*«Уха»*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фото** | **№ опе-рации** | **Элемент технологического процесса (операции)** | **№ пере-хода** | **Переход** | **Оборудование** | **Инвентарь, посуду** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Рецепт приготовления ухи из щуки и сома  Рецепт приготовления ухи из щуки и сома | **I** | **Подготовка компонентов.** | 1 | Рыба- мелочь, потрошат, моют, варят бульон. |  |  |
| 2 | Бульон – процеживают |  | Кастрюли |
| 3 | Картофель- моют, очищают, моют, нарезают кубиком. |  | Нож, доска  разделочная доска « ОС» |
| 4 | Лук репчатый, морковь, петрушка(корень) смоют, шинкуют. |  | Нож |
| 5 | Зелень лука и петрушки-перебирают, моют, обсушивают, мелко нарезают. |  | Нож, доска  разделочная доска. « ОС» |
|  |  |  | 6 | Судак – очищают, моют, потрошат, нарезают, отваривают. |  | Нож, доска  разделочная доска. « РС» |
| Рецепт приготовления ухи из щуки и сома  Рецепт приготовления ухи из щуки и сома | **II** | **Технология приготовления** | 1 | Процеженный бульон доводят до кипения. | Плита электрическая | кастрюля |
| 2 | Картофель, нарезанный кубиком , закладывают в кипящий бульон, проваривают 10 мин. |  | Лопатки. ложки |
| 3 | . Лук репчатый, морковь, нарезанные кубиком закладывают в кастрюлю после картофеля. |  |  |
| 4 | Добавляют соль, специи, варят до готовности. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| C:\Users\миша\Desktop\мама фото\DSCF0319.JPG | **III** | **Оформление**  **отпуск** | 1 | Готовую уху подают в порционных тарелках или мисках, кладут кусочек рыбы, наливают уху. |  | Порционные тарелки |
| 2 | Сверху кладут сметану, посыпают зеленью.  t подачи 65С |  | Ложкми . тарелки., суповые миски. |

Справочная литература:

* Учебник «Технология приготовления пищи», 2003г Л.Г.Шатун
* Учебное пособие «Производственное обучение по профессии «Повар» Москва, 2006
* Русская кулинария, Ульяновск, 1997г
* Большая энциклопедия кулинарного искусства, Москва, 2003 В.В Похлебкин , Сборник рецептур, Москва, 2002г

**Раскладка блюда « Уха»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Брутто | Нетто |
| Рыба – мелочь(ерши,окуни) | 100 | --- |
| Картофель | 150 | 75 |
| Судак | 70 | 45/40\*\* |
| Лук репчатый | 40 | 20 |
| Морковь | 20 | 10 |
| Петрушка(корень) | 6 | 4 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Зелень петрушки или укропа | 5 | 3 |
| Бульон (или вода) | 450 | 450 |
| Масса вареной рыбы на порцию. | ---- | 40 |

Выход: --- 300

**Технология приготовления.**

1. Из рыбы –мелочи варят бульон, готовый бульон процеживают.

2Лук репчатый, морковь, петрушка, - моют, очищают, шинкуют.

3.Картофель- моют, очищают, еще раз моют, нарезают кубиком.

4В кипящий бульон закладывают картофель, лук морковь, корень петрушки и варят. За 15 минут до готовности ухи кладут подготовленные порции рыбы. По окончании варки в уху кладут масло сливочное. Подают в порционных тарелках или суповых мисках,сверху можно посыпать зеленью или подать ее отдельно.

**Требования к качеству.**

Внешний вид-картофель без глазков и темных пятен, может быть частично разварившимся, коренья сохранили форму нарезки, на поверхности блестки жира.

Цвет-жир- желтого или оранжевого цвета

Вкус и запах- рыбы и картофеля.

Консистенция- картофель и овощи мягкие, куски рыбы сочные.

**Справочная литература:**

* Учебник «Технология приготовления пищи», 2003г Л.Г.Шатун.
* Учебное пособие «Производственное обучение по профессии «Повар» Москва, 2006г.
* Русская кулинария, Ульяновск, 1997г.
* Большая энциклопедия кулинарного искусства, Москва, 2003 В.В Похлебкин, Сборник рецептур, Москва, 2002г.

**ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮДА**

***«Уха»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Норма закладки, гр.** | **По таблице на 100 гр.** | | | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Судак | 40 | 18,4 | 1,1 | -- | 7,36 | 0,44 | ---- | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Картофель | 75 | 2 | 0,4 | 16,3 | 1,5 | 0,3 | 12,22 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Лук репчатый | 20 | 1,4 | - | 9,0 | 0,28 | - | 1,8 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Морковь | 10 | 1,3 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 0,01 | 0,72 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Петрушка и (корень) | 4 | 1,5 | 0,6 | 10,1 | 0,06 | 0,03 | 0,40 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
|  | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 0,3 | 82,0 | 1.0 | 0,01 | 4,1 | 0,05 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Зелень укропа или петрушки | 2 | 3,7 | 0,4 | 6,8 | 0,08 | 0,08 | 0,14 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| ***Выход готового блюда:*** | 300 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Калорийность блюда: 150ккал

*«Ягодное пюре со сливками»*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фото** | **№ опе-рации** | **Элемент технологического процесса (операции)** | **№ пере-хода** | **Переход** | **Оборудование** | **Инвентарь, посуду** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Сорбе "Ягодный сезон" ингредиенты | **I** | **Подготовка компонентов.** | 1 | Вишня – моют, отделяют от косточек. |  | Миски, тарелки, дуршлак. |
| 2 | Малина или клубника- моют, удаляют, плодожножки, дают стечь воде. |  | Сито |
| 3 | Мед растапливают на водяной бане.. |  | Кастрля |
| 4 | Сливки ожлаждают. |  |  |
| фото Сорбе "Ягодный сезон" | **II** | **Технология приготовления** | 1 | Подготовленные ягоды взбивают. |  | Блендер. миксер. |
| 2 | Добавляют мед, еще раз взбивают, до получения однородной массы ( пюре). |  | Миксер, блендер. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| C:\Users\миша\Desktop\мама фото\DSCF0304.JPG | **III** | **Оформление**  **отпуск** | 1 | Готовое пюре выкладывают в креманку, охлаждают, перед подачей поливают охлажденными сливками. Сверху украшают ягодами. |  | Креманки, ложки десертные. |
| 2 | t подачи  12-14С |  |  |

Справочная литература:

* Учебник «Технология приготовления пищи», 2003г Л.Г.Шатун
* Учебное пособие «Производственное обучение по профессии «Повар» Москва, 2006
* Русская кулинария, Ульяновск, 1997г
* Большая энциклопедия кулинарного искусства, Москва, 2003 В.В Похлебкин
* Сборник рецептур, Москва, 2002г

**Раскладка блюда « Ягодное пюре со сливками»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Брутто | Нетто |
| Малина или клубника | 44 | 37,5 |
| Вишня | 30 | 25 |
| Мед (или сахар) | 10 | 10 |
| *Сливки 20%* | 25 | 25 |

Выход с о сливками: --- 100

**Технология приготовления.**

1. Ягоды( малину или клубнику, вишню) моют, дают стечь воде.

2 . Вишню –отделяют от косточек

3.Вишю,клубнику взбивают, добавляя мед. До получения однородной массы (пюре), затем охлаждают, выкладывают в креманки. Сверху поливают сливками и украшают ягодами, подают при t 12-14 C

**Требования к качеству.**

Внешний вид- и консистенция – однородная ( пюре).

Цвет-жир- ярко – красный.

Вкус и запах- кисло – сладкий, свойственный данным видам ягод.

**Справочная литература:**

* Учебник «Технология приготовления пищи», 2003г Л.Г.Шатун.
* Учебное пособие «Производственное обучение по профессии «Повар» Москва, 2006г.
* Русская кулинария, Ульяновск, 1997г.
* Большая энциклопедия кулинарного искусства, Москва, 2003 В.В Похлебкин, Сборник рецептур, Москва, 2002г.

**ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮДА**

***«Ягодное пюре со сливками»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Норма закладки, гр.** | **По таблице на 100 гр.** | | | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Малина или клубника. | 37,5 | 0,8 | 0,4 | 7,5 | 0,3 | 0,15 | 2,82 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Вишня | 25 | 0,8 | 0,2 | 10,6 | 0,2 | 0,05 | 2,65 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Сливки 20 % | 25 | 2,5 | 20 | 4 | 0,63 | 5 | 1 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| ***Выход готового блюда :*** | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Калорийность блюда: 77ккал.

