

О. И. Каркина

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

ПРАКТИКУМ

*Допущено Министерством образования Республики Беларусь
в качестве учебного пособия для учащихся учреждений образования,
реализующих образовательные программы профессионально-
технического образования по специальности
«Общественное питание»*



Минск
РИПО
2017

УДК 613.22(076)
ББК 36.996я722
К21

Автор:
заместитель директора по учебно-производственной работе
УО «Минский государственный профессионально-технический
колледж кулинарии» *О. И. Каркина*.

Рецензенты:
методическая комиссия УО «Кобринский государственный
профессиональный лицей сферы обслуживания» (*Н. И. Косяк*);
заместитель генерального директора по стандартизации и качеству продуктов
питания РУП «Научно-практический центр Национальной академии
наук Беларуси по продовольствию»,
кандидат технических наук, доцент *Е. М. Моргунова*.

*Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части
не может быть осуществлено без разрешения издательства.*

*Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Министерства образования
Республики Беларусь.*

Каркина, О. И.

К21 Технология приготовления блюд детского питания. Практикум : учеб.
пособие / О. И. Каркина. — Минск : РИПО, 2017. — 198 с.
ISBN 978-985-503-728-7.

В учебном пособии рассмотрены свойства основного сырья, технологические процессы и операции на отдельных стадиях производства блюд для системы общественного питания, включая детское. Изложены базовые знания о химическом составе, показателях качества и технологических свойствах основного и дополнительного сырья, физико-химических основах производства полуфабрикатов и готовых изделий. Раскрыты понятия качества пищевых продуктов, практические основы технологических процессов изготовления блюд различных категорий.

Предназначено для учащихся учреждений профессионально-технического образования по специальности «Общественное питание».

УДК 613.22(076)
ББК 36.996я722

ISBN 978-985-503-728-7

© Каркина О. И., 2017
© Оформление. Республиканский институт
профессионального образования, 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ



Цели и задачи практических работ

Выполнение практических работ направлено на достижение следующих целей:

- обобщение, систематизация, углубление и закрепление полученных теоретических знаний;
- формирование умений применять полученные знания на практике;
- выработка самостоятельности, ответственности, точности, творческой инициативы при решении поставленных задач.

Практические работы проводятся в специально оборудованных лабораториях, их продолжительность — не менее 6 академических часов. Необходимыми структурными элементами практической работы, кроме самостоятельной деятельности учащихся, являются вводный инструктаж по технике безопасности, проводимый преподавателем, а также анализ и оценка выполненных работ и степень овладения учащимися запланированными умениями.

Подготовка к практическим работам

Практические работы относятся к основным видам учебных занятий. Они являются важной частью теоретической и профессионально-практической подготовки. Направлены на подтверждение теоретических знаний и формирование профессиональных практических умений.

В процессе практической работы учащиеся выполняют задания под руководством преподавателя в соответствии с календарно-тематическим планом и рабочей учебной программой по учебному предмету.

Подготовка к практическим работам состоит из трех этапов.

Подготовка преподавателя специальных дисциплин:

- анализ форм и методов проведения данного урока;
- составление плана урока;
- составление калькуляции приготавливаемых блюд с использованием сырья для данной практической работы.

Подготовка учащихся:

- повторение теоретического материала;
- запись в тетрадях для практических работ темы занятия.

Подготовка технологической лаборатории:

- проверка исправности оборудования;
- подготовка необходимого инвентаря, инструментов, посуды;
- порционирование и комплектование наборов продуктов, в некоторых случаях — предварительное приготовление составных частей блюд и изделий.

При подготовке к практическим работам необходимо учитывать следующее: эффективность преподавания и обучения зависит от того, как организовано общение между преподавателем и учащимися.

Практика проведения практических работ показала, что эффективно, с хорошей отдачей проходят уроки, когда группа делится на подгруппы. Преподаватель в таком случае может уделить внимание каждому учащемуся, отследить правильность организации рабочих мест, выполнения операций по отработке практических навыков.

Порядок проведения практических работ

До начала занятия учащиеся надевают спецодежду, обувь, головной убор, соблюдая при этом санитарно-гигиенические требования; моют руки.

В начале занятия проводится вводный инструктаж. Перед учащимися ставится цель, описываются содержание работы и порядок ее проведения, повторяются безопасные приемы при работе с оборудованием, инвентарем, инструментами, санитарно-гигиенические правила и правила личной гигиены, уделяется внимание организации рабочих мест.

Преподаватель знакомит учащихся с критериями оценки практической работы.

Практические работы рекомендуется проводить бригадами численностью по 2–3 человека. Каждый учащийся закрепляется за определенным рабочим местом, получает индивидуальное задание и приступает к работе.

При формировании бригад следует учитывать психологическую совместимость учащихся, от чего зависят слаженность их работы, а значит, и результат. Стоит учитывать желание работать совместно.

Каждая практическая работа предусматривает отработку нескольких блюд по 2 порции каждое. Их выбор осуществляется преподавателем с учетом типовой учебной программы. Также преподаватель определяет выход каждого блюда.

Учащиеся, получив инструкции, выполняют расчет сырья, объясняют последовательность действий, отвечают на вопросы, демонстрируют некоторые безопасные приемы труда и рациональную организацию рабочих мест. Затем приступают к выполнению заданий.

В ходе проведения практических работ преподаватель обращает внимание на правильность выполнения учащимися отдельных технологических процессов, организацию санитарного состояния рабочего места, т. е. проводит текущее инструктирование в процессе работы, направляет и контролирует деятельность учащихся, демонстрирует наиболее сложные технологические приемы и оказывает необходимую помощь учащимся.

Приготовленные блюда учащиеся порционируют, оформляют и дегустируют. При оценке качества преподаватель совместно с учащимися отмечает внешний вид, выход блюд, их оформление. Указывается на дефекты, если такие имеются, причины их возникновения и возможные методы устранения. После окончания дегустации учащиеся убирают рабочие места, моют посуду, инвентарь, инструменты, передают их дежурным, которые заканчивают уборку помещения и сдают дежурство лаборанту.

Затем каждый учащийся составляет отчет, в котором отвечает на вопросы задания. Последовательность составления отчета предложена в конце каждой практической работы.

В заключение преподаватель подводит итоги, отмечает положительные стороны и типичные ошибки, допущенные в процессе работы, выставляет оценки, учитывая всю деятельность учащихся во время занятия.

ВВЕДЕНИЕ



Правила дегустации готовых блюд (изделий)

Важным этапом практических работ является дегустация блюд.

Задача учебной дегустации — научить учащихся основам органолептического анализа.

Основное преимущество органолептической оценки как метода оценки качества продукции — возможность относительно быстрого и одновременного выявления целого комплекса органолептических качеств продукта: внешнего вида, цвета, запаха (аромата), вкуса, консистенции, сочности.

Дегустационный (органолептический, сенсорный) анализ — наиболее распространенный, достаточно объективный и надежный способ оценки качества готовой продукции.

Термин «органолептический» происходит от греч. *orgnon* — орудие, инструмент, орган, *leptikos* — склонен брать или принимать, что в буквальном переводе означает «обнаружить с помощью органов чувств».

Термин «сенсорный» происходит от лат. *sensus* — чувство, ощущение.

Органолептические свойства пищевой продукции должны соответствовать характерным для каждого вида показателям вкуса, цвета, запаха, консистенции, внешнего вида; не должны ухудшаться при их хранении, транспортировке и в процессе реализации. Пищевая продукция не должна иметь посторонних запахов, привкусов, включений, изменений цвета, запаха и консистенции, свидетельствующих о ее порче [5].

В зависимости от вида приготавливаемых блюд учащиеся обучаются правилам хранения блюд на мармите или в холодильнике, осваивают правила порционирования, раздачи, оформления и подачи приготовленных блюд.

