

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА УРОКУ
ВИРОБНИЧОГО НАВЧАННЯ НА ТЕМУ:
«ПРИГОТУВАННЯ СУПІВ – ПЮРЕ»



Виконала: майстер виробничого навчання
Гут Людмила Василівна

Методична розробка уроку виробничого навчання

Тема програми: «Приготування супів»

Тема уроку: «Приготування супів-пюре»

Мета уроку:

Навчальна: Закріплення теоретичних знань, відпрацювання єдиних прийомів

та навичок, необхідних для засвоєння технологічного процесу приготування супів- пюре.

Розвиваюча: Розвиток технологічного мислення виробничої орієнтації, фантазії, уяви, творчого, самостійного підходу до роботи.

Виховна: Виховування почуття відповідальності за результати своєї роботи, навиків самооцінки, прагнення до успіху, естетичного смаку; підвищення інтересу до обраної професії; закріплення навичок колективної діяльності.

Тип уроку: комбінований, формування практичних навичок та вмій

Форма організації навчальної діяльності: робота в малих групах.

Методи проведення: бесіда, діалог, практичний показ прийомів, вирішення проблемних ситуацій.

Засоби навчання: мультимедійний екран, ноутбук, презентації, картки з завданнями, інструктивні картки та технологічні картки.

Матеріально-технічне забезпечення: механічне та теплове обладнання: електричні плити, блендер; інвентар: каструлі, сковорідки, лопатки, мірний посуд.

Міжпредметні зв'язки: Технологія приготування їжі, Товарознавство харчових продуктів, Санітарія та гігієна, Організація виробництва і обслуговування, Устаткування підприємств громадського харчування, Охорона праці.

ХІД УРОКУ

Організаційна частина

Перевірка присутності учнів.

(Добрий день шановні здобувачі освіти, будь ласка, староста, доложите про готовність до уроку).

Доклад старости про готовність групи до уроку.

Вступний інструктаж.

Повідомлення теми та мети уроку:

Тема сьогоднішнього уроку «Приготування супів-пюре»

Мета уроку, поглиблення, закріплення і систематизація знань, умінь з теми: «Приготування супів-пюре»

Актуалізація і корекція опорних знань.

Мотивація навчальної діяльності

Вишуканість, легкість, низька калорійність, користь для здоров'я - мова йде не про нову методику відновлення здоров'я, а про просту, але вишукану страву з безліччю варіацій, про суп-пюре. В сезон застуд і авітамінозу це кулінарне творіння набуває особливого значення.

Говорити про те, що суп-пюре - це незвичайний і складний рецепт, нав'язаний вишуканими стравами європейської кухні, не доводиться, оскільки він одночасно сформувався в дуже багатьох країнах, насамперед, виступаючи елементом дієтичного і дитячого харчування. Звичайно, сьогодні цей суп розглядається як один з найбільш модних і привабливих варіантів для людей, які не тільки стежать за кулінарними тенденціями світу, але і за своєю фігурою.

Суп-пюре це рідке блюдо з консистенцією густих вершків, приготоване на основі білого соусу, бульйону, і з додаванням добре протертих основних інгредієнтів. Білий соус в свою чергу - це відвар на основі білого м'яса, риби, овочів або грибів, а також молоко, вершки і самі відвари перлової крупи і рису. Всі супи-пюре, в яких головною складовою є молоко, називаються кремами, а на основі круп'яних соусів - шоломами.

Першою країною, в якій суп-пюре став виділятися як незвичайна вишукана страва, є Франція. З цієї причини його ще називають французьким супом.

Актуалізація опорних знань

Перед тим, як приступити до вивчення нового матеріалу, перевіримо ваші теоретичні знання.

- 1.Що являється відмінною особливістю супів-пюре?
- 2.Що являється основою супів-пюре?
- 3.Для чого протерті продукти з'єднують з білим соусом?
- 4.Чому супи-пюре з круп і бобових готують без білого соусу?
- 5.Як називається суп, якщо перед подаванням його заправляють лезйоном з жовтків і вершків?
- 6.Які Вимоги до якості супів-пюре?

