

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ТОГАПОУ «АГРАРНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для выполнения работ по производственному обучению

**уп 05. «Приготовление простых блюд из мяса и
домашней птицы.**

профессия 19.01.17 «ПОВАР, КОНДИТЕР»

УП 05

Дата_____

Раздел №1 Кулинарная обработка мяса.

ПК 5.1;5.2Урок 1. Приготовление и отпуск блюд: «Мясо отварное с гарниром», «Бефстроганов с гарниром», гарнир: «Каша рисовая рассыпчатая».

Закладка сырья.

Сырье	Мясо отварное		Бефстроганов		Рисовая каша рассыпчатая		Расчет сырья для домашнего задания	
	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)	Б г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)
Мясо	110	81	107	79				
Морковь	3	2						
Лук репчатый	2,5	2	29	24				
Петрушка (корень)	3	1,2						
Масса отварного мяса	-	50						
Масло растительное			7	7				
Масса лука пассерованного			-	12				
Мука пшеничная			4	4				
Сметана			20	20				
Томатное пюре			3	3				
Масса жаренного мяса			-	50				
Масса соуса и пассерованного лука			-	50				

Для гарнира:	-	150	-	150				
Крупа (рисовая)					45	45		
Вода					-	100		
Масло сливочное					5	5		
Выход:	-	200	-	250	-	150		

Последовательность выполнения работ.

- 1.Получить продукты, подготовить рабочее место, достать сырье из тары, взвесить сырье.
2. Мясо отварное. Подготовить мясо и овощи (морковь, лук, петрушку).
Вскипятить воду; положить мясо; быстро довести до кипения; снять пену; варить без кипения при t 90⁰С до готовности.
- 3.За 30-40 мин до окончания варки мяса положить подготовленные сырые овощи.
- 4.За 10-15 мин – соль, лавровый лист и перец горошком.
Готовое мясо вынуть из бульона; остудить; нарезать поперек волокон на порционные куски по 1-2 шт. на порцию (выход:50;75;100г).
5. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить гарнир, рядом – мясо, украсить зеленью.
6. Бефстроганов. Подготовленное мясо: отбить, нарезать брусочками длиной 30-40 мм; положить на хорошо раскаленную с жиром сковороду; посыпать солью, перцем; быстро обжарить в течение 3-5 мин, периодически помешивая.
7. Приготовить соус сметанный с луком: муку спассеровать без жр, охладить, добавить масло, спассеровать томатное пюре; лук мелко нарезать и спассеровать; сметану довести до кипения, добавить муку, перемешать, процедить, добавить пассерованное томатное пюре и пассерованный лук, довести до кипения.
8. Подготовленным соусом залить мясо и довести до готовности.
9. Приготовить для гарнира рисовую рассыпчатую кашу
10. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить гарнир, рядом – бефстроганов, украсить зеленью.

Требования к качеству приготовленных блюд:

Мясо отварное.

внешний вид - мясо нарезано поперек волокон на тонкие куски, не заветрено, гарнир рядом;

цвет - от светло-серого до темного;

вкус – в меру соленый с ароматом, свойственным данному виду мяса;

консистенция – мягкая, сочная.

Бефстроганов.

внешний вид - мясо нарезано брусочками, нарезанное поперек волокон;

консистенция - сочная, мягкая, в меру соленый, соуса - однородная

цвет - от светло-серого до коричневого; свойственный овощам и соусу;

вкус и запах - свойственный продуктам, входящим в блюдо.

10. Прогдегустировать блюда и оценить их вкусовые качества.

11. Убрать рабочее место, посуду, инвентарь и сдать дежурному.

12. Подведение итогов.

13. Задание на дом: рассчитать количество продуктов на 3,4,5 порций для блюд: «Котлеты отбивные», «Зразы отбивные». Подготовить сообщение: «История возникновения бефстроганов».

История возникновения бефстроганов.



Бефстроганов - известное мясное блюдо из мелко нарезанных кусочков мяса, залитых соусом. Бефстроганов входит в номенклатуру международной ресторанной кухни.

Мясо по-строгановски было придумано во второй половине 90х годов XIX века для графа Александра Григорьевича Строгановского. Есть две версии возникновения блюда.

По одной из них французским поваром Андре Дюпоном блюдо было придумано для пожилого беззубого графа. Вторая версия упоминается практически во всех источниках.

Она повествует, что граф, как человек состоятельный, отдавая дань моде своего времени, держал "открытые столы", т.е. обеды для людей с улицы, если только они были нормально одеты и достаточно образованны.

Для таких столов повара графа и изобрели мясо кусочками с соусом. Оно просто готовилось, отличалось особым вкусом, довольно легко делилось на порции разных размеров.

Бефстроганов сочетает в себе русскую и французскую кухни. По французским традициям подается мясо с соусом, по русской - соус прямо в мясо заливается в виде подливки.

(Встречаются также другие написания: Беф а-ля Строганов, Беф Строганов, мясо по-строгановски, бефстроганов). Популярное мясное блюдо, принятое в основную номенклатуру блюд системы общественного питания всех категорий (от ресторанов до столовых) и вошедшее после Второй мировой войны в номенклатуру международной ресторанной кухни как "русское блюдо", хотя таковым оно не является.

Беф-строганов — не национальное, народное блюдо, а типичное изобретенное. Впервые оно появилось в конце XIX в., не ранее второй половины 90-х годов. Вошло в ряд поваренных книг, изданных в начале XX в., а относительно широкое распространение и известность получило только в советское время через систему общественного питания. Блюдо названо в честь графа Александра Григорьевича Строганова (1795-1891 гг.), последнего в роду Строгановых, известного в научном мире тем, что он подарил громадную библиотеку, собиравшуюся более двухсот лет

баронами и графами Строгановыми, Томскому университету, и тем, что по его проекту был основан Одесский университет, называвшийся первоначально Новороссийским.