При дегустации имеют значение подбор посуды, правильность подачи и оформления блюда, температура подачи, органолептические показатели (внешний вид, цвет, консистенция, запах, вкус).

После этого преподаватель делает свои замечания и оценивает качество дегустируемого блюда или изделия. Все результаты вносятся в оценочные листы, разработанные заранее в соответствии с темой.

Особенности приготовления блюд детского питания

При организации питания детей важно соблюдать принципы безопасности пищевой продукции, а также особенности приготовления и отпуска блюд, обусловленные возрастом.

Можно выделить несколько возрастных групп:

- дети раннего возраста — от 0 до 3 лет;
- дети дошкольного возраста — от 3 до 6 лет;
- обучающиеся — от 6 лет и старше.

Безопасность пищевой продукции — состояние пищевой продукции, свидетельствующее об отсутствии недопустимого риска, связанного с вредным воздействием на человека и будущие поколения [15].

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах — уровень суточного потребления пищевых веществ, достаточный для удовлетворения физиологических потребностей не менее чем 97,5 % населения с учетом возраста, пола, физиологического состояния и физической активности [15].

Пищевая продукция для детского питания — специализированная пищевая продукция, предназначенная для детского питания для детей, отвечающая соответствующим физиологическим потребностям детского организма и не причиняющая вред здоровью ребенка соответствующего возраста.

При приготовлении блюд детского питания рекомендованы в основном щадящие способы тепловой обработки, такие как тушение, запекание, припускание, варка, варка на пару. Для детей 1,5–2 лет пищу готовят в пюрированном и протертом виде — у малышей еще недостаточно развиты пищеварительные органы.

При производстве (изготовлении) пищевой продукции для детей раннего возраста не допускается использование следующих видов продовольственного (пищевого) сырья:

- субпродукты продуктивных животных и птиц, за исключением печени, языка, сердца и крови;
- говядина жилованная с массовой долей соединительной и жировой ткани свыше 12 %;
- свинина жилованная с массовой долей жировой ткани свыше 32 %;
- баранина жилованная с массовой долей жировой ткани свыше 9 %;
- тушки цыплят и цыплят-бройлеров 2-й категории;
- яйца и мясо водоплавающих птиц;
- спреды, масло сливочное соленое;
- растительные масла — хлопковое, кунжутное.

Для детей всех возрастных групп с целью придания специфического аромата и вкуса допускается использовать только натуральные пищевые ароматизаторы (вкусоароматические вещества), для детей старше 4 месяцев — также ванилин [15].

В качестве жира при приготовлении блюд используют только несоленое сливочное или растительное масла.

Майонез при приготовлении блюд исключен, его заменяют сметаной или растительным маслом.

При приготовлении блюд исключено использование томатной пасты, уксуса. Применяют томатное пюре, в отдельных блюдах его заменяют морковью.

Для доведения блюд до вкуса используют соль, сахар, лимонную кислоту. Острые приправы (хрен, перец, горчицу), а также продукты, их содержащие, не применяют.

Для приготовления блюд детского питания рекомендовано использовать:

- говядину 1-й категории (мякоть лопатки и тазобедренной части), свинину мясную;
- цыплят бройлеров потрошенных 1-й категории (мякоть);
- печень говяжью охлажденную или замороженную;
- рыбу морскую, нежирную, разделанную на филе без кожи и костей;
- творог полужирный.

Творог в детских учреждениях используется только после термической обработки в виде запеканок, пудингов, сырников,

вареников. В натуральном виде можно использовать только творог для детского питания при строгом соблюдении сроков реализации.

Супы в детском питании готовят вегетарианские (на воде, отварах), молочные. Также в рецептурах блюд увеличено количество молока при приготовлении соусов, каш, молочных супов и горячих напитков.

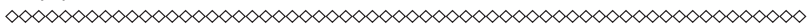
При приготовлении сладких блюд и горячих напитков уменьшена закладка сахара. Норма закладки сухого чая не больше 0,3 г на порцию. Не используют соки и напитки в виде сухих концентратов. В детском питании не готовят кофе, рекомендовано приготовление кофейного напитка с молоком.

Не допускается использование продовольственного сырья, содержащего генетически модифицированные организмы (ГМО) и (или) компоненты, полученные из ГМО, для производства пищевой продукции для беременных и кормящих женщин, пищевой продукции для детского питания [5].

Выходы блюд в детском питании уменьшены с учетом возрастных особенностей. Так, выход холодных блюд и закусок, сладких блюд составляет не более 100–150 г, супы подают по 200–250 г, мясные и рыбные горячие блюда имеют выход не более 100 г.

Температура подачи блюд ниже, чем для основной категории питающихся: холодные блюда подают при температуре не ниже 14 °С, горячие – при температуре не выше 60 °С.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1 ПРИГОТОВЛЕНИЕ СУПОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



Цель: научиться готовить супы в детском питании.

Краткие теоретические сведения

В детском питании значение супов велико: они возбуждают аппетит, разнообразят пищу и способствуют лучшему ее усвоению. В качестве жидкой основы используют отвары круп, овощей, фруктов, воду, молоко, поэтому супы обладают небольшой калорийностью. Ее увеличивает густая часть: гарниры, которые состоят из овощей, круп, бобовых. К супам подают отварные, мясо, птицу, рыбу.

Классифицируют супы по нескольким признакам:

- по температуре подачи: горячие (не выше 60 °С), холодные (не ниже 14 °С);
- виду жидкой основы: на воде, отварах, молоке;
- способу приготовления: заправочные, супы-пюре, молочные, разные (овощные, картофельные, с крупами, бобовыми и макаронными изделиями), холодные, сладкие.

Полуфабрикатами для супов являются вода или отвары, овощная и мучная пассеровки, подготовленные продукты (овощи, макаронные изделия, крупы, бобовые).

Для приготовления овощной пассеровки лук и морковь нарезают в соответствии с требованиями технологии и пассеруют на сливочном масле в посуде с толстым дном при температуре 110 °С. Затем пассерованные овощи можно припустить в бульоне. Томатное пюре разводят водой и пассеруют 15–20 мин.

Для детей до 1,5 лет овощи не пассеруют, а тушат.

Мучная пассеровка повышает пищевую ценность супа, придает ему более насыщенный вкус. Используют муку высшего и 1-го сортов. Муку просеивают, пассеруют без жира до кремового цвета, охлаждают и разводят небольшим количеством холодной воды и процеживают. Вливают в суп и варят 5–10 мин. Мучной пассеровкой заправляют супы, если в них не входит картофель.

Заправочные супы

Характерным признаком приготовления заправочных супов является использование пассерованных овощей.

Общие правила приготовления и подачи:

1. Используют все виды бульонов, овощные, крупяные отвары или воду.

2. Подготовленные продукты закладывают в кипящую жидкость в определенной последовательности с учетом времени варки, плотности продукта и кислотности среды.

3. Варят при слабом кипении, так как при бурном кипении улетучиваются ароматические вещества и нарушается форма продуктов.

4. Пассерованные овощи кладут за 10–15 мин до окончания варки.

5. Соль добавляют за 5–7 мин до готовности.

6. Сваренные супы сдвигают на край плиты и оставляют без кипения для придания вкусовых и ароматических качеств.

7. Выход супов в детском питании составляет 150–200 г; сметаны — 3–4 г на порцию.

8. Температура подачи не должна превышать 60–65 °С. Зелень промывают холодной, затем теплой водой и мелко рубят.

9. Срок хранения — 2 ч на мармите.

Если супы отпускают с отварным мясом, птицей, то их варят до готовности крупным куском. Затем дважды пропускают через мясорубку, протирают. Заливают небольшим количеством горячей воды и доводят до кипения. Добавляют в суп при отпуске. Потери при протирании составляют 3 % [9].