Вивчення нового матеріалу

Як готувати суп-пюре

Головним у такому супі завжди є правильно підготовлений бульйон або соус. Найчастіше в його основі лежать бульйони, приготовані на основі дієтичного м'яса птиці, рідше, береться нежирна яловичина і риба. Класичним варіантом вважаються бульйони на кістки. Вегетаріанські рецепти передбачають використання соусів, створених з грибів (найчастіше з печериць або білих), печінки або круп (рисова, перлова, вівсяна). Найдавнішим варіантом у цьому випадку буде білий соус, приготовлений з борошна і бульйону, пасерованих на вершковому маслі, або без нього.

Продукти, які додаються у підготовлену основу, обов'язково повинні бути дрібно і рівномірно перетерті, щоб не потрапляло великих шматочків, і щоб вони не осідали на дні посуду. З цією метою овочі та інші інгредієнти відварюють, смажать або злегка припускають для розм'якшення на сковороді, після чого ретельно перетирають за допомогою блендера. Додаткові інгредієнти, як правило, укладаються безпосередньо в тарілку при подачі, тобто в загальну масу супу вони не опускаються.

Якщо в рецептурі супу присутні вершкове масло, маргарин або вершки, то, після їх додавання в страву, кип'ятити суп вже не можна, інакше він втратить свій смак і поживні дієтичні властивості.

М'ясні продукти перед додаванням в суп-пюре спочатку перемелюються через м'ясорубку, а після пропускаються через протиральну машину або протираються вручну через сито, якщо рецепт не припускає включення більше великих шматочків птиці або риби.

До органолептичних особливостей можна віднести приємні відчуття під час прийому їжі. У таких супах вдало можна поєднувати ті продукти, які в іншому вигляді і вживаються не дуже охоче. Наприклад, гарбуз, морква, кабачки, баклажани, селера. Вони надають неймовірний аромат і поживність страви, особливі смакові нюанси, але, так як вони знаходяться в поєднанні з іншими, більш звичними, продуктами, їх вживання не викликає труднощів. І це теж можна назвати однією з причин, чому супи-пюре так популярні в дієтичному і дитячому харчуванні.

Чим корисні супи-пюре

1. Це суп! Навіть з додаванням маси «твердих» продуктів страва, яку ви готуєте, залишається супом - в ньому не менше 50% води, що істотно полегшує травлення і в достатній мірі забезпечує організм рідиною під час прийому їжі. Якщо враховувати, що сьогодні мало хто може впевнено сказати, що їсть суп кожен день, то це істотний плюс на користь такого рецепту. До речі, для тих, хто просто терпіти не може класичні супи, французький допоможе збагатити раціон з користю для здоров'я.

2. Оптимальне поєднання Б Ж В. Суп-пюре - одна з небагатьох страв, де білки, жири і вуглеводи знаходяться у поєднанні наближеному до ідеального. Навіть висококалорійні рецепти в даній категорії дуже швидко перетравлюються і залишають в організмі тільки корисні компоненти.

3. Легке перетравлювання. Завдяки обробці, мінімальній кількості жирів, перетирання продуктів, такі супи ефективно переробляються шлунково-кишковим трактом, швидко засвоюються вітаміни і мінерали з головних інгредієнтів, своєчасно виводяться з організму продукти переробки разом зі шлаками і токсинами. З цієї причини він просто незамінний в меню в реабілітаційні періоди, в дієтичному раціоні, як для лікування, так і для зниження ваги, а також на підтримку здоров'я при авітамінозі.

