

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

**Дисциплина:** МДК 02.02 Процессы приготовления, подготовки к реализации горячих блюд, кулинарных изделий и закусок сложного ассортимента.

**Группа:** ПКД 3/1

**Преподаватель:** Бароненко Ольга Владимировна

**Тип занятия:** лекция №3

**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 дате 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 3/1 Иванов И.И. Лекция №1

4. Консультации и отправка выполненного домашнего задания осуществляются по электронному адресу: [olga.baronenko@yandex.ru](mailto: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- 4)	Лекционный материал	устно
	Составьте тезисный конспект по плану лекции (вопросы 1-4), используя лекционный материал	Лекционный материал	письменно
	Дайте ответы на контрольные вопросы, решите ситуационную задачу (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 : Ассортимент, значение в питании блюд, кулинарных изделий, закусок из рыбы и нерыбного водного сырья сложного ассортимента**

**Цель:** Сформировать у обучающихся систематизированные знания об ассортименте и пищевой ценности сложных блюд из рыбы и нерыбного водного сырья, а также принципах их приготовления и подачи.

### **План**

- 1) Классификация сырья: основа ассортимента.
- 2) Значение в питании (пищевая ценность).
- 3) Ассортимент блюд и кулинарных изделий сложного ассортимента.
- 4) Технологические особенности приготовления сложных блюд.

### **Ход занятия**

#### **I. Лекционный материал**

Рыба и нерыбные морепродукты занимают исключительное место в современной кулинарии. Это не только источник разнообразия в меню, но и важнейший компонент здорового питания. Сегодня от повара требуются не просто навыки разделки и жарки рыбы, а умение работать со сложным ассортиментом сырья, создавать многокомпонентные, гармоничные по вкусу, текстуре и внешнему виду блюда, отвечающие запросам самого взыскательного гостя. Понятие «сложный ассортимент» подразумевает использование различных видов, частей тушки, сочетание с другими дарами моря, сложные техники приготовления и подачи.

#### **1. Классификация сырья: основа ассортимента**

##### **1.1. Рыбное сырье:**

- **По месту обитания:** Морская (треска, палтус, дорадо, сибас, тунец) — богата йодом, фтором, жирорастворимыми витаминами. Пресноводная (судак, карп,

форель, щука) — часто имеет специфический запах, требует дополнительных приемов (маринование, использование ароматных трав).

- **По содержанию жира:** Тощая (до 3% — треска, минтай), средней жирности (3-8% — карп, морской окунь), жирная (8-20% и более — лосось, угорь, сельдь). Это определяет выбор способа тепловой обработки.
- **По размеру и способу обработки:** Крупная (пластование, филетирование), средняя (целиком), мелкая (в целом виде или в виде фарша).

## 1.2. Нерыбное водное сырье:

- **Ракообразные:** Крабы, креветки, langoustes, омары, раки. Деликатесное мясо, богатое белком, медью, цинком. Требуют бережной, часто минимальной тепловой обработки.
- **Моллюски:**
  - Двустворчатые (мидии, устрицы, гребешки). Часто употребляются сырыми (устрицы), имеют нежную текстуру. Богаты цинком, витамином В12.
  - Головоногие (кальмары, осьминоги). Имеют плотную мышечную структуру, требуют правильного приготовления (быстрая жарка или длительное тушение).
- **Иглокожие:** Трепанги, морские ежи. Ценятся за уникальный набор микроэлементов и специфический вкус.
- **Водоросли:** Ламинария (морская капуста), нори, вакамэ. Важный источник йода, альгинатов, клетчатки. Используются как самостоятельный продукт и как компонент сложных блюд.

## 2. Значение в питании (пищевая ценность)

- **Высококачественный белок (15-20%):** Содержит все незаменимые аминокислоты, легко усваивается (на 93-98%), что важно для диетического и детского питания.
- **Жиры (до 30%):** Богаты полиненасыщенными жирными кислотами (ПНЖК) семейства Омега-3 (особенно в морской жирной рыбе). Эти кислоты снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, необходимы для работы мозга.
- **Минеральные вещества:** Фосфор, кальций (особенно в мелкой рыбе, употребляемой с костями), магний, железо, цинк (в ракообразных), йод (в морской рыбе и водорослях — до 90% суточной нормы), фтор.
- **Витамины:** Жирорастворимые А, D, E (в жире печени рыб), водорастворимые группы В (В1, В2, В6, В12 — особенно в морепродуктах).
- **Экстрактивные вещества:** При варке переходят в бульон, стимулируют аппетит и секрецию пищеварительных желез.

**Вывод по разделу:** Блюда из рыбы и морепродуктов — это важный элемент сбалансированного, профилактического и лечебного питания. Они рекомендованы для всех возрастных групп.

### **3. Ассортимент блюд и кулинарных изделий сложного ассортимента**

**Ключевой принцип «сложности»:** Сочетание различных видов сырья, техник приготовления, текстур и оформления в рамках одного блюда.

#### **3.1. Сложные холодные закуски:**

- **Ассорти рыбное («Рояль»):** Композиция из нескольких видов соленой, копченой, маринованной рыбы, морепродуктов (креветки, мидии), украшенная лимоном, зеленью, оливками. Подается на большом блюде или в индивидуальных композициях.
- **Коктейли и салаты:** Многослойные блюда в бокале. Например: «Коктейль из морепродуктов» — слои салатного микса, авокадо, отварных кальмаров и креветок, заправленных соусом «Коктейль» или цитрусовым винегретом.
- **Тартары и карпаччо:** Из сырой рыбы высшего качества (тунец, лосось). Тартар — мелко нарубленная рыба с соусом, специями, подается с гренками. Карпаччо — тончайшие слайсы, замаринованные в масле с лимоном и специями.
- **Фаршированные продукты:** Фаршированные лимоном или огурцом креветки, фаршированные яйца или авокадо паштетом из сельди.

#### **3.2. Сложные горячие блюда:**

- **Рыба «под соусом» сложного состава:** Филе дорадо, запеченное под соусом из белого вина с креветками и шафраном; лосось под миксом из зеленого песто и манго-чили соуса.
- **Суфле, кнели:** Нежные изделия из рыбного фарша (часто с добавлением сливок, яиц) в сочетании с другим сырьем (например, суфле из щуки с крабом).
- **Рулеты и медальоны сложной начинки:** Филе судака, свернутое рулетом с начинкой из грибов и раковых шеек, запеченное в тесте или под соусом.
- **Сложные рыбные ассорти на гриле:** Комбинация стейка из тунца, филе лосося, креветок и ломтиков кальмара, приготовленных на гриле, подается с комплексным гарниром из овощей-гриль и двух видов соусов.
- **Паэлья, ризотто, вок с морепродуктами:** Блюда, где рыба и морепродукты сочетаются с крупами/лапшой, овощами, сложным букетом специй.

- **Запеченные целиком сложным способом:** Рыба «соль-корочка» или запеченная в соляном панцире с розмарином и цитрусами.

### 3.3. Сложные супы:

- **Уха сборная:** Приготовленная из нескольких видов рыбы (судак, окунь, ерш, лосось).
- **Буйабес (марсельская уха):** Сложное блюдо из нескольких видов рыбы, ракообразных и моллюсков с обязательным набором прованских трав и соусом «руи».
- **Крем-суп-биск:** Густой суп-пюре из ракообразных (лобстер, langoust) со сливками, коньяком и пикантными специями.

## 4. Технологические особенности приготовления сложных блюд

1. **Подготовка сырья:** Филетирование, снятие филе-филе (без костей), очистка морепродуктов (шейки креветок, мешочки кальмаров).
2. **Сочетание текстур:** Хрустящая корочка (гриль) + нежное филе (на пару) + желеобразная консистенция (соус-гель).
3. **Контроль тепловой обработки:** Разное время приготовления компонентов. Креветки готовятся 2-3 минуты, мидии — 5-7, а плотная рыба — 10-15. Важен правильный порядок закладки.
4. **Создание сложных соусов:** На основе бульонов (фюме), вина, соков цитрусовых, с добавлением морепродуктов, водорослей, трюфельного масла.
5. **Подача и презентация:** Использование принципов фуд-дизайна, компонентная сборка тарелки (plate architecture), цветовые и формовочные контрасты.

## II. Закрепление изученного материала

### Контрольные вопросы:

- 1) Перечислите основные группы нерыбного водного сырья и приведите по 2-3 примера каждой группы.
- 2) Объясните, чем отличается пищевая ценность морской и пресноводной рыбы.
- 3) Назовите незаменимые жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, и их значение для организма человека.
- 4) Что такое «карпаччо» и «тартар»? Из какого сырья их готовят и в чем их ключевое технологическое различие?

**Ситуационная задача.** Представьте, что вы получили партию замороженного нерыбного сырья: кальмары, креветки и мидии. Опишите пошаговый план их первичной обработки для использования в одном сложном горячем блюде.