Щи

Обязательным компонентом щей является свежая или квашеная капуста. Варят щи с картофелем или без него, для некоторых видов добавляют антоновские яблоки. Нарезают продукты

с учетом требований технологии, срока спелости капусты и времени варки продуктов. Если капуста ранних сортов, то ее нарезают шашками, другие овощи – кубиками или ломтиками. Если используют капусту поздних сортов, то ее нарезают соломкой, а остальные овощи – брусочками и соломкой. Квашеную капусту для шей промывают холодной водой, предварительно тушат с жиром и небольшим количеством воды 1,5–2 ч. Кладут квашеную капусту за 5–10 мин до окончания варки.

Варят щи по общим правилам варки заправочных супов. Отпускают со сметаной и рубленой зеленью.

Ассортимент шей

Щи из свежей капусты с картофелем. В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, кладут картофель и варят 10–15 мин. Закладывают пассерованные овощи, соль. Доводят до готовности.

Щи из квашеной капусты с картофелем. В кипящую подсоленную воду кладут картофель и варят до полуготовности. Добавляют пассерованные овощи и варят 10–15 мин. Добавляют квашеную капусту и доводят до готовности.

Щи из свежей капусты с антоновскими яблоками. Варят обычным способом, за 5–10 мин до готовности добавляют яблоки, очищенные от кожицы и семян, нарезанные ломтиками.

Щи по-уральски (с крупой). Готовят с квашеной капустой, которую тушат отдельно с добавлением томатного пюре; без картофеля. Крупы (овсяные хлопья «Геркулес», пшено, перловую, овсяную или рисовую) подготавливают отдельно и кладут в щи в самом начале.

Борщи

Обязательным компонентом борща является свекла. Свеклу для борщей варят или тушат. Варят свеклу целиком неочищенную или очищенную с добавлением лимонной кислоты. После варки ее очищают, нарезают и кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатным пюре.

Для тушения свеклу очищают, нарезают и тушат в закрытой посуде с толстым дном с добавлением сливочного или растительного масла и воды при слабом кипении, периодически помешивая. Лимонную кислоту и томатное пюре добавляют за 10 мин до окончания тушения.

В зависимости от вида борща в него добавляют свежую или квашеную капусту. Готовят борщ с картофелем или без него, со щавелем, с помидорами. Овощи нарезают и подготавливают в соответствии с технологией приготовления.

Для придания борщу более насыщенного цвета свеклу натирают на терке, заливают горячей водой (на 1 кг свеклы берут 2 л воды), добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и настаивают 20–30 мин. Затем процеживают и добавляют в борщ.

Варят борщи по общим правилам варки заправочных супов. Отпускают со сметаной и рубленой зеленью.

Ассортимент борщей

Борщ с капустой и картофелем. В кипящую подсоленную воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, варят 10–15 мин, кладут пассерованные овощи, а через 5–10 мин тушеную свеклу с томатом, сахар, лимонную кислоту. Варят до готовности.

Борщ с капустой квашеной. Капусту тушат отдельно и добавляют одновременно с тушеной свеклой с томатом.

Борщ с картофелем. Готовят без капусты.

Борщ по-слуцки. Готовят без капусты, со щавелем, который мелко нарезают. Подают с фрикадельками и со сметаной.

Рассольники

Обязательным компонентом рассольников являются соленые огурцы. Их очищают, удаляют семена и нарезают соломкой или ромбиком. Затем припускают в воде (30 % от массы огурцов) при закрытой крышке и слабом кипении в течение 10–15 мин. Кладут припущенные соленые огурцы в рассольник за 5 мин до окончания варки. В зависимости от вида рассольника в него добавляют картофель, белокочанную капусту, крупы (перловую, овсяную, рисовую). Перловую крупу предварительно варят отдельно почти до готовности и промывают.

Варят рассольники по общим правилам варки заправочных супов. Отпускают со сметаной и рубленой зеленью.

Ассортимент рассольников

Рассольник домашний. Готовят со свежей белокочанной капустой.

Рассольник ленинградский. Готовят с овсяной, перловой или рисовой крупой.

Разные супы

К разным супам относятся супы картофельные, овощные, с крупами, бобовыми и макаронными изделиями.

Все входящие в них компоненты должны иметь однородную нарезку. Крупы перебирают, промывают. Овсяную, пшеничную, рисовую крупы иногда замачивают в холодной воде для ускорения процесса варки. Пшено после промывания ошпаривают для удаления продуктов окисления жиров, так как они придают супу горечь. Перловую крупу после промывания варят почти до готовности и промывают.

Бобовые промывают, замачивают в холодной воде на 4–5 часов, а затем варят в той же воде без соли при закрытой крышке до размягчения.

Проверяют качество макаронных изделий, длинные макароны переламинают.

Закладывают продукты в суп в определенной последовательности с учетом времени варки и плотности продукта.

Отпускают супы с рубленой зеленью. Если суп готовят с мясными и рыбными фрикадельками, то их варят отдельно и кладут при отпуске. Бульон от варки фрикаделек добавляют в суп. Клецки также готовят и варят отдельно и кладут в суп при отпуске.

Ассортимент разных супов

Суп любительский. Готовят с картофелем и гречневой крупой.

Суп крестьянский. Готовят с картофелем, белокочанной капустой, крупами овсяной, перловой и рисовой. Подают со сметаной.

Суп из овощей. Готовят с картофелем, белокочанной капустой, свежими помидорами, зеленым горошком. Подают со сметаной.

Суп картофельный с бобовыми. Бобовые замачивают и варят до полуготовности. Овощи нарезают кубиками. В суп кладут вначале бобовые.

Суп картофельный с мясными или рыбными фрикадельками. Фрикадельки припускают отдельно до готовности и кладут в суп при отпуске.

Молочные супы

Молочные супы готовят на цельном молоке или на смеси молока и воды. В молоке из-за высокого содержания в нем кальция плохо развариваются продукты. Поэтому макаронные изделия, крупы (кроме мелкодробленных), овощи вначале варят в воде до полуготовности, затем добавляют горячее кипяченое молоко и доводят до готовности. В конце варки супы доводят до вкуса солью, сахаром. В молочные овощные супы сахар не добавляют. За-

правляют молочные супы при отпуске растопленным сливочным маслом.

Готовят молочные супы небольшими порциями и реализуют в течение 30–40 мин.

Ассортимент молочных супов

Суп молочный с овощами. Морковь, капусту, картофель, зеленый горошек варят в воде до готовности, заливают горячим молоком и доводят до кипения.

Суп молочный по-лидски. Натертый на крупной терке картофель варят в воде до полуготовности, заливают горячим молоком и доводят до готовности.

Суп молочный по-могилевски. Из крахмала, воды, яиц и соли готовят тесто, выпекают блинчики, нарезают в виде лапши. Варят в кипящей смеси молока и воды, добавляют соль, сахар, заправляют растопленным сливочным маслом.

Затирка с молоком. Из муки, воды, яиц и соли затирают клецки, подсушивают. Варят в кипящей смеси молока и воды, добавляют соль, сахар, заправляют растопленным сливочным маслом.

Суп молочный с макаронными изделиями. Макароны варят вначале в воде до полуготовности, воду сливают, добавляют смесь молока и воды или молоко и варят до готовности.

Супы-пюре

Супы-пюре (протертые супы) характеризуются однородной, густой консистенцией и нежным мягким вкусом. Такие супы легко усваиваются, благодаря чему их широко используют в детском питании. Готовят супы-пюре из овощей, птицы или комбинированные.

Приготовление супов-пюре состоит из нескольких этапов:

- тепловая обработка продуктов (варка, припускание, тушение до готовности);
- протирание продуктов и соединение с отваром;
- приготовление белого соуса из муки, подсушенной без изменения цвета, сливочного масла и бульона;
- соединение протертых продуктов с белым соусом и проваривание в течение 10–15 мин;
- приготовление льезона из сырых яиц и горячего молока, проваривание его на водяной бане до загустения;
- введение полученного льезона в охлажденный до 60 °С суп.

Супы-пюре не нагревают выше 70 °С, так как белок может свернуться. До отпуска супы-пюре хранят на водяной бане. При

отпуске в тарелку кладут отдельно приготовленный гарнир или часть продуктов в непротертом виде. Также отдельно можно подать гренки из пшеничного хлеба, пирожки, кукурузные или пшеничные хлопья.

Ассортимент супов-пюре

Суп-пюре из картофеля. Отварной картофель и пассерованные овощи доводят до готовности и протирают в горячем виде. Соединяют с белым соусом, разводят горячим молоком, заправляют лезоном, сливочным маслом и доводят до кипения.

Суп-пюре из птицы. Птицу варят целиком, отделяют мякоть от костей и кожи и пропускают через мясорубку 2–3 раза с отварными овощами. Затем протирают и готовят по общим правилам.

Холодные супы

Холодные супы готовят в летнее время, температура их подачи должна быть не ниже 14 °С. Приготавливают их на свекольном отваре, кефире. В состав плотной части входят отварная говядина, яйца, картофель, зеленый лук и свежие огурцы. Нарезают продукты соломкой или кубиками. До вкуса холодные супы доводят солью, лимонной кислотой.

Ассортимент холодных супов

Окрошка на кефире. Отварную охлажденную говядину, картофель, яйца, свежие огурцы и зеленый лук нарезают мелкими кубиками, соединяют. Кефир соединяют с холодной кипяченой водой, добавляют соль, сахар. Все компоненты соединяют. Подают со сметаной.

Борщ холодный. Свеклу нарезают соломкой, добавляют воду, лимонную кислоту и припускают до готовности. Добавляют горячую воду, соль, сахар и охлаждают. При отпуске добавляют нарезанные свежие огурцы, яйца, зеленый лук и сметану.

Сладкие супы

Сладкие супы готовят на фруктовых или ягодных отварах, соках, пюре, для приготовления которых используют свежие, сушеные или консервированные фрукты и ягоды. Часть свежих плодов и ягод заливают горячей водой, сушеных — холодной. Варят до размягчения, процеживают отвар, плоды и ягоды протирают. Добавляют оставшуюся часть плодов и ягод, нарезанных дольками, кубиками или ломтиками и варят почти до готовности.

В кипящую смесь тонкой струйкой при помешивании вливают разведенный холодной водой крахмал и доводят до кипения.

Гарнир — отварной рис, макаронные изделия, клецки, запеканки и пудинги — кладут в тарелку при отпуске.

Отпускают сладкие супы горячими или холодными со сметаной.

Ассортимент сладких супов

Суп из свежих плодов. Кожицу и семена яблок варят, отвар процеживают, добавляют сахар, нарезанные ломтиками яблоки и варят 3–4 мин. Вводят крахмал и варят до загустения. Подают с рассыпчатой рисовой кашей и сметаной.

Сладкий суп из сухофруктов. Сушеные плоды нарезают ломтиками или соломкой, кладут в кипящий сироп и варят до размягчения. Вводят крахмал и варят до загустения. Подают с гарнирами и со сметаной.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи борщ с капустой и картофелем.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сковороды, ножи, разделочные доски, веселки, ложки разливательные, тарелки глубокие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 1.

Таблица 1

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200/4	—	400/8

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Произвести кулинарную обработку свеклы, белокочанной капусты, картофеля, моркови, репчатого лука.

4. Нашинковать капусту соломкой.

5. Нашинковать репчатый лук, морковь соломкой, приготовить пассеровку.

6. Нарезать картофель брусочками.

7. Очистить свеклу, нарезать соломкой, добавить сливочное масло, лимонную кислоту, сахар, залить горячей водой и тушить до готовности.

8. Произвести последовательную закладку продуктов с учетом времени варки и кислотности среды (картофель, капуста, пассерованные овощи, тушенная свекла).

9. За 5–10 мин до готовности довести борщ до вкуса солью, сахаром.

10. Готовый борщ настаивать.

11. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).

12. Оформить борщ для подачи (отпускать со сметаной).

13. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества борща с капустой и картофелем

Внешний вид: на поверхности борща блески жира; овощи хорошо очищены, нарезка соответствует технологии приготовления.

Консистенция: овощи мягкие, не переварены; соотношение массы плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

Цвет: жидкой части — малиново-красный, блесок жира — светло-оранжевый; овощи имеют характерный для них цвет.

Вкус: кисло-сладкий, ярко-выраженный, без привкуса сырой свеклы.

Запах: пассерованных овощей, свеклы, томата.

14. Оформить отчет.

15. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций борща с капустой и картофелем (выход порций 200/4 и 400/8 г).

2. Составить технологическую схему приготовления борща с капустой и картофелем.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество свеклы (брутто), необходимой для приготовления 5 порций борща с капустой и картофелем в марте месяце. Выход одной порции 200 г.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи рассольник домашний.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сковороды, сита, ножи, разделочные доски, шумовки, вешелки, ложки разливательные, тарелки глубокие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 2.

Таблица 2

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200/4	—	400/8

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку белокочанной капусты, картофеля, моркови, репчатого лука.
4. Нашинковать капусту соломкой.
5. Нашинковать репчатый лук, морковь соломкой, приготовить пассеровку.
6. Нарезать картофель брусочками.
7. Очистить соленые огурцы от кожи, удалить крупные семена, нарезать соломкой, припустить в воде.
8. Произвести последовательную закладку продуктов с учетом времени варки и кислотности среды (картофель, капуста, пассерованные овощи, припущенные соленые огурцы).
9. Процедить огуречный рассол, довести его до кипения.
10. За 5–10 мин до готовности довести рассольник до вкуса солью, огуречным рассолом.
11. Готовый рассольник настаивать.
12. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).

13. Оформить рассольник для подачи (отпускать со сметаной).

14. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества рассольника домашнего

Внешний вид: на поверхности рассольника блески жира; овощи хорошо очищены, нарезка соответствует технологии приготовления.

Консистенция: овощи мягкие, не переварены; соотношение массы плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

Цвет: жидкой части — ярко-выраженный, блесок жира — светло-оранжевый; овощи имеют характерный для них цвет.

Вкус: солоновато-кислый, ярко-выраженный.

Запах: пассерованных овощей.

15. Оформить отчет.

16. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций рассольника домашнего (выход порций 200/4 и 400/8).

2. Составить технологическую схему приготовления рассольника домашнего.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество моркови (брутто), необходимой для приготовления 5 порций рассольника домашнего в марте месяце. Выход одной порции 200 г.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи суп крестьянский с рисовой крупой.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сковороды, сита, ножи, разделочные доски, шумовки, веселки, ложки разливательные, тарелки глубокие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 3.

Таблица 3

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200/4	—	400/8

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку белокочанной капусты, картофеля, моркови, репчатого лука.
4. Рис перебрать, промыть.
5. Нарезать капусту шашками.
6. Нарезать репчатый лук, морковь мелкими кубиками, приготовить пассеровку.
7. Нарезать картофель средними кубиками.
8. В кипящую воду добавить подготовленную рисовую крупу, довести до кипения.
9. Добавить подготовленный картофель, довести до кипения, затем добавить капусту, варить при слабом кипении.
10. За 10–15 мин до конца варки добавить пассерованные овощи.
11. За 5–10 мин до готовности добавить соль.
12. Готовый суп настаивать.
13. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).
14. Оформить суп для подачи (отпускать со сметаной).
15. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества супа крестьянского с рисовой крупой

Внешний вид: на поверхности супа блески жира; овощи хорошо очищены, нарезка соответствует технологии приготовления.

Консистенция: овощи и рис мягкие, не переварены; соотношение массы плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

Цвет: прозрачный, овощи имеют характерный для них цвет.

Вкус: пассерованных овощей, риса, в меру соленый.

Запах: риса, пассерованных овощей.

16. Оформить отчет.

17. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций супа крестьянского с рисовой крупой (выход порций 200/4 и 400/8).

2. Составить технологическую схему приготовления супа крестьянского с рисовой крупой.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество отходов при обработке лука репчатого, необходимого для приготовления 15 порций супа крестьянского с рисовой крупой. Выход одной порции 200 г.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи затирку с молоком.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, веселки, ложки разливательные, тарелки глубокие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 4.

Таблица 4

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200	—	400

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Муку просеять.

4. Смешать воду и яйца, добавить соль. Влить смесь в подготовленную муку.

5. Перетереть муку на комочки, просеять, подсушить.

6. Смесь молока и воды довести до кипения.

7. Засыпать затирку и, помешивая, варить до готовности.

8. В конце варки добавить соль, сахар.
9. Готовый суп заправить растопленным сливочным маслом.
10. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).
11. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества затирки с молоком

Внешний вид: мелкие комочки мучной массы равномерно распределены в жидкой части, на поверхности блестки масла.

Консистенция: гарнира — мягкая; соотношение массы плотной и жидкой частей соответствует рецептуре.

Цвет: жидкой части — светло-кремовый, блестки — светло-желтые.

Вкус: слабо-солёный, слегка сладковатый.

Запах: кипяченого молока.

12. Оформить отчет.

13. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций затирки с молоком (выход порций 200 и 400 г).

2. Составить технологическую схему приготовления затирки с молоком.

3. Описать правила подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество молока, необходимого для приготовления 10 порций затирки с молоком. Выход одной порции 200 г. Произвести замену молока цельного на молоко сгущенное.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи суп-пюре из картофеля.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сковороды, сита, ножи, разделочные доски, шумовки, веселки, ложки разливательные, тарелки глубокие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 5.

Таблица 5

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200	—	400

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку картофеля, моркови, лука репчатого.
4. Нарезать овощи произвольной формой, добавить в кипящую подсоленную воду и варить до полного разваривания.
5. Овощи протереть.
6. Муку подсушить без изменения цвета, соединить с размягченным сливочным маслом, развести горячим отваром, проварить до готовности при помешивании, добавить соль.
7. Готовый белый соус процедить.
8. Протертые овощи соединить с белым соусом, проварить 10–15 мин.
9. Горячее молоко (60 °С) соединить с сырым яйцом и проварить при постоянном помешивании на водяной бане до загустения при температуре 70 °С.
10. Полученный льезон ввести в суп-пюре, охлажденный до 60 °С.
11. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).
12. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества супа-пюре из картофеля

Внешний вид: без комков и пленки на поверхности.

Консистенция: однородная протертая масса.

Цвет: кремовый, блесок жира на поверхности — светло-желтый.

Вкус: овощей, в меру соленый.

Запах: овощей.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций супа-пюре из картофеля (выход порций 200 и 400 г).

2. Составить технологическую схему приготовления затирки с молоком.

3. Описать правила подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество моркови и картофеля, необходимых для приготовления 25 порций супа-пюре в январе. Выход одной порции 200 г.

Вариант 6

Задание. Приготовить и оформить для подачи суп из свежих плодов.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, ножи, разделочные доски, шумовки, веселки, ложки разливательные, тарелки глубокие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 6.

Таблица 6

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200/4	—	400/8

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда, нарезать ломтиками.

4. Кожицу и семенные гнезда залить холодной водой и варить 10 мин.

5. Отвар процедить, добавить сахар, нарезанные яблоки и варить с момента закипания 3–4 мин.

6. Крахмал развести холодной водой, ввести его в сироп с яблоками и варить при помешивании до загустения.

7. Рис перебрать, промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности рассыпчатую кашу откидным способом.

8. Соединить рассыпчатую рисовую кашу с супом и довести до кипения.

9. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).

10. Оформить суп для подачи (подать горячим или охлажденным, со сметаной).

11. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества супа из свежих плодов

Внешний вид: яблоки сохранили форму, рис набухший, не разварен; однородная масса без пленки.

Консистенция: яблок и риса — мягкая, жидкой основы — вязкая.

Цвет: желтоватый.

Вкус: сладкий, слегка кисловатый, типичный для яблок.

Запах: яблок.

12. Оформить отчет.

13. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций супа из свежих плодов (выход порций 200/4 и 400/8 г).

2. Составить технологическую схему приготовления супа из свежих плодов.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество отходов при обработке яблок, необходимых для приготовления 25 порций супа из свежих плодов. Выход одной порции 200 г.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2 ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



Цель: научиться готовить соусы в детском питании.

Краткие теоретические сведения

Соусы — это составная часть блюда. Они дополняют блюда, разнообразят их вкус, повышают пищевую ценность. Кроме того, соусы способствуют возбуждению аппетита.

В детском питании готовят соусы на овощных, крупяных и фруктовых отварах, молоке, сметане.

Температура подачи горячих соусов 60–65 °С, холодных — 14 °С.

По консистенции соусы бывают жидкие (их подают к блюдам), средней консистенции (используют для запекания блюд). Также готовят густые соусы, которые используют для фарширования, но в детском питании их применяют редко.

По наличию загустителя соусы бывают с мукой, без муки, с крахмалом.

В зависимости от вида соуса и возраста ребенка на одну порцию используют от 30 до 100 г соуса. Нельзя использовать в детском питании соусы, приготовленные на концентрированном бульоне и уксусе, с острыми специями, пряностями и приправами.

Мучные пассеровки для соусов готовят из просеянной муки высшего и 1-го сортов. По способу приготовления мучные пассеровки бывают сухими и жировыми.

Для приготовления жировой мучной пассеровки муку подсушивают без изменения цвета и растирают со сливочным маслом. Затем вливают горячую воду или молоко и вымешивают до однородной массы. Используют для приготовления белых, молочных соусов.

Для приготовления сухой мучной пассеровки муку подсушивают без жира, периодически помешивая, не допуская изменения цвета, до появления орехового запаха. Теплую мучную пассеровку разводят теплой кипяченой водой и вымешивают до однородной массы. Используют для приготовления красных, сметанных соусов.

Подбор соусов зависит от характера приготовленных блюд. Их подают в соответствии с требованиями и особенностями приготовления и отпуска блюд. Блюда подают с соусом и под соусом: соус подливают сбоку, подают отдельно в соусники или поливают им основное блюдо. Тушеные блюда поливают соусом, в котором их тушили; гарниры поливать соусом не следует.

Общие правила приготовления соусов с мукой

1. Приготовление жидкой основы соуса.
2. Приготовление мучной пассеровки.
3. Подготовка компонентов соуса (пассерование овощей с томатной пастой или без нее).
4. Соединение всех компонентов соуса и варка до полного размягчения овощей.
5. Доведение соуса до вкуса.
6. Процеживание соуса и протиравание разварившихся компонентов.
7. Кипячение соуса.
8. Заправка соуса растопленным сливочным маслом или приготовление производных.

Таблица 7

Классификация соусов с мукой и их характеристика

Жидкая основа	Вид мучной пассеровки	Компоненты соуса	Кулинарное назначение
Красный основной			
Вода, овощные отвары	Белая сухая	Лук, морковь, пассерованные с томатным пюре	Подают к блюдам из мясной котлетной массы, тушеным мясным и овощным блюдам, блюдам из картофеля

Окончание табл. 7

Жидкая основа	Вид мучной пассеровки	Компоненты соуса	Кулинарное назначение
Белый основной			
Вода, овощные отвары	Белая жировая	Лук репчатый пассерованный	Подают к блюдам из отварного, припущенного и запеченного мяса и птицы
Молочный			
Молоко	Белая жировая	Для молочного сладкого — сахар, ванилин	Подают к овощным, мясным и рыбным блюдам. Используют для запекания. Сладкий подают к сырникам, пудингам, запеканкам
Сметанный			
Сметана, вода	Белая сухая	Для сметанного с томатом — уваренное томатное пюре	Подают к блюдам из овощей, мяса, рыбы. Используют для запекания, тушения

Сладкие соусы

В качестве сладких соусов используют жидкие кисели из фруктов и ягод. Их подают в горячем (60–65 °С) или холодном виде (14 °С) к блюдам из круп, творога, теста.