Долгое время А.Г. Строганов был генерал-губернатором Новороссии, жил и умер в Одессе, где был избран после отставки почетным гражданином города. Как человек исключительно богатый и как бездетный наследник обеих ветвей Строгановых (графской и баронской), Строганов по обычаю вельмож держал в Одессе "открытый стол". Это означало, что любой образованный или прилично одетый человек мог зайти на обед прямо "с улицы". Вот для таких открытых столов и было изобретено не самим Строгановым, а кем-то из его поваров своего рода гибридное русско-французское блюдо: мелкие кусочки мяса, обжаренные, но под соусом, причем соус подавался не отдельно, по-французски, а как русская подливка. Блюдо хорошо позволяло выдерживать стандарт, удобно делилось на порции и было в то же время вкусным. Его оценили, прежде всего, одесские авторы поваренных книг. Именно одесситы ввели его в широкий общероссийский оборот, и они же, разумеется, дали и название блюду. Так как блюдо это стало известно "из вторых рук", значительно позднее того времени, когда его готовили сами создатели, его рецепт часто искажают, что и ведет обычно к ухудшению вкуса блюда. Для беф-строганов берется обычно говяжья вырезка или филе поясничной части, которое вначале слегка отбивается в куске (I), а затем разделяется на прямоугольники 5-6 см длиной и 1 см толщиной. Из этих прямоугольников нарезаются узкие кусочки-полоски толщиной от 0,5 до 1 см. Мясо разделяется обязательно поперек волокон, иначе беф-строганов не раскусишь. Полоски панируются в муке и жарятся на сковороде, где предварительно дно заложено кружочками лука, так что непосредственного контакта мяса и дна сковородки не допускается. Огонь сильный. Но обжаривание ведется несколько минут до появления блеска мяса: оно должно выглядеть, как лакированное. В этот момент надо немедленно прекратить обжаривание, иначе мясо затвердеет. Затем беф-строганов кладется в сотейник (небольшую кастрюльку с длинной ручкой), заливается сметанно-томатным соусом (1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1-2 ст. ложки томатной пасты или сока) и тушится 15-30 минут (в зависимости от качества мяса) на умеренном огне.

Все приготовление блюда занимает около 1 часа. Беф-строганов подают с картофелем, жаренным во фритюре, и иногда со свежим помидором. Это наиболее подходящий по вкусовым признакам гарнир: Все блюдо, включая гарнир, должно быть обязательно горячим, иначе оно многое теряет как по вкусу, так и по консистенции.

Список литературы

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://panorama-rest.com.ua>

УП 05. Дата _____

Раздел №2 Приготовление простых блюд из мяса и домашней птицы.

ПК 5.3;5.4 Урок 2. Приготовление и отпуск блюд: «Котлеты

отбивные с гарниром», «Зразы отбивные с гарниром», гарнир:
«Картофельное пюре».

Закладка сырья.

Сырье	Котлеты отбивные		Зразы отбивные		Картофельное пюре		Расчет сырья для домашнего задания	
	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)
Мясо	82	70	109	80				
Яйца	1/13шт	3	1/4шт.	10				
Сухари	9	9	5	5				
Лук репчатый	5	4						
Для фарша:	-	-						
Лук репчатый			48	40				
Грибы			17	13				
Сухари	9	9						
Петрушка (зелень)			3	2				
Масло растит.	9	9	6	6				
Масса фарша			-	37				
Масса п/ф	-	80	-	117				
Масло растительное			5	5				
Масса жаренных котлет	-	58						
Масло сливочное или маргарин	4	4			5	5		
Масса п/ф			-	117				
Масло растит.			5	5				
Масса тушеных зраз			-	70				
Томатное пюре			10	10				
Мука пшеничная			3	3				
Лук репчатый			5	4				
Морковь			5	4				
Масса соуса			-	50				
Для гарнира:	-	150	-	150				
Картофель					163	122		
Молоко					23	21*		

Выход:	-	212	-	250	-	150		
---------------	---	------------	---	------------	---	------------	--	--

*Масса кипяченого молока

Последовательность выполнения работ.

- 1.Получить продукты, подготовить рабочее место, достать сырье из тары, взвесить сырье.
2. Котлеты отбивные. Подготовленный полуфабрикат слегка отбить, смочить в льезоне, панировать в сухарях, положить на разогретую с жиром сковороду; обжарить с двух сторон; довести до готовности в жарочном шкафу.
3. Приготовить картофельное пюре, заправить сливочным маслом или маргарином, добавить горячее кипяченое молоко.
4. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить гарнир; придать гарниру форму, рядом – котлеты отбивные; полить сливочным маслом; на косточку надеть папильотку; украсить зеленью.
5. Зразы отбивные. Подготовленные зразы посыпать солью, перцем, обжарить, положить в глубокую посуду, залить горячей водой, добавить томатное пюре и тушить около 1 часа; зразы вынуть.
6. Приготовить красную пассеровку: бульон процедить, ввести красную пассеровку, пассерованное томатное пюре и овощи (морковь, лук, петрушку), варить 15-20 мин. затем процедить.
7. Зразы положить в глубокую посуду, залить приготовленным красным соусом, добавить перец горошком, лавровый лист и тушить 30-35 мин при слабом кипении.
- 8.Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить гарнир; придать гарниру форму, рядом – зразы по 2 шт. на порцию; полить красным соусом.

Требования к качеству приготовленных блюд:

Котлеты отбивные:

внешний вид –на поверхности куски имеют поджаристую корочку;

вкус – в меру соленый с ароматом, свойственным данному виду мяса;

консистенция – мягкая, сочная (может быть менее сочная).

Зразы отбивные:

консистенция - мягкая, сохранившие свою форму;

вкус и запах- тушеного мяса;

цвет - темно-коричневый;

соус - однородный, коричневый, с блеском.

9. Прогдегустировать блюда и оценить их вкусовые качества.

10. Убрать рабочее место, посуду, инвентарь и сдать дежурному.