*«Капустная голова (Капустник)»*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фото** | **№ опе-рации** | **Элемент технологического процесса (операции)** | **№ пере-хода** | **Переход** | **Оборудование** | **Инвентарь, посуду** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| recept_golubcov-prv3_19850  http://www.dietmix.ru/images/stories/gribnoj-sup_5.jpg | **I** | **Подготовка компонентов.** | 1 | Капусту- очищают от загрязненных листьв, моют, удаляют кочерыжку, отваривают, охлаждают |  | Ножи  ,разделочная доска |
| 2 | Отделяют листья от кочана, отбивают. |  | Разделочные доски, молоток |
| 3 | Грибы(шампиньоны)- перебирают. Моют. Нарезают мелко. |  | Нож, доска  разделочная доска « ОС» |
| 4 | Мясо курицы пропускают через мясорубку, обжаривают с репчатым луком. |  | Миски , ложки сковорода., |
| C:\Users\миша\Desktop\мама фото\Фото-0198.jpg | **II** | **Технология приготовления** | 1 | Подготовленные листья капусты, перекладывают поочередно, с разными фаршами, придавая. круглую форму(головы). | Жарочный шкаф. | . Лопатки, противень. |
| 2 | Сверху поливают сметаной или сметанным соусом, посыпают сухарями. |  |  |
|  | Запекают в жарочном шкафу 10-15 минут. |  |  |
| C:\Users\миша\Desktop\мама фото\DSCF0317.JPG | **III** | **Оформление**  **отпуск** | 1 | Готовое блюдо выкладывают на тарелку, можно полить соусом, посыпать зеленью. |  | Порционные тарелки. Блюда, ножи. Вилки. |
| 2 | Соус также можно подать отдельно. |  | Соусник |

Справочная литература:

* Учебник «Технология приготовления пищи», 2003г Л.Г.Шатун
* Учебное пособие «Производственное обучение по профессии «Повар» Москва, 2006
* Русская кулинария, Ульяновск, 1997г
* Большая энциклопедия кулинарного искусства, Москва, 2003 В.В Похлебкин
* Сборник рецептур, Москва, 2002г

**Раскладка блюда « Капустная голова ( капустник)»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Брутто | Нетто |
| Капуста белокочанная(свежая) | 140 | 80\*\* |
| Фарш грибной( из шампиньонов). | 50 | 50 |
| Фарш мясной ( куриный0 | 50 | 50 |
| Соус сметанный | 70 | 70 |

Выход : --- 250

**Технология приготовления.**

1. Кочан капусты среднего размера очищают от загрязненных листьев, удаляют кочерыжку. Отваривают.

Снимают верхние листья, отбивают.

**2**.Перекладывают разными видами фарша листья капусты поочередно, придавая круглую форму ( головы), затем заливают сметанным соусом, сверху посыпают сухарями и запекают в жарочном шкафу 10 -15 минут при температуре 180-220С. Подают на тарелке и порционном блюде, соус можно подать отдельно.

**Требования к качеству.**

Внешний вид- форма круглая сохранена.

Цвет- светло- коричневый

-Вкус и запах- капусты и данных видов фарша.

Консистенция- сочная, мягкая.

**Раскладка « Фарш грибной»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Брутто | Нетто |
| Грибы шампиньоны | 70 | 70 |
| Лук репчатый | 25 | 20 |
| Масло сливочное или растительное | 10 | 10 |
| Масса готового фарша: | ---- | 50 |

**Технология приготовления.**

Грибы- перебирают, моют, мелко нарезают.

Лук репчатый – очищают, моют, нарезают крошкой.

В разогретое сливочное или растительное масло закладывают грибы и лук и жарят до готовности.

**Раскладка « Фарш куриный»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Брутто | Нетто |
| Мясо курицы | 70 | 70 |
| Лук репчатый | 25 | 20 |
| Масло сливочное или растительное | 10 | 10 |
| Масса готового фарша: | ---- | 50 |

Готовое куриное мясо пропускают через мясорубку, обжаривают на масле с добавлением репчатого лука.

**Справочная литература:**

* Учебник «Технология приготовления пищи», 2003г Л.Г.Шатун.
* Учебное пособие «Производственное обучение по профессии «Повар» Москва, 2006г.
* Русская кулинария, Ульяновск, 1997г.
* Большая энциклопедия кулинарного искусства, Москва, 2003 В.В Похлебкин,
* Сборник рецептур, Москва, 2002г.

**ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮДА**

***«Капустная голова( капустник).»***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Норма закладки, гр.** | **По таблице на 100 гр.** | | | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** |
| Капуста белокочанная. | 80 | 1,8 | 0,1 | 4,6 | 1,44 | 0,08 | 3,68 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Грибы(шампиньоны) | 70 | 3 | 0,5 | 2 | 2,1 | 0.35 | 1,4 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Лук репчатый | 40 | 1,4 | --- | 9,0 | 0,56 | -- | 3,6 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Мясо куриное | 70 | 18,2 | 18,4 | 0,7 | 12,74 | 12,88 | 0,49 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| Масло растительное | 20 | --- | 99,7 | -- | -- | 19,94 | -- | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
|  | | | | | | | | | |
| Сметана 25% | 50 | 2,6 | 25,0 | 2.7 | 1,3 | 12,5 | 1,35 | В; В1; В2; РР,С | Na; K; Са; My; P; Fe |
| ***Выход готового блюда:*** | 250 |  |  |  |  |  |  |  |  |

Калорийность блюда: 527ккал.