	5
Соль йодированная	0,2	0,2
Масса полуфабриката		125
Выход		100

Способ приготовления: подготовленное филе рыбное без кожи и костей нарезают на крупные куски, укладывают в котел, снабженный решеткой, в один ряд, подливают воду (0,3 л жидкости на 1 кг рыбы (филе), добавляют соль поваренную и припускают рыбу в закрытом котле до готовности в течение 10-15 мин, затем рыбу охлаждают и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой два раза. Из муки пшеничной и молока готовят соус молочный, охлаждают, смешивают с рыбной массой, добавляют сырые яичные желтки и хорошо вымешивают. Белки яичные взбивают в густую пену, осторожно вводят рыбную массу и слегка перемешивают. Массу выкладывают в смазанный маслом растительным сотейник и варят на пару в течение 20-30 мин до готовности. При отпуске суфле поливают доведенным до кипения маслом сливочным. **Температура подачи:** 65±5°С.

Срок реализации: не более 2-х часов с момента приготовления.

(суфле из отварной курицы, мясо отварное, тушеное с картофелем)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

суфле из отварной курицы,
мясо отварное, тушеное с картофелем)

Освоить правила порционирования, блюд; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:

суфле из отварной курицы,

мясо отварное, тушеное с картофелем)

- определить: массу изделий до тепловой обработки (полуфабриката) и после тепловой обработки, сравнить с рецептурой, сделать выводы;

- дать органолептическую оценку готовым блюдам, записать данные в таблицу «Требования к качеству»

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь: пароконвектомат, ножи поварские, кастрюли, ложки столовые, тарелки столовые, мерный инвентарь, доски, сковорода

Суфле из отварной курицы

Наименование продукта	Расход продукта н одну порцию	
	Брутто,гр	Нетто,гр
Куры 1 категории	135	119
Масса отварной курицы		86
Масса мякоти кур без кожи и костей		46
Или филе кур	80	73
Масса отварного филе		52
Молоко	18	18
Мука пшеничная	3	3
Вода или бульон	3,3	3,3
Яйца куриные	1/3	13
Масло сливочное несоленое	3	3
Масло растительное	2	2
Масса полуфабриката		82
Выход		75

Способ приготовления: Мякоть отварных кур дважды пропустить через мясорубку, нагреть при помешивании до температуры 100С в течении 5 минут, охладить до температуры 50С. Затем в массу постепенно ввести молочный соус средней густоты (для соуса муку разводят горячим молоком и бульоном проваривают 10-15 минут), добавить желтки яиц (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.4.1. 2660-10) и растопленное сливочное масло. Массу перемешать, добавить белки яиц, взбитые в густую пену. Все осторожно вымесить, выложить на противень, смазанный растительным маслом слоем 3 см, разровнять и запечь до готовности. Запекать при t 220-250° до образования на их поверхности мягкой

корочки 20 минут. Готовность определяют по уплотнению массы, она отделится от стенок формы или противня. Суфле отпускают с гарниром, в конце приготовления суфле можно полить растопленным, доведенным до кипения, сливочным маслом
Температура подачи: 65±5°С **Требования:** Консистенция суфле

Лабораторная работа №6(6 ч)

Приготовление, оформление и отпуск мучных блюд и мучных и кулинарных изделий разнообразного ассортимента(булочка сдобная, пирожок печеный с капустой)

Цель работы: получить практические навыки в технологии приготовления блюд:

- булочка сдобная,
- пирожок печеный с капустой)

Освоить правила порционирования, блюд; правила органолептической оценки блюд.

Задачи:

- приготовить:
- булочка сдобная,
- пирожок печеный с капустой
- определить: массу изделий до тепловой обработки (полуфабриката) и после тепловой обработки, сравнить с рецептурой, сделать выводы;
- дать органолептическую оценку готовым блюдам, записать данные в таблицу «Требования к качеству»

Материальное обеспечение работы /оборудование, посуда, инвентарь:, пароконвектомат, ножи поварские, кастрюли, ложки столовые,

Наименование продукта	Расход продукта н одну порцию	
	Брутто,гр	Нетто,гр
Мука пшеничная высшего сорта	71	71
Яйца куриные	1/8	5
Масло сливочное несоленое	4	4
Сахар-песок	5	5
Дрожжи прессованные	2	2
Молоко	30	30
Масло растительное	4	4
Масса готового теста	121	
Выход		100

тарелки столовые, мерный инвентарь, доски, сковорода

Способ приготовления:

В теплом молоке (30-35° С) развести дрожжи, добавить сахар, муку, яйца (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПин 2.4.1.2660-10), масло, замесить тесто так, чтобы оно хорошо отставало, затем поставить в теплое место и дать подняться,

после чего из теста разделить круглые лепешки, уложить их на противень, смазанный маслом, сверху смазать яйцом и маслом и выпекать в жарочном шкафу при температуре 230-240° С до готовности.

Требования к качеству: Булочка круглой формы, с блестящей поверхностью, отзолотистой до коричневой окраски, форма не расплывчатая. Не допускается наличие трещин. Мякиш хорошо пропечен, с равномерной пористостью. Вкус теста сладковатый, в меру соленый.