11. Подведение итогов.

12. Задание на дом: рассчитать количество продуктов на 3,4,5 порций для блюд: «Плов», «Печень, тушенная в соусе, с гарниром». 3 бригада подготовит сообщение: «Состав, свойства и польза печени».

Печень: состав, свойства и польза печени.

Вкусной и полезной еды много, и чаще всего это фрукты, овощи или другие продукты растительного происхождения. Однако мясные продукты тоже могут быть очень полезными, если их к тому же правильно приготовить. В данном случае речь пойдёт о печени, которую кулинарная наука относит к так называемым субпродуктам.

Некоторым людям кажется, что печень – это продукт низшего качества по сравнению, например, с мясной вырезкой. Это мнение ошибочно, так как среди субпродуктов именно печень отличается самым высоким содержанием полезных и питательных веществ. Поэтому мастера кулинарии относят этот продукт к деликатесам, а диетологи рекомендуют употреблять печень в лечебных и оздоровительных целях.

Состав, свойства и польза печени

Уже в глубокой древности люди имели понятие о целебных свойствах печени: в Египте из печени готовили очень много блюд, а великий Авиценна ещё в XI веке в своём известном медицинском трактате предписывал давать больным с ослабленным зрением сок козьей печени, хотя о витамине «А» тогда ещё не знали.

Чем же полезна печень? В ней очень много полноценных белков, в состав которых входят такие важные элементы, как железо и медь, причём в легкоусвояемой форме. Железо необходимо нашему организму для нормального синтеза гемоглобина, а медь давно известна своими противовоспалительными свойствами. Кроме этих элементов, печень содержит кальций, магний, натрий, фосфор, цинк; витамины А и С, витамины группы В; аминокислоты: триптофан, лизин, метионин. Особенно богата печень витамином А, который необходим для

здоровья почек, работы мозга, нормального зрения, а также для гладкой кожи, густых волос и крепких зубов.

Правильно приготовленное из свежей печени блюдо может обеспечить нашему организму полную дневную норму многих витаминов и минералов, поэтому печень так полезна маленьким детям, беременным женщинам и людям, склонным к атеросклерозу и диабету.

В печени также вырабатывается особое вещество – гепарин, используемое в медицине для того, чтобы нормализовать у пациентов свёртываемость крови. Так что печень полезна и для профилактики такого опасного заболевания, как тромбоз.

Пожалуй, самой полезной из доступных нам продуктов диетологи считают печень рыб, а именно – трески и минтая. В печени трески много не только витамина А, но и витамина D, который необходим для образования здоровой костной ткани. Если женщина во время беременности будет регулярно употреблять печень трески, то ребёнок родится более крепким, с сильной иммунной системой.

Кроме того, в печени трески содержится йод, калий, цинк, фосфор, кальций, витамины С и В12, и специалисты рекомендуют её употребление больным сердечно-сосудистыми и нервными заболеваниями, при проблемах с суставами, а также для уменьшения количества холестерина в организме.

УП 05.

Дата _____

Раздел №2 Приготовление блюд из мяса и домашней птицы.

ПК 5.3;5.4 Урок 4. Приготовление и отпуск блюд: «Плов», «Печень, тушенная в соусе с гарниром» гарнир: «Каша рисовая рассыпчатая».

Закладка сырья.

Сырье	Плов		Печень, тушенная в соусе		Каша рисовая рассыпчатая		Расчет сырья для домашнего задания	
	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)
Мясо	107	79						
Крупа рисовая	68	68						
Лук репчатый	12	10						
Морковь	19	15						
Масло растит.	9	9						
Томатное пюре	15	15						
Масса тушеного мяса	-	50						
Масса гарнира	-	200						
Печень			86	71				
Мука пшеничная			3	3				
Масса п/ф			-	74				
Масло растит.			5	5				
Масса тушеной печени			-	50				
Для соуса:								
Сметана			12,5	12,5				
Мука пшеничная			4	4				
Жидкость			37,5	37,5				
Масса соуса			-	50				
Для гарнира:	-	150	-	150				
Крупа рисовая					45	45		
Вода					-	100		
Масло сл. или маргарин					5	5		
Выход:	-	250	-	250	-	150		

Последовательность выполнения работ.

1. Получить продукты, подготовить рабочее место, достать сырье из тары, взвесить сырье.

2. Плов. Овощи помыть, очистить, нарезать соломкой и пассеровать; подготовленную рисовую крупу предварительно замочить; подготовить мясо, нарезать кубиками по 20-30г; посыпать солью, перцем, полуфабрикат положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить.

3. Обжаренное мясо переложить в глубокую посуду, залить водой (жидкости необходимо взять столько, сколько нужно для приготовления рассыпчатой каши), добавить пассерованные овощи, томатное пюре и предварительно замоченную рисовую крупу, перец горошком, лавровый лист; тушить до полуготовности. Довести до готовности в жарочном шкафу. Готовый плов разрыхлить поварской вилкой.

4. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить плов; украсить зеленью петрушки или укропа.

5. Печень, тушенная в соусе. Приготовить соус сметанный. Подготовленный для жарки полуфабрикат положить на хорошо раскаленную с жиром сковороду; быстро обжарить, залить соусом сметанным и тушить 15-20 мин.

6. Приготовить гарнир: «Каша рисовая рассыпчатая».

7. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить гарнир, рядом – печень тушеную в соусе.

Требования к качеству приготовленных блюд:

Плов.

вкус и запах - говядины, лука, моркови и риса.

не допускается запах подгоревшего мяса .

цвет мяса – серый, риса – белый.

консистенция – мясо мягкое, сочное, рис хорошо набухший, рассыпчатый.

Печень тушенная в соусе.

внешний вид – печень нарезана на порционные куски;

консистенция - сочная, мягкая, в меру соленая, соуса - однородная

цвет - от светло - серого до коричневого;

вкус и запах - свойственный продуктам, входящим в блюдо.

8. Прогдегустировать блюда и оценить их вкусовые качества.

9. Убрать рабочее место, посуду, инвентарь и сдать дежурному.

10. Подведение итогов.

11. Задание на дом: рассчитать количество продуктов на 3,4,5 порций для блюд: «Рагу из свинины», «Жаркое по-домашнему».

УП 05. Дата _____

Раздел №2 Приготовление простых блюд из мяса и домашней птицы.

ПК 5.3;5.4 Урок 3. Приготовление и отпуск блюд: «Рагу из свинины»,

«Жаркое по-домашнему».

Закладка сырья.

Сырье	Рагу из свинины		Жаркое по-домашнему		Расчет сырья для домашнего задания	
	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)
Мясо	74	70	107	79		
Масло растительное	10	10	10	10		
Лук репчатый	24	20	24	20		
Морковь	44	35				
Мука пшеничная	3	3				
Томатное пюре	12	12	12	12		
Картофель	44	35	267	200		
Масса тушеного мяса	-	60	-	50		
Масса овощей и соуса	-	250				
Масса готовых овощей			-	250		
Выход:	-	300	-	300		

Последовательность выполнения работ.

1. Получить продукты, подготовить рабочее место, достать сырье из тары, взвесить сырье.

2. Рагу из свинины. Овощи помыть, очистить, нарезать дольками или кубиками, коренья, лук и томатное пюре (отдельно) спассеровать, картофель обжарить;

подготовить мясо, нарезать кусочками массой 30-40г; посыпать солью, перцем, положить на разогретую с жиром сковороду и обжарить.

3. Обжаренное мясо переложить в глубокую посуду, залить горячей водой, добавить пассерованное томатное пюре и тушить 30-40 мин.

4. Приготовить красную пассеровку.

5. В тушеное до полуготовности мясо ввести разведенную красную пассеровку, положить пассерованные коренья и лук, обжаренный картофель, перец горошком, лавровый лист; тушить до готовности.

6. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить рагу из свинины; сверху украсить зеленью петрушки или укропа.

7. Жаркое по-домашнему. Овощи помыть, очистить, нарезать дольками. Репчатый лук спассеровать, картофель обжарить, томатное пюре спассеровать. Подготовленное мясо нарезать по 2-4 куса массой 30-40г на порцию, обжарить.

8. Обжаренное мясо и овощи уложить в посуду слоями (овощи – мясо - овощи), добавить пассерованное томатное пюре, соль, перец, залить бульоном или водой (чтобы только закрыть продукты); закрыть крышкой и тушить до готовности. За 5-10 мин до окончания тушения положить лавровый лист.

9. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить жаркое по-домашнему, украсить зеленью

Требования к качеству приготовленных блюд:

Рагу из свинины.

вкус и запах – овощей и специй;

внешний вид – овощи тушеные вместе с мясом должны сохранить форму нарезки;

цвет мяса – серый, риса – белый;

консистенция – мяса и овощей мягкая, сочная.

Жаркое по-домашнему.

вкус и запах – овощей и специй;

внешний вид – овощи тушеные вместе с мясом должны сохранить форму нарезки;

цвет мяса – серый, риса – белый;

консистенция – мяса и овощей мягкая, сочная.

10. Прогдегустировать блюда и оценить их вкусовые качества.

11. Убрать рабочее место, посуду, инвентарь и сдать дежурному.
 12. Подведение итогов.
 13. Задание на дом: рассчитать количество продуктов на 3,4,5 порций для блюд: Котлеты, биточки с гарниром», «Зразы с гарниром».
- Составить кроссворд на тему «Мясо и мясопродукты».

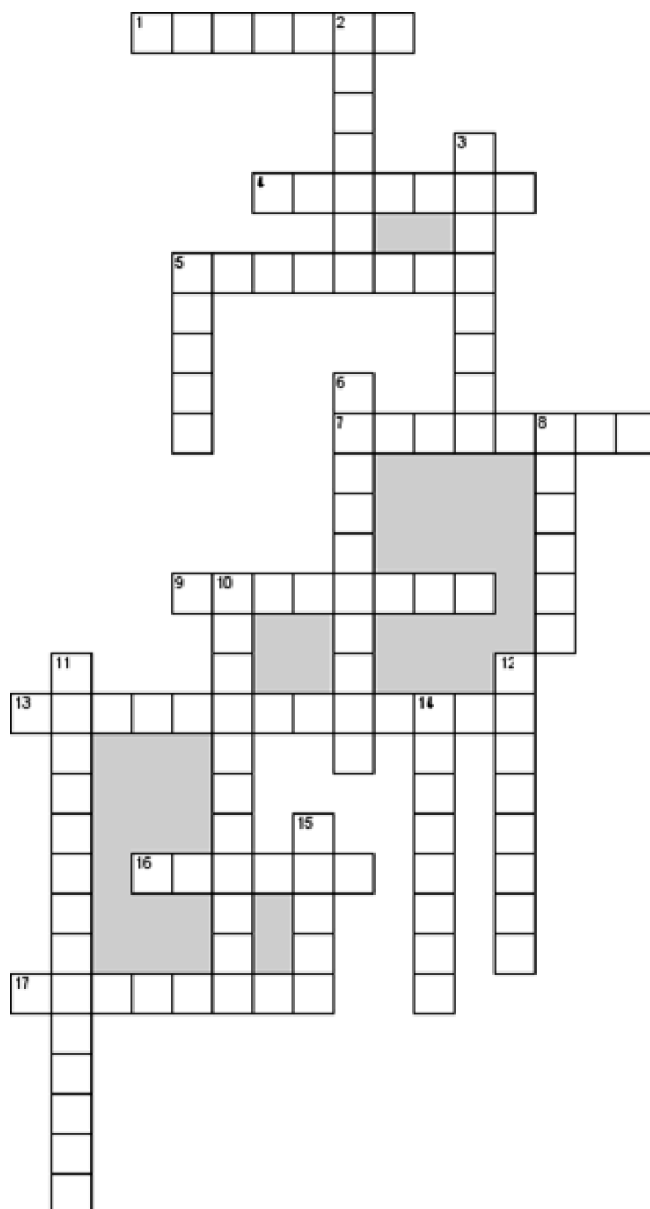
Кроссворд на тему "Мясо и мясопродукты".

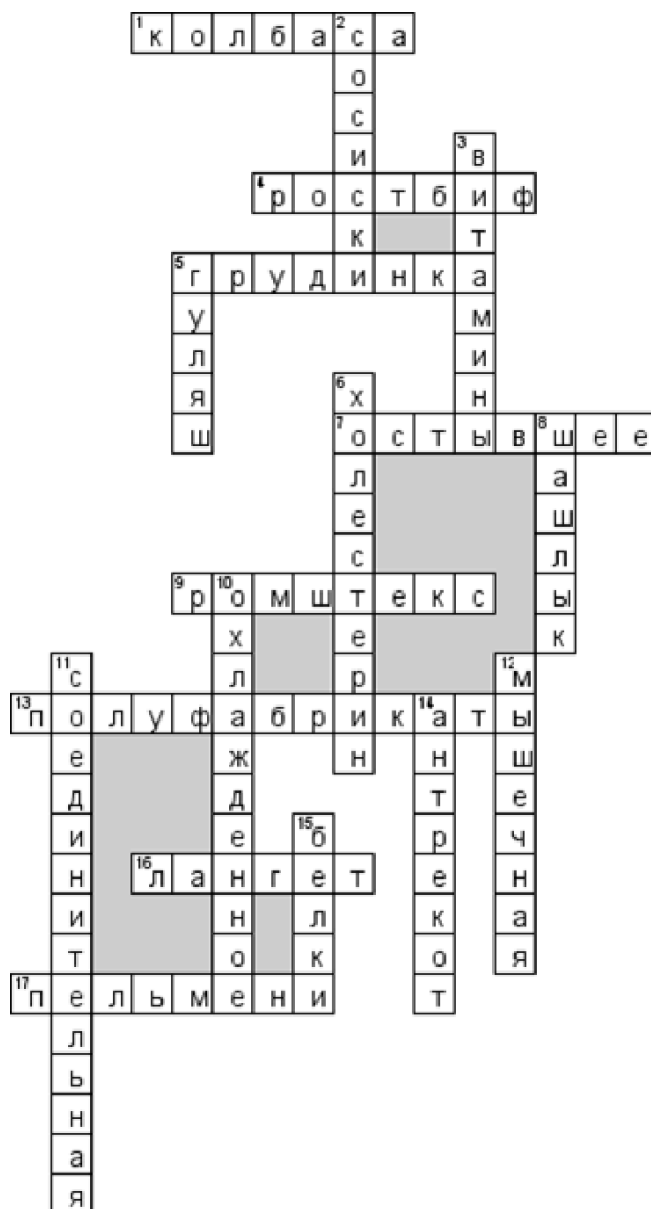
По горизонтали

1. Это изделия из мясного фарша в оболочке или без нее подвергнутое тепловой обработке до готовности к употреблению
4. Вырезка, тонкий край вес до 2 кг.
5. Часть туши баранины, используется для фарширования.
7. Мясо, подвергнутое охлаждению после разделки туши до t°C не выше 12 градусов.
9. Из толстого и тонкого смачивается в льезоне и панируют в сухарях.
13. Это продукт приготовленный из различных видов мяса прошедший мех.и тепловую обработку.
16. Из хвостика вырезки по 2 шт на порцию.
17. Популярное блюдо в Сибири.

По вертикали

2. Что делил котенок по имени гав со щенком?
3. Они бывают водорастворимые и жирорастворимые.
5. Мясо, тушенное мелкими кусочками.
6. Жироподобное вещество.
8. Национальное грузинское блюдо из мяса.
10. Подвергнутое охлаждению от 0 до -4 градусов.
11. Эта ткань образует в теле животного сухожилия, хрящи и т.д.
12. Эта ткань состоит из пучков волокон веретенообразной удлиненной формы длиной 12.5 см.
14. Из толстого и тонкого края нарезают поперек мышечных .волокон толщина 1.5-2см
15. К ним относят миозин, миоцен, глобулин.





УП 05.

Дата _____

Раздел №2

Приготовление простых блюд из мяса и домашней птицы.

ПК 5.3;5.4 Урок 5. Приготовление и отпуск блюд: «Котлеты, биточки, с гар-

ниром», «Зразы с гарниром»; гарнир: «Картофельное пюре».

Закладка сырья.

Сырье	Котлеты, биточки		Зразы		Картофельное пюре		Расчет сырья для домашнего задания	
	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)	Б(г)	Н(г)	Б (г)	Н (г)
Говядина (котлетное мясо)	50	37	52	38				
Свинина (котлетное мясо)	43	37	-	-				
Хлеб пшеничный	9	9	8	8				
Молоко или вода	12	12	11	11				
Сухари	5	5	6	6				
Котлетная масса			-	56				
Фарш:								
Лук репчатый			31	26				
Масло растительное			4	4				
Яйца			1/8шт.	52				
Петрушка(зелень)			3					
Масса фарша			-	20				
Масса п/ф	-	62	-	82				
Масло растительное	3	3	4	4				
Масло сливочное или маргарин	5	5	-	-				
Гарнир:								
Картофель					163	122		
Молоко					23	21*		
Выход:	-	50	-	70	-	150		

Последовательность выполнения работ.

1. Получить продукты, подготовить рабочее место, достать сырье из тары, взвесить сырье, промыть и очистить овощи, яйца сварить, очистить
2. Котлеты, биточки. Приготовить рубленную котлетную массу (мясо, хлеб, молоко или вода, соль, перец), сформовать изделия овально-приплюснутой формы

с заостренным концом (котлеты) и кругло-приплюснутой формы толщиной 2-2,5 см (биточки), панировать в сухарях.

3. Сварить картофельное пюре.

4. Обжарить котлеты, биточки с двух сторон основным способом, дожарить в жарочном шкафу.

5. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить картофельное пюре, рядом – котлеты, биточки по 1-2 шт. на порцию)

6. Зразы. Приготовить фарш: репчатый лук мелко нарезать, спассеровать, яйца сварить и мелко порубить, зелень петрушки нарезать, добавить соль, молотый перец, перемешать.

7. Приготовить котлетную массу (мясо, хлеб, молоко или вода, соль, перец), порционировать, придать форму лепешки толщиной 1 см, на середину положить фарш, края соединить, панировать в красной панировке и сформовать в виде кирпичика с овальными краями.

8. Подготовленные зразы обжарить до образования поджаристой корочки и довести до готовности в жарочном шкафу.

9. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить гарнир, рядом – зразы (1-2 шт. на порцию). Полить сливочным маслом.

Требования к качеству приготовленных блюд:

Котлеты, биточки.

внешний вид - изделия одинакового размера, сохранить форму, поверхность без трещин и разрывов, ровная, покрытая румяной корочкой;

консистенция - сочная, пышная, на разрезе однородная без отдельных кусочков мяса, хлеба и сухожилий, не допускается розово-красный оттенок;

вкус – в меру соленный, без привкуса хлеба;

запах - мяса

Зразы.

внешний вид – на поверхности изделий румяная корочка, сохранить форму и быть запанированными тонким слоем, поверхность без трещин и разрывов, ровная;

вкус – в меру соленный, без привкуса хлеба;

консистенция - мягкая, сочная.

10. Прodeгустировать блюда и оценить их вкусовые качества.
 11. Убрать рабочее место, посуду, инвентарь и сдать дежурному.
 12. Подведение итогов.
 13. Задание на дом: рассчитать количество продуктов на 3,4,5 порций для блюд:
«Птица отварная с гарниром», «Котлеты рубленые из птицы с гарниром».
- Подготовить сообщение: Почему куриное мясо – диетический продукт.

КУРИЦА - ДИЕТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ

Дело в том, что белок куриного мяса на 92% состоит из необходимых для человека аминокислот.

Куриное мясо - диетический продукт. В нем содержится мало насыщенных жиров, поэтому усваивается оно лучше, чем говядина, баранина или свинина. Курица богата фосфором, магнием, цинком, железом и содержит витамины группы В.

В 100 г жареной куриной грудки с кожей содержится 197 калорий, 30 г белка, 84 мг холестерина и 7,8 г жира.

Надо отметить, что фосфор, содержащийся в курином мясе, укрепляет мышцы, кости и зубы. Магний отвечает за нормальную работу нервных клеток, помогает бороться с усталостью, раздражительностью, улучшает память. Цинк, как и фосфор, необходим для укрепления костей. Он также ускоряет заживление ран, улучшает работу мозга в пожилом возрасте.

Витамины группы В полезны для нервной и пищеварительной системы, они повышают сопротивляемость стрессу и помогают стабилизировать уровень сахара в крови. Витамин В6 снижает риск возникновения сердечно-коронарной недостаточности. Для профилактики этого недуга, поражающего многих людей пожилого возраста, необходимо получать в день 1,6 мг витамина В6. А в 100 г темного куриного мяса содержит 0,31 мг этого ценного витамина.

Куриное мясо - ценнейший источник легкоусвояемого белка. А белок очень важен для организма: наши гормоны, ферменты, иммунная система, мышцы — все это белок.

Бытует мнение о том, что мясо окорочков не так полезно, как куриная грудка. На самом деле это глубокое заблуждение. Белковый компонент грудки и ножки идентичен. Содержание железа и витаминов группы «В» отличается незначительно. Ножки содержат немного больше жира, чем грудки. Но принципы здорового питания легко соблюсти, если удалить с окорочков кожу.

УП 05.

Дата _____

Раздел №2

Приготовление простых блюд из мяса и домашней птицы.

ПК 5.3;5.4 Урок 6. Приготовление и отпуск блюд: «Птица отварная с гарниром,

ром», «Котлеты рубленые из птицы с гарниром», гарнир: «Каша рисовая рассыпчатая».

Закладка сырья.

Сырье	Птица отварная		Котлеты рубленые из птицы		Каша рисовая рассыпчатая		Расчет сырья для домашнего задания	
	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)	Б(г)	Н(г)	Б (г)	Н (г)
Курица	155	107	77	37				
Лук репчатый	2,5	2	24	20				
Масса вареной птицы	-	75						
Сухари			5	5				
Масса п/ф			-	63				
Масло растительное			3	3				
Масса жареных котлет			-	50				
Маргарин столовый			5	5				
Гарнир:	-	150	-	150				
Крупа рисовая					45	45		
Вода					-	100		
Масло сливочное или маргарин			5	5	5	5		
Выход:	-	225	-	205	-	150		

Последовательность выполнения работ.

1. Получить продукты, подготовить рабочее место, достать сырье из тары, взвесить сырье, промыть и очистить овощи.

2. Птица отварная. Подготовленные тушки птицы положить в горячую воду (на 1 кг продукта 2-2,5 л воды); быстро довести до кипения, снять пену, добавить репчатый лук, нарезанные корни, соль; нагрев уменьшить и варить при t 85-90°C.

3. Определить готовность птицы проколом поварской иглой в толстой части мякоти ножки (игла свободно проходит, вытекающий из прокола сок прозрачный).

4. Сваренную птицу вынуть, дать ей остыть и порубить на порции по 2 кусочка (от окорочка и филе), залить горячим бульоном, довести до кипения.
5. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить гарнир, рядом – порцию птицы.
6. Котлеты, рубленные из птицы. Подготовить котлетную массу, сформовать котлеты по 2-3 шт. на порцию, обваливать в сухарях.
7. Приготовит гарнир: «Рисовая каша рассыпчатая».
8. Подготовленный полуфабрикат положить на разогретую с жиром сковороду, обжарить с двух сторон и довести до готовности в жарочном шкафу.
9. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить гарнир, рядом – котлеты, полить сливочным маслом или маргарином.

Требования к качеству приготовленных блюд:

Птица отварная:

вкус и запах – в меру соленый, без горечи, с ароматом, присущим данному виду птицы;

внешний вид – порционные куски состоят из части тушки и части окорочка;

цвет – от серо – белого до светло – кремового, риса – белый;

консистенция – мягкая, сочная.

Котлеты, рубленные из птицы:

вкус и запах – овощей и специй;

внешний вид – на поверхности изделий светло-золотистая корочка;

цвет на разрезе – от светло- серого до кремово - серого;

консистенция – пышная, сочная, рыхлая.

Не допускается покраснение мяса и привкус хлеба.

10. Прогреть блюда и оценить их вкусовые качества.
11. Убрать рабочее место, посуду, инвентарь и сдать дежурному.
12. Подведение итогов.
13. Задание на дом: рассчитать количество продуктов на 3,4,5 порций для блюд: «Плов из птицы», «Птица жареная-с гарниром».

УП 05.

Дата _____

Раздел №2

Приготовление простых блюд из мяса и домашней птицы.

ПК 5.3;5.4 Урок 7. Приготовление и отпуск блюд: «Плов из птицы», «Птица

жареная, с гарниром», гарнир: «Картофель жаренный».

Закладка сырья.

Сырье	Плов из птицы		Птица жареная		Картофель жаренный		Расчет сырья для домашнего задания	
	Б (г)	Н (г)	Б (г)	Н (г)	Б(г)	Н(г)	Б (г)	Н (г)
Курица	213	145	133	92				
Маргарин	15	15	4	4				
Лук репчатый	18	15						
Томатное пюре	10	10						
Морковь	19	15						
Крупа рисовая	70	70						
Масло растительное	15	15	10	10	15	15		
Масса тушеной птицы	-	100	-	50				
Масса готового риса с овощами	-	200						
Сметана			2	2				
Масса жареной птицы			-	75				
Гарнир: Картофель	-	150	-	150	276	207		
Выход:	-	300	-	200	-	150		

Последовательность выполнения работ.

1. Получить продукты, подготовить рабочее место, достать сырье из тары, взвесить сырье, промыть и очистить овощи.
2. Плов из птицы. Тушки птицы нарубить на куски по 40-50 г, положить на хорошо раскаленную с жиром сковороду, обжарить до образования поджаристой корочки, посыпать солью, перцем.
3. Лук, морковь мелко нарезать и пассеровать с добавлением томатного пюре;
4. Подготовить рисовую крупу.
5. В кастрюлю положить подготовленные продукты (птицу, пассерованные овощи, томатное пюре), залить горячей водой (жидкости налить из расчета нормы воды для приготовления рассыпчатой каши), дать закипеть, затем положить подготовленную рисовую крупу; варить до загустения.
6. Посуду с пловом поставить на 40-50 мин в жарочный шкаф.
7. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить плов, посыпать зеленью.
8. Птица жареная, с гарниром. Подготовленные тушки птицы посолить, смазать сметаной, положить на сковороду с жиром, разогретым до $t\ 150-160^{\circ}\text{C}$, и обжарить на плите до образования поджаристой корочки по всей поверхности.
9. После обжаривания на плите тушки довести до готовности в жарочном шкафу, периодически переворачивать и поливать жиром и соком.
10. Нарезать картофель брусочками для гарнира, обжарить основным способом.
11. После готовности птицу порубить по 2 куса на порцию.
12. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить гарнир, рядом – птицу жареную, полить мясным соком.
13. Оформить блюдо для подачи: на тарелку положить гарнир, рядом – птицу жареную.

Требования к качеству приготовленных блюд:

Плов из птицы:

внешний вид - мясо равномерно запечено, не подгорело, рис рассыпчатый;

консистенция мяса - мягкая, риса – мягкая;

цвет мяса - серый, риса и овощей - от светло- до темно-оранжевого;

вкус - тушеного мяса, риса и овощей, умеренно соленый;

запах - тушеного мяса птицы риса и овощей.

Птица жареная, с гарниром:

Кожа – чистая без остатков пера и кровоподтеков;

внешний вид – на поверхности изделий румяная корочка;

цвет - филе белый, окорочков – серый или светло-коричневый;

консистенция – мягкая, сочная.

14. Прогустить блюда и оценить их вкусовые качества.

15. Убрать рабочее место, посуду, инвентарь и сдать дежурному.

16. Подведение итогов.

17. Задание на дом: рассчитать количество продуктов на 3,4,5 порций для блюд:

Повторить ПК 5.1;5.2,5.3,5.4.

САНИТАРНАЯ ПАМЯТКА
СОДЕРЖАНИЕ ИНСТРУКТАЖА ПО ОХРАНЕ ТРУДА
СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЙ СТОЛОВОЙ.

До начала и в процессе работы:

1. Не работать на машинах и аппаратах, устройство которых не знакомо.
2. Не выполнять работу, которая не поручалась.
3. Работать на мясорубке только со специальными приспособлениями.
4. При использовании универсального привода насадку и крепления менять, очищать, мыть и т.п. при отключении от электросети.
5. При работе с ножом соблюдать осторожность, правильно держать руку при обработке продуктов.
6. Передвигать посуду с жидкостью по поверхности плиты осторожно, без рывков.
7. Следить за тем, чтобы поставленный на плиту жир не вспыхнул от высокой температуры.
8. При обжаривании полуфабрикатов класть их на сковороду с наклоном «от себя».
9. Крышки варочных котлов, кастрюль и другую посуду с горячей пищей открывать осторожно «от себя».
10. Использовать прихватки – не брать горячую посуду руками.
11. Сразу же убирать пролитую на пол жидкость, жир, упавшие продукты.
12. Не переносить груз массой выше установленной нормы: девушки – 10кг, юноши – 20кг.
13. Во время работы не отвлекаться и не отвлекать других.

По окончании работы:

1. Выключить оборудование.
2. Привести в порядок рабочее место.
3. Убрать инструменты, приспособления.
4. Закрыть фрамуги, форточки.
5. Выключить свет.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА СТУДЕНТОВ.

1. Подготовка к производственному обучению

- В рабочую столовую входить в санитарной одежде и сменной обуви.
- В начале рабочего дня руки моют до локтя жидким мылом с помощью щетки теплой водой (температура 30 гр).
- Вытирают руки после мытья насухо индивидуальным полотенцем.

1. Процесс работы

В течение рабочего времени мытье рук повторяют:

- После каждой производственной операции;
- После работы с тарой;
- После работы с яйцом;
- В случае, если обучающийся что-либо поднимал с пола;
- После посещения туалета.

Во время работы запрещается:

- Работать без сменной обуви санитарной одежды;
- Выходить из учебной столовой в санитарной одежде;
- Посещать туалет в санитарной одежде;
- Жевать жевательную резинку;

3. Завершение работы

Дежурная бригада принимает рабочие места, убирают рабочую столовую и сдают мастеру п/о.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ

Какое бы несчастье ни произошло – в любом случае оказание первой помощи следует начать с восстановления сердечной деятельности и дыхания. Затем приступать к временной остановке кровотечения. После этого можно приступить к наложению фиксирующих повязок и транспортных шин.

Как показывает практика, именно такой порядок действия поможет сохранить жизнь пострадавшего до прибытия медицинского персонала.

РАНЕНИЕ КОНЕЧНОСТЕЙ

Как накладывать повязки на раны

1. Накрыть рану любой чистой салфеткой, полностью прикрыв края раны.
ЗАПРЕЩАЕТСЯ! Промывать рану водой.

2. Прибинтовывать салфетку или приклеить ее лейкопластырем.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ! Вливать в рану спиртовые или любые другие растворы.

ТЕРМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ

Правила обработки ожога без нарушения целостности ожоговых пузырей

Подставить под струю холодной воды на 10-15 минут

ИЛИ

Приложить холод на 20-30 минут.

НЕЛЬЗЯ! Смачивать обожженную поверхность маслами и жирами.

Правила обработки ожога с нарушением целостности ожоговых пузырей и кожи

1. Накрыть сухой чистой тканью.
2. Поверх сухой ткани приложить холод.
ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

Бинтовать обожженную поверхность.

Промывать водой.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ В СЛУЧАЕ ПОРАЖЕНИЯ

ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

НЕЛЬЗЯ! Приступать к оказанию помощи, не освободив пострадавшего от действия электрического тока.

Действия в случае поражения электрическим током

(Если нет сознания и нет пульса на сонной артерии)

Обесточить пострадавшего. (Не забывай о собственной безопасности!)

Убедиться в отсутствии реакции зрачка.

Убедиться в отсутствии пульса на сонной артерии.

Нанести удар кулаком по груди.

Приложить холод к голове.

Приподнять ноги.

Сделать «вдох» искусственного дыхания.

Начать не прямой массаж сердца.

Продолжать реанимацию.

Вызвать «Скорую помощь».

(Если нет сознания, но есть пульс на сонной артерии)

Обесточить пострадавшего. (Не забывать о собственной безопасности!)

Убедиться в наличии пульса.

Повернуть на живот и очистить рот.

Приложить холод к голове.

На раны положить повязки.

Наложить шины.

ОБМОРОК

Признаки обморока

1. Кратковременная потеря сознания (не более 3-4 минут).
2. Потере сознания предшествуют: резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах.

Схема действия в случае обморока

1. Убедиться в наличии пульса на сонной артерии.

2. Освободить грудную клетку от одежды и расстегнув поясной ремень.
3. Приподнять ноги.
4. Надавить на болевую точку.

НЕДОПУСТИМО!

Прикладывать грелку к животу или пояснице при болях в животе или повторных обмороках.

ВНИМАНИЕ!

Если нет пульса на сонной артерии – приступить к комплексу реанимации.

УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Анфимова, Н.А. Кулинария / Н.А. Анфимова. – М.: Академия, 2005.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – СПб: Профи-Информ, 2004.
3. Шатун, Л.Г. Кулинария: учебник / Л.Г. Шатун. – М.: Академия, 2006.
4. Татарская, Л.Л., Лабораторно-практические работы для поваров и кондитеров: учебное пособие / Л.Л. Татарская. – М.: Академия, 2005.
5. Харченко, Н.Э. Технология приготовления пищи: практикум / Н.Э. Харченко. – М.: Академия, 2007.
6. Амренова, М.М. Повар. Практические основы профессиональной деятельности: учебное пособие / Амренова, М.М.// Академкнига, 2004.

1. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Николаев, Н.И. Энциклопедия кухни Блюда из круп и зернобобовых /Н.И. Николаев. – М.: Издательство «Исида», 1992.
2. Воробьева, Т.М. Большая кулинарная энциклопедия / Т.М. Воробьева. – М.: ООО Изд-во «Эксмо», 2005.

3. ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Диск CD «Повар, кондитер». Обучающая система. НПК «Генезис знания», 2001. Министерство труда и социального развития Российской Федерации.
2. Диск CD «Повар, кондитер. Обучающая система (Холодные блюда, закуски, соусы, первые блюда). Министерство труда и социального развития Российской Федерации. Федеральное Государственное унитарное предприятие». Республиканская консультационно-внедренческая фирма «Труд».

4. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. [www. Culina – Russia. ru](http://www.Culina – Russia. ru)
старейший профессиональный кулинарный журнал «Питание и общество».