Соус шоколадный. Какао-порошок смешивают с сахаром, разводят горячей водой. Молоко сгущенное разводят горячей водой, доводят до кипения и при помешивании вливают смесь какао с сахаром. Доводят до кипения, процеживают и охлаждают. Подают к сладким блюдам.

Соус абрикосовый. Курагу заливают холодной водой на 2–3 ч. Варят до готовности, протирают, добавляют сахар и проваривают до загустения. Охлаждают.

Соусы на сливочном масле

В детском питании готовят соус польский, который подают к блюдам из отварной рыбы. Для его приготовления муку пассеруют без изменения цвета, растирают со сливочным маслом и разводят горячей водой в несколько приемов. Варят 25–30 мин, процеживают, доводят до кипения. Добавляют сливочное масло, мелко рубленые вареные яйца, соль, лимонную кислоту и зелень.

Холодные соусы

Из холодных соусов в детском питании готовят маринад овощной с томатом. Для его приготовления морковь и лук нарезают соломкой. Пассеруют на растительном масле почти до готовности, затем добавляют томатное пюре, еще пассеруют, вливают воду, добавляют лимонную кислоту и кипятят 15–20 мин. В конце варки в соус бросают соль, сахар, лавровый лист. Маринад используют для приготовления рыбы жареной под маринадом.

Требования к качеству готовых соусов

Соусы с мукой должны иметь однородную консистенцию, без комков муки и образования пленки на поверхности. В маринадах овощи должны быть правильной формы, по консистенции — мягкие, вкус иметь кисловато-пряный. Цвет соусов — от красного до коричневого, от белого до нежно-кремового. Молочные и сметанные соусы имеют цвет, соответствующий основному продукту, со слегка сероватым оттенком. Вкус красных соусов — кисло-сладкий, белых — с выраженным вкусом основных продуктов. Не допускаются пригорелость муки, посторонние запахи, избыток соли и пряностей.

Горячие соусы хранят на мармите при температуре 70–80 °С до 4 ч, сметанные — до 2 ч, молочные — 1,5 ч. Молочный соус средней густоты хранению не подлежит. Маринады хранят при закрытой крышке в неокисляющейся посуде 48–72 ч.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи соус красный основной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сковороды, ножи, разделочные доски, веселки, ложки столовые, соусники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 8.

Таблица 8

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку моркови, репчатого лука.
4. Нашинковать репчатый лук, морковь соломкой, пассеровать с добавлением томатного пюре.
5. Муку пассеровать без жира до светло-бежевого цвета.
6. Теплую мучную пассеровку развести теплой водой в соотношении 1 : 4 и тщательно размешать.
7. В кипящую воду ввести мучную пассеровку, добавить пассерованные с томатом овощи и варить на слабом нагреве до полного размягчения овощей.
8. За 5–10 мин добавить сахар, соль, лавровый лист.
9. Соус процедить и протереть, затем довести до кипения.
10. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).
11. Оформить соус для подачи.
12. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества соуса красного основного

Внешний вид: на поверхности блестки жира.

Консистенция: однородная.

Цвет: от оранжевого до светло-красного.

Вкус: кисло-сладкий, ярко-выраженный.

Запах: пассерованных овощей, томата.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций соуса красного основного (выход порций 50 и 100 г).
2. Составить технологическую схему приготовления соуса красного основного.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Рассчитать количество моркови (брутто), необходимой для приготовления 1 кг соуса красного основного в марте месяце.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи соус белый основной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сковороды, ножи, разделочные доски, веселки, ложки столовые, соусники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 9.

Таблица 9

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку репчатого лука.
4. Нашинковать репчатый лук соломкой.
5. Муку подсушить без изменения цвета, охладить и растереть со сливочным маслом.
6. Развести муку горячей водой в соотношении 1 : 4 и перемешать до однородной консистенции. Влить остальную воду.
7. В разведенную муку добавить лук и варить 25–30 мин.
8. В конце варки добавить соль, лавровый лист.
9. Соус процедить, лук протереть и довести до кипения.
10. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).
11. Оформить соус для подачи.
12. Прогреть и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества соуса белого основного

Внешний вид: на поверхности блески жира.

Консистенция: однородная, нежная.

Цвет: кремовый.

Вкус: в меру соленый.

Запах: сливочного масла и лука.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций соуса белого основного (выход порций 50 и 100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления соуса белого основного.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество муки, необходимой для приготовления 15 порций соуса белого основного.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи соус молочный.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сковороды, ножи, разделочные доски, веселки, ложки столовые, соусники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 10.

Таблица 10

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Муку подсушить без жира и растереть со сливочным маслом.
4. Развести муку горячим молоком и варить 7–10 мин при слабом кипении.
5. Добавить сахар, соль.
5. Соус процедить и довести до кипения.
7. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).
8. Оформить соус для подачи.
9. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества соуса молочного

Внешний вид: на поверхности блески жира.

Консистенция: однородная.

Цвет: от белого до светло-кремового.

Вкус: в меру соленый.

Запах: молока.

10. Оформить отчет.

11. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций соуса молочного (выход порций 50 и 100 г).
2. Составить технологическую схему приготовления соуса молочного.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Рассчитать количество муки, необходимой для приготовления 15 порций соуса молочного.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи соус сметанный.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сковороды, ножи, разделочные доски, веселки, ложки столовые, соусники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 11.

Таблица 11

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Муку подсушить без изменения цвета, развести горячей водой, перемешать до однородной консистенции и варить 25–30 мин.
4. Сметану довести до кипения.
5. Добавить сметану в разведенную и проваренную муку, добавив соль и варить 3–5 мин.
6. Соус процедить и довести до кипения.
7. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).
8. Оформить соус для подачи.
9. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества соуса сметанного

Внешний вид: на поверхности блестки жира.

Консистенция: однородная.

Цвет: белый.

Вкус: кисло-сладкий, ярко-выраженный.

Запах: сметаны.

10. Оформить отчет.

11. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций соуса сметанного (выход порций 50 и 100 г).
2. Составить технологическую схему приготовления соуса сметанного.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Рассчитать количество муки, необходимой для приготовления 25 порций соуса сметанного.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи маринад овощной с томатом.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сковороды, ножи, разделочные доски, веселки, ложки столовые, соусники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 12.

Таблица 12

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку моркови, репчатого лука.
4. Нашинковать репчатый лук, морковь соломкой, пассеровать с добавлением томатного пюре.
5. В пассерованные овощи добавить воду, лимонную кислоту и варить 15–20 мин.
6. В конце варки добавить соль, сахар, лавровый лист.
7. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).
8. Оформить соус для подачи.
9. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества маринада овощного с томатом

Внешний вид: овощи сохранили форму.

Консистенция: однородная.

Цвет: от оранжевого до светло-красного.

Вкус: кисло-сладкий, ярко-выраженный.

Запах: пассерованных овощей, томата.

10. Оформить отчет.

11. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций маринада овощного (выход порций 50 и 100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления маринада овощного.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество моркови (брутто), необходимой для приготовления 1 кг порций соуса красного основного в январе.

Вариант 6

Задание. Приготовить и оформить для подачи соус шоколадный.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, веселки, ложки столовые, соусники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 13.

Таблица 13

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Какао смешать с сахаром и развести горячей водой.

4. Молоко сгущенное развести горячей водой и довести до кипения.

5. Влить молоко в смесь какао с сахаром и довести до кипения.

6. Соус процедить и охладить, добавить ванилин, растворенный в кипяченой воде.

7. Подготовить посуду для подачи (помыть, натереть, прогреть).

8. Оформить соус для подачи.

9. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества соуса шоколадного

Внешний вид: соус однородной консистенции.

Консистенция: нежная.

Цвет: коричневый.

Вкус: сладкий, ярко-выраженный.

Запах: какао-порошка.

10. Оформить отчет.

11. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций соуса шоколадного (выход порций 50 и 100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления соуса шоколадного.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество какао-порошка, необходимого для приготовления 15 кг порций соуса шоколадного.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3 ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



Цель: научиться готовить блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий в детском питании.

Краткие теоретические сведения

Блюда из круп, макаронных изделий и бобовых занимают значительное место в ассортименте детского питания.

Пищевая ценность этих блюд заключается в большом количестве углеводов, белков (особенно в бобовых), минеральных веществ, витаминов групп В и РР. За счет большого содержания крахмала блюда из круп, бобовых и макаронных изделий высококалорийны. Белки круп неполноценны, но соединение с молочными, мясными продуктами повышает их ценность.

Из круп, бобовых и макаронных изделий можно готовить не только основные блюда, но и гарниры к мясу, рыбе, птице.

Блюда из круп, макаронных изделий и бобовых подают детям при температуре не выше 60–65 °С. Жареные и запеченные блюда поливают растопленным сливочным маслом, сметаной или сладким соусом.

Блюда из круп

Каши готовят и подают в качестве основного блюда и гарнира. Каша как блюдо отличается большей нормой выхода, большим количеством масла на одну порцию.

По консистенции каши варят:

- рассыпчатые (используют как блюдо и как гарнир);
- вязкие (используют как блюдо и как гарнир);
- жидкие (используют как блюдо).

Консистенция каши зависит от соотношения жидкости и крупы. В процессе варки крупы поглощают большое количество воды за счет клейстеризации крахмала и поэтому увеличиваются в объеме и в массе (привар).

Подают каши как самостоятельное блюдо или готовят из них блюда в отварном, жареном, запеченном или тушеном виде.

Общие правила варки каш

1. Для варки каш используют посуду с толстым дном.
2. Крупы перебирают, промывают (кроме дробленых, манной, геркулесовой). Пшено ошпаривают для удаления горечи. Перловую, овсяную, рисовую крупы замачивают в холодной воде для сокращения времени варки.
3. Закладывают подготовленную крупу в кипящую подсоленную воду и варят при непрерывном помешивании до загустения.
4. Закрывают крышкой и оставляют до упревания при слабом нагреве.

5. Если кашу варят с молоком, то горячее кипяченое молоко добавляют после полного поглощения воды. Соотношение в процентах молока и воды для варки молочных каш — 60 : 40.

6. Готовую кашу заправляют растопленным сливочным маслом и перемешивают.

Ассортимент отварных блюд из каш

Каша вязкая рисовая с черносливом. Варят с добавлением отвара чернослива. Сваренный чернослив без косточек нарезают ломтиками, добавляют в кашу, прогревают ее.

Каша вязкая с яблоками. Свежие яблоки, очищенные от кожицы и семян, нарезают кубиками и проваривают до полуготовности. Добавляют одновременно с молоком.

Каша жидкая с изюмом. В кашу с молоком добавляют промытый изюм и варят по общим правилам.

Клецки манные с сыром. В охлажденную густую манную кашу, сваренную на смеси молока и воды, добавляют сырые яйца и растопленное сливочное масло, перемешивают. Формуют шарики массой 10–15 г. Варят их в кипящей, подсоленной воде 5 мин. Вынимают шумовкой. Подают, полив растопленным маслом и посыпав тертым сыром.

Ассортимент запеченных блюд из каш

Запеканка манная. В охлажденную вязкую манную кашу добавляют сырые яйца, сахар, промытый изюм, масло сливочное и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазывают смесью яиц и сметаны и запекают при температуре 250–280 °С в течение 20 мин до образования румяной корочки. Подают со сметаной, маслом или сладким соусом.

Запеканка рисовая с творогом. В рассыпчатую рисовую кашу с изюмом добавляют протертый творог, взбитые с сахаром яйца, ванилин, масло сливочное и перемешивают. Выкладывают массу на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность смазывают смесью яиц и сметаны и запекают при температуре 250–280 °С в течение 10 мин. Подают с маслом, сметаной или сладким соусом.

Запеканка манная с яблоками. На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень кладут ровным слоем половину приготовленной манной каши, затем мелко нарезанные яблоки без кожицы и семян. Плоды покрывают слоем оставшейся каши, поверхность смазывают смесью яйца и сметаны и запекают. Подают с соусом молочным сладким.

Ассортимент тушеных блюд из каш

Плов с изюмом. Нарезанный полукольцами лук обжаривают до золотистого цвета, кладут морковь, нарезанную соломкой и пассеруют до мягкости. Добавляют горячую воду (соотношение воды и риса 1 : 1), соль. Ровным слоем по всей поверхности кладут промытый и замоченный в холодной воде рис. Варят в открытой посуде до полного впитывания жидкости. За 10–15 мин до готовности риса кладут перебранный и промытый изюм, закрывают крышкой и доводят до готовности.

Манник. Манную крупу смешивают с кефиром, добавляют соль, сахар, яйцо и оставляют на 2 ч для набухания. Затем добавляют соду. Хорошо перемешанную массу выливают на смазанный маслом противень и запекают до образования корочки. Подают с соусом, повидлом или сметаной.

Блюда из макаронных изделий

Варят макаронные изделия двумя способами: сливным; несливным.

При сливном способе варки на 1 кг макаронных изделий берут 5–6 л воды; этот способ используют для приготовления гарниров. При несливном способе на 1 кг макаронных изделий берут 2,2–3 л воды; используют для приготовления блюд из макаронных изделий.

Макаронные изделия типа спагетти перед варкой переламывают.

Правила варки макаронных изделий

1. Подготовленные макаронные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду.

2. Варят до готовности в бурно кипящей воде, периодически помешивая. Продолжительность варки зависит от вида макаронных изделий.

3. Сваренные макаронные изделия откидывают на дуршлаг, дают стечь отвару.

4. Заправляют макаронные изделия растопленным сливочным маслом.

Ассортимент отварных блюд из макаронных изделий

Макароны с сыром. Сваренные сливным способом макаронные изделия заправляют растопленным сливочным маслом. При отпуске посыпают тертым сыром.

Макароны отварные с овощами. Морковь нарезают соломкой и припускают с добавлением сливочного масла, добавляют томат-пюре и припускают до готовности. Консервированный горошек прогревают в собственном соку и процеживают. Макароны варят сливным способом, соединяют с овощами, перемешивают.

Ассортимент запеченных блюд из макаронных изделий

Макаронник. Макароны варят несливным способом и охлаждают до 60 °С. Яйца растирают с сахаром и разводят молоком, соединяют с макаронами, добавляют сливочное масло. Массу выкладывают в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность выравнивают и запекают при температуре 250 °С до образования корочки. Подают с маслом сливочным.

Липшевик с творогом. Протертый творог смешивают с яйцами, солью и сахаром, добавляют в сваренные несливным способом охлажденные макароны и перемешивают. Массу выкладывают в смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают при температуре 250 °С до образования корочки. Подают с маслом сливочным, сметаной или соусом яблочным.

Блюда из бобовых

В детском питании из бобовых используют горох, зеленый горошек и фасоль.

Правила варки бобовых

1. Бобовые перебирают, промывают холодной водой.
2. Замачивают в холодной воде на 2–3 ч для сокращения времени варки и сохранения формы бобовых.
3. Варят при слабом кипении и закрытой крышке.
4. В процессе варки при выкипании подливают горячую воду для сокращения времени варки.
5. Соль добавляют в конце варки, так как она замедляет процесс разваривания.

Ассортимент блюд из бобовых

Бобовые в молочном соусе. Горох или фасоль варят по общим правилам, процеживают. Заливают молочным соусом и прогревают.

Запеканка из бобовых и картофеля. Отварные горох или фасоль и картофель протирают в горячем виде, соединяют с пассерованным репчатым луком, сырыми яйцами и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный и посыпанный сухарями противень, поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают до румяной корочки. Подают со сметаной.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи запеканку рисовую со сметаной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, порционные сковороды, сита для протираания творога, венчики, лопатки, тарелки мелкие столовые, соусники для сметаны.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 14.

Таблица 14

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200/15	—	400/30

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Крупу рисовую перебрать, промыть теплой, затем горячей водой.
4. Изюм перебрать, промыть, замочить в теплой воде.
5. Заложить подготовленную крупу в кипящую подсоленную воду и варить до готовности рассыпчатую кашу. В конце варки добавить изюм.
6. Готовую кашу охладить до 60–70 °С, добавить взбитые с сахаром яйца, протертый творог, ванилин, растворенный в небольшом количестве воды, размягченное сливочное масло, перемешать.
7. Подготовленную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями порционную сковороду, поверхность смазать смесью яиц и сметаны и запекать в жарочном шкафу при температуре 230 °С до появления румяной корочки.
8. Подготовить блюдо к подаче (поставить порционную сковороду на подставочную тарелку с салфеткой).
9. Сметану подать отдельно в соуснике.
10. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества запеканки рисовой со сметаной

Внешний вид: запеканка сохранила форму, на поверхности равномерная поджаристая корочка.

Консистенция: мягкая, однородная.

Цвет: золотисто-желтый.

Вкус: сладкий.

Запах: риса, творога.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций запеканки рисовой со сметаной (выход порций 200/15 и 400/30 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Рассчитать количество крупы, жидкости для варки 7 кг вязкой рисовой каши.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи лапшевник с творогом со сметаной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, порционные сковороды, сита, веселки, ложки, тарелки мелкие столовые, соусники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет; вариант 2) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 15.

Таблица 15

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200/15	—	400/30

2. Подготовить рабочее место, продукты, посуду.
3. Довести воду до кипения, посолить.
4. Добавить подготовленные макароны и варить на слабом огне до готовности несливным способом.
5. Охладить отварные макароны до температуры 60 °С.
6. Протереть творог, добавить сырые яйца, соль, сахар, перемешать.
7. Добавить к охлажденным макаронам творожную смесь и перемешать.
8. Выложить массу на смазанную жиром и посыпанную сухарями порционную сковороду.
9. Смазать поверхность лапшевника сметаной и запекать в жарочном шкафу при температуре 250 °С до румяной корочки.

10. Подготовить посуду для подачи (мелкую столовую тарелку, соусники).

11. Подготовить блюдо к подаче (поставить порционную сковороду на тарелку с салфеткой, сметану подать отдельно в соуснике).

12. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества лапшевника с творогом со сметаной

Внешний вид: на поверхности поджаристая, шероховатая корочка; на разрезе равномерно распределен творог.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: на разрезе — кремовый, корочки — светло-коричневый.

Вкус: кисловато-сладковатый.

Запах: свойственный запеченным изделиям.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций лапшевника с творогом со сметаной (выход порций 200/15 и 400/30 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет и заменить яйца на яичный порошок для приготовления 15 порций лапшевника с творогом со сметаной.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи плов с изюмом.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, дуршлаг, разделочные доски, веселки, ложки столовые, баранчики, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 16.

Таблица 16

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200	—	400

2. Подготовить рабочее место, продукты, посуду.

3. Провести кулинарную обработку лука репчатого, моркови, нарезать лук полукольцами, морковь — соломкой, пассеровать.

4. Крупу рисовую перебрать, промыть теплой водой.

5. Изюм перебрать, промыть.

6. В пассерованные овощи добавить горячую воду, соль, ровным слоем выложить подготовленный рис и варить до полного выкипания жидкости при слабом кипении.

7. За 10–15 мин до готовности риса сверху выложить изюм, закрыть крышкой и довести до готовности.

8. Подготовить посуду для подачи.

9. Подготовить блюдо к подаче: плов положить в баранчики, который ставят на подставочную тарелку с салфеткой.

10. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества плова с изюмом

Внешний вид: рис рассыпчатый, сохранил форму.

Консистенция: овощей — мягкая, риса — рассыпчатая.

Цвет: золотисто-желтый.

Вкус: сладковатый.

Запах: риса, пассерованных овощей.

10. Оформить отчет.

11. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций плова с изюмом (выход порций 200 и 400 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества отходов при обработке изюма и моркови для приготовления 20 порций плова в феврале.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи кашу пшеничную жидкую с яблоками.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, дуршлаг, разделочные доски, веселки, ложки столовые, тарелки глубокие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 17.

Таблица 17

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200	—	400

2. Подготовить рабочее место, продукты, посуду.
3. Крупу пшеничную перебрать, промыть теплой, затем горячей водой и ошпарить.
4. Яблоки помыть, очистить от семян, мелко нарезать и проварить до полуготовности в небольшом количестве воды.
5. Молоко довести до кипения.
6. В кипящую воду засыпать подготовленную крупу и проварить до впитывания влаги, влить горячее молоко, добавить соль, сахар и яблоки.
7. Варить кашу до готовности при слабом нагреве.
8. Подготовить посуду для подачи.
9. Подготовить блюдо к подаче: налить кашу в подогретую тарелку, заправить сливочным маслом.
10. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества каши пшеничной жидкой с яблоками

Внешний вид: зерна крупы полностью набухшие, хорошо разварены.

Консистенция: мягкая, растекающаяся по поверхности тарелки.

Цвет: желтый.

Вкус: сладковатый.

Запах: пшеница, яблок.

10. Оформить отчет.

11. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций каши пшенной жидкой с яблоками (выход порций 200 и 400 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества воды и молока для приготовления вязкой пшенной каши из 5 кг крупы.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи клецки манные с сыром.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, шумовки, сита, веселки, ложки столовые, тарелки глубокие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 18.

Таблица 18

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200/5/5	—	400/10/10

2. Подготовить рабочее место, продукты, посуду.

3. Молоко соединить с водой и довести до кипения, добавить соль.

4. Тонкой струйкой при непрерывном помешивании всыпать манную крупу и варить густую вязкую кашу 5–7 мин.

5. Охладить кашу до 70 °С, добавить сырые яйца, растопленное сливочное масло и перемешать.

6. Готовую массу порционировать по 10–15 г, сформовать шарики.

7. В кипящей, слегка подсоленной воде варить шарики 5 мин.

8. Вынуть шумовкой, дать воде стечь.

9. Подготовить посуду для подачи.

10. Подготовить блюдо к подаче: клецки кладут в тарелку, поливают сливочным маслом, посыпают тертым сыром.

11. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества клецек маннх с сыром

Внешний вид: клецки сохранили форму, не разварены.

Консистенция: мягкая, нежная.

Цвет: желтоватый.

Вкус: слегка сладковатый.

Запах: манной каши, сыра.

12. Оформить отчет.

13. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций клецек маннх с сыром (выход порций 200/5/5 и 400/10/10 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества воды и молока для приготовления клецок из 7 кг крупы.

Вариант 6

Задание. Приготовить и оформить для подачи котлеты пшеничные с соусом яблочным.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, шумовки, сита, сковороды, доски разделочные, веселки, ложки столовые, ножи, лопатки, тарелки глубокие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника технологических карт блюд и изделий для питания учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 19.

Таблица 19

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100/25	—	200/50

2. Подготовить рабочее место, продукты, посуду.
3. Пшеничную крупу всыпать в кипящую подсоленную воду с добавлением сахара.
4. Варить при помