

ПАМЯТКА СТУДЕНТУ
по выполнению и оформлению заданий,
предложенных для дистанционного обучения

Дисциплина: МДК 07.01 Выполнение работ по профессии 16675 Повар.

Группа: ПКД 4/2

Преподаватель: Бароненко Ольга Владимировна

Тип занятия: лекция №11

Инструкция по осуществлению обратной связи:

1. Студент должен изучить предложенный материал и выполнить все задания по учебной дисциплине в соответствии с планом выполнения в срок, согласно следующей даты в расписании занятий (или указанной даты в задании).
2. Отчет о выполненном задании отсылается в виде фото выполненной работы или в файловом документе.
3. Название файла должно содержать следующую информацию: индекс группы, ФИО студента, № занятия.

Например: **ПКД 4/2 Иванов И.И. Лекция №1**

4. Консультации и отправка выполненного домашнего задания осуществляются по электронному адресу: olga.baronenko@yandex.ru

Алгоритм работы над материалом:

План ознакомления и выполнения заданий по усвоению
теоретического материала:

№ п/п	Алгоритм работы над материалом	Источник материала задания	Вид работы
	Ознакомьтесь с планом изучения темы и структурой хода занятия	Лекционный материал	устно
	Изучите теоретический материал лекции (вопросы плана 1- 5)	Лекционный материал	устно
	Составьте тезисный конспект по плану лекции (вопросы 1-5), используя лекционный материал	Лекционный материал	письменно
	Дайте ответы на контрольные вопросы (у себя в конспекте)	Лекционный материал	письменно

Литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
2. Радченко Л.А. «Организация производства на предприятиях общественного питания».
3. Потапова И.И., Корнеева Н.В. «Кулинария».
4. Усов В.В. «Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания».

Тема : Приготовление, оформление и отпуск блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий, горячих блюд из яиц, творога, сыра с учетом взаимозаменяемости продукта

Цель: Изучить теоретические основы и технологические особенности приготовления, оформления и отпуска блюд из круп, бобовых, макаронных изделий, яиц, творога и сыра. Освоить принципы взаимозаменяемости продуктов в данных блюдах.

План

1. Значение блюд в питании.
2. Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий
3. Горячие блюда из яиц
4. Горячие блюда из творога и сыра
5. Заключение и выводы

Ход занятия

I. Лекционный материал

1. Значение блюд в питании

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий являются основой углеводной части рациона, источником энергии, растительного белка, витаминов группы В и минеральных веществ. Горячие блюда из яиц, творога и сыра — важнейшие поставщики полноценного животного белка, кальция и фосфора. Их сочетание позволяет создавать сбалансированные по питательности и разнообразные по вкусу меню.

Ключевым моментом в современной кулинарии является **взаимозаменяемость продуктов** — это возможность замены одного продукта другим, схожим по химическому составу, пищевой ценности и технологическим свойствам, без значительного ухудшения качества готового блюда. Это позволяет:

- Решить проблему отсутствия продукта в наличии.
- Расширить ассортимент.
- Учесть диетические потребности и аллергии.

- Снизить себестоимость блюда.

2. Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий

Подготовка сырья

- **Крупы:** Перебирают, промывают (кроме гречневой ядрицы и манной). Дробленые крупы (пшено, рис) промывают в теплой воде для удаления мучели.
- **Бобовые:** Перебирают, промывают, замачивают (кроме лущеного гороха и чечевицы) на 5-8 часов в холодной воде (1:2).
- **Макаронные изделия:** Просеивают от муки, длинные изделия ломают.

Основные способы приготовления и технология

1. Варка каш:

- **Рассыпчатые каши** (гречневая, пшенная, рисовая, перловая). Варят в небольшом количестве воды (соотношение 1:2 - 1:2,5) до полного впитывания влаги, затем доводят до готовности на водяной бане или в жарочном шкафу.
- **Вязкие каши** (манная, овсяная, пшенная, рисовая). Варят в большем количестве жидкости (1:3 - 1:4). Используют как самостоятельные блюда или для приготовления котлет, биточков.
- **Жидкие каши** (для детского и диетического питания). Соотношение крупы и жидкости 1:5 - 1:6.

2. **Приготовление бобовых:** Варят в воде без соли до мягкости. Соль добавляют в конце варки, так как она замедляет размягчение.
3. **Приготовление макаронных изделий:** Закладывают в большое количество подсоленной кипящей воды (1 литр на 100 г изделий) и варят до готовности (al dente — слегка твердые внутри). Откидывают на дуршлаг.

Оформление и отпуск

- **Каш** отпускают как самостоятельное блюдо с маслом, сахаром, вареньем, либо как гарнир — поливают растопленным маслом или соусом.
- **Котлеты и биточки** из каш панируют в сухарях и жарят, отпускают со сметаной, соусами, гарнирами.

- **Бобовые** (пюре, целые зерна) отпускают с пассерованным луком, шкварками, как гарнир или в составе сложных блюд (лобио).
- **Макаронные изделия** отпускают с маслом, сыром, томатным соусом, как гарнир к мясу, рыбе, или в запеченном виде (макаронник).

Взаимозаменяемость в данной группе

- **Крупы:** Рис можно заменить на перловку или пшено в гарнирах; манную крупу — на пшеничную муку или толокно в запеканках и котлетах.
- **Бобовые:** Нут и фасоль часто взаимозаменяемы в супах и рагу. Чечевицу (особенно красную) можно использовать вместо гороха для пюре, так как она варится быстрее.
- **Макаронные изделия:** Спагетти можно заменить на лингвини или феттучине. Мелкие макаронные изделия (рожки, перья) взаимозаменяемы в салатах и запеканках.

2. Горячие блюда из яиц

Подготовка и способы тепловой обработки

Яйца перед использованием моют (в соответствии с регламентами СанПин).

Основные способы тепловой обработки:

- **Варка** (всмятку, «в мешочек», вкрутую).
- **Жарка** (яичница-глазунья, омлет натуральный, омлет фаршированный).
- **Запекание** (яйца под соусом).

Технология и оформление

- **Омлет натуральный:** Яйца смешивают с молоком и солью, выливают на смазанную маслом сковороду и жарят, помешивая, или запекают в жарочном шкафу.
- **Яичница-глазунья:** Жарят на сковороде, не перемешивая, желток должен остаться неповрежденным.
- **Яйца пашот:** Варят без скорлупы в кипящей подкисленной воде.

Отпускают на сковороде или порционной тарелке, посыпают зеленью. Омлеты часто подают с гарниром (овощи) или фаршем.

Взаимозаменяемость

- **Куриные яйца** можно заменить на перепелиные (соотношение примерно 1:4-5 по весу) или на яичный порошок (восстановленный по инструкции).
- В диетическом питании для омлетов можно использовать только белки, увеличив их количество.
- Молоко в омлете можно частично или полностью заменить сливками, водой или бульоном для изменения вкуса и калорийности.

4. Горячие блюда из творога и сыра

Подготовка творога

Творог протирают для получения однородной консистенции. Для сырников и запеканок можно использовать непротёртый творог.

Технология и оформление

1. **Сырники (творожники):** Приготовление из творожной массы с добавлением яиц, муки/манки, сахара и соли. Формуют полуфабрикаты, панируют в муке и жарят. Отпускают со сметаной, вареньем, сиропом.
2. **Запеканки творожные:** Готовят из протертого творога с добавлением крупы (манной, риса), яиц, сахара. Массу выкладывают на противень и запекают. Подают с соусами.
3. **Вареники ленивые:** Отваривают в подсоленной воде изделия из творожного теста. Отпускают со сметаной и маслом.
4. **Блюда из сыра (в основном, для подачи в горячем виде):** Суфле, запеченный сыр (например, в панировке), сырные палочки, фондю.

Взаимозаменяемость

- **Творог разной жирности:** Жирный творог можно заменить на обезжиренный, но для сохранения консистенции может потребоваться корректировка рецепта (например, добавление большего количества яиц или манки).
- **Творог и мягкие сыры:** В некоторых запеканках и соусах творог можно заменить на рикотту, маскарпоне или адыгейский сыр. Это придаст блюду новый вкусовой оттенок.
- **Мука и манка:** В сырниках и запеканках муку можно заменить на манную крупу (нужно дать время для набухания) или молотые овсяные хлопья.

- **Сыры для плавления:** В блюдах, требующих плавления сыра (например, в фондю или пасте), взаимозаменяемы сорта типа Моцареллы, Гауды, Эмменталю. Важно учитывать их влажность и жирность.

5. Заключение и выводы

1. Технология приготовления блюд из круп, бобовых, макарон, яиц, творога и сыра требует строгого соблюдения норм закладки, режимов тепловой обработки и правил безопасности.
2. Оформление и отпуск должны соответствовать требованиям стандартов и повышать потребительскую привлекательность блюда.
3. Принцип взаимозаменяемости продуктов является гибким инструментом для повара, но его применение должно быть обоснованным и не ухудшать органолептические и питательные свойства конечного продукта.
4. Качество готовых блюд определяется по внешнему виду, консистенции, цвету, вкусу и запаху, которые должны соответствовать установленным характеристикам.

II. Закрепление изученного материала

Контрольные вопросы:

- 1) Назовите основные способы варки каш и соотношение жидкости для каждого вида.
- 2) В чем особенность подготовки бобовых к тепловой обработке?
- 3) Опишите технологию приготовления натурального омлета.
- 4) Чем отличаются способы приготовления сырников и творожной запеканки?
- 5) Приведите примеры взаимозаменяемости продуктов в блюдах из творога и круп. Какие факторы необходимо при этом учитывать?