4. Великий вміст клітковини! Так як одним з головних складових супу-пюре, в більшості випадків, є який-небудь овоч, а також зелень і натуральні крупи (особливо, перловка!), то це блюдо містить в собі багато харчових волокон. Вони в свою чергу дозволяють своєчасно очищати кишечник, швидко виводити з організму шкідливі речовини, покращувати роботу шлунка, сприяти виробленню оптимальної «корисної» холестерину, а також нормалізації метаболізму. Дужеважливий цей фактор у питаннях зниження ваги - оптимальне вживання клітковини є основою боротьби проти зайвих жирових відкладень.

5. *Суп-пюре* - це легка страва, навіть незважаючи на включення деяких висококалорійних продуктів, тому після його вживання ви не будете відчувати тяжіння.

Сьогодні ми з вами розглянемо декілька страв, яких немає в збірниках рецептур, але вони поширені в закладах ресторанного господарства.

Суп - пюре з гарбуза

Інгредієнти:

- гарбуз- 500 г;
- вершки,-200 мл (чи жирне молоко);
- вершкове масло- 50 г;
- бульйон- 1-1,5л (курячий) ;
- картопля -300гр;

- морква-100гр;
- цибулина -50гр;
- мускатний горіх- 1/4 ч.л;
- чебрець- 1/4 ч.л. перець сіль за смаком



Технологія приготування

Очистити гарбуз від насіння, волокон і шкірки, нарізувати м'якуш кубиками середніми, викласти в застелену фольгою форму для випікання, накрити фольгою також згори, запікати 30-40хв при температурі 200 градусів. Очистити цибулю і моркву, нарізувати дрібно, викласти в каструлю з розтопленим вершковим маслом, пасерувати 5-10хв до м'якості, помішуючи, приправити чебрецем і мускатним горіхом меленим, томити ще 2-3хв. Влити в каструлю бульйон, довести все до кипіння, викласти в суп нарізану кубиками картоплю, запечений гарбуз, поперчити і посолити, проварити до готовності усіх продуктів. Коли досягнуть готовності усі овочі, збити суп блендером до однорідної консистенції.

Вершки довести до кипіння, відразу зняти з вогню і влити в суп, перемішати, знову довести суп до кипіння, і подати до столу .
При подаванні суп посипають тертим сиром або сухариками.

Морквяний суп-пюре в японському стилі

Інгредієнти:

100 г -улюбленого плавленого сиру

200 г -дрібно нарізаної ріпчастої цибулі

350 г натертої моркви

1л. -овочевого або курячого бульйону

столову ложку рослинної олії, зелень петрушки, сіль, перець за смаком



Технологія приготування

Спочатку злегка пасеруйте цибулю на рослинній олії. У той же час розігрійте на вогні бульйон, попередньо додавши туди нарізаний кубиками сир. До цибулі додайте моркву і пасеруйте все ще хвилину, після чого перекладіть «смаження» в каструлю з бульйоном. Варіть до готовності овочів, після чого вимкніть і дайте відстоятися протягом 10-ти хвилин. Трохи заохолодий суп подрібніть блендером і подавайте, прикрасивши петрушкою.

Суп - пюре з цвітної капусти

Інгредієнти:

- 300гр. цвітної капусти;
- 50гр. вершкового масла;
- 30гр. оливкової олії;
- 100гр. картоплі;

- 50гр. цибулі;
- 1,2 л курячого або овочевого бульйону;
- 400мл молока;
- сіль - за смаком;
- 100мл жирних вершків;
- трохи меленого чорного перцю; - декілька стебел зеленої цибулі.



Технологія приготування

Розріжте цвітну капусту на суцвіття, видаливши качан. Розігрійте олію в сотейнику і викладіть туди капусту, кубики картоплі і подрібнену цибулю. Підсмажуйте овочі на слабкому вогні впродовж 10 хвилин, періодично помішуючи. Влийте бульйон і доведіть до кипіння. Додайте молоко і сіль і готуйте без кришки ще 10-15 хвилин, поки овочі не розм'якнуть. Влийте вершки, перемішайте і збийте блендером до однорідної консистенції. Перед поданням посипте суп перцем і рубаною зеленою цибулею.

Суп - пюре з броколі з блакитним сиром

Інгредієнти:

- 30гр вершкового масла;
- 100гр.цибулі;
- 1 зубчик часнику;

- 300гр броколі;
- 750мл молока;
- 250мл вершків середньої жирності;
- 100 г блакитного сиру;
- сіль - за смаком; - мелений чорний перець - за смаком.



Технологія приготування

У каструлі або сотейнику розтопіть олію і підсмажуйте на ній подрібнену цибулю 5-7 хвилин, поки вона не розмякне. Викладіть подрібнений часник і смажте ще хвилину. Додайте до овочів рубані суцвіття броколі і молоко, збавте вогонь і томіть 30 хвилин. Влийте вершки, додайте дрібно нарізаний сир і приправте спеціями. Готуйте ще 10 хвилин. Потім збийте суп у блендері

Суп - пюре з креветками

Інгредієнти:

- 50гр вершкового масла;
- 100гр морква;
- 1 стебло селери;

- 100гр картоплі;
- 900 г неочищених креветок;
- 480мл рибного або курячого бульйону;
- 480мл нежирних вершків;
- 1/2 столової ложки сушеного чебрецю;
- сіль - за смаком;
- мелений чорний перець - за смаком;



Технологія приготування

У сотейнику або каструлі нагріте олію на середньому вогні. Викладіть дрібно нарізані овочі і панцирі креветок і підсмажуйте декілька хвилин. Додайте бульйон, вершки, чебрець і м'ясо креветок. Залиште приблизно чверть креветок на потім. Доведіть до кипіння, збавте вогонь і варить ще 20 хвилин. Збийте суп блендером до однорідної консистенції. Додайте сіль, перець і креветки, що залишилися, і варить ще 3 хвилини. Перед поданням прикрасьте суп рубаною петрушкою.

Практичний показ

Майстер в/н показує основні прийоми організації робочого місця для приготуванні страв, підготовки сировини, приготування страв, презентації страв.
Розподіл учнів по робочим місцям, видача завдання

Сьогодні ви будете працювати малими групами. Завдання виконувати за інструкційними картами.

№1 бригада - Приготувати «Суп - пюре з креветками»

№2 бригада - Приготувати «Суп - пюре з броколі і блакитним сиром»

№3 бригада - Приготувати «Суп - пюре з цвітної капусти»

№4 бригада - Приготувати «Морквяний суп-пюре в японському стилі»

№5 бригада - Приготувати «Суп - пюре з гарбуза»

Самостійна робота здобувачів освіти та поточний інструктаж

Здобувачі приступають до самостійного виконання завдання. Майстер проводить поточне інструктування у формі цільових обходів.

Перевіряє:

- 1.Готовність здобувачів до роботи.
- 2.Правильність організації робочого місця;
- 3.Правильність виконання прийомів;
- 4.Дотримання правил безпеки праці;
- 5.Дотримання санітарних вимог.

Індивідуальні і додаткові фронтальні інструктажі на робочих місцях.

Майстер повинен фіксувати увагу на роботі кожного здобувача освіти, особливо на діяльності найслабших. Виявивши помилки в діях, майстер навідними запитаннями допомагає здобувачеві самому знайти шляхи їх виправлення.

Заключний інструктаж

Майстер підводить підсумки і аналізує:

1. Роботу бригад і ступінь досягнення поставленої на уроці мети.
2. Роботу окремих здобувачів освіти.
3. Характерні помилки допущені при виконання прийомів, операцій, їх причини і шляхи попередження.
4. Оголошує оцінки. Під час оцінювання робіт виходять насамперед з їх якості і термінів виконання. Виставлені оцінки майстер обов'язково аргументує.
5. Здобувачі освіти висловлюють думку, що до уроку та його результатів.
6. Майстер видає домашнє завдання: вивчити та закріпити новий матеріал.
7. Здобувачі прибирають робочі місця.

Додаток 1

Посуд та інвентар гарячого цеху









Додаток №2

Презентація подавання супів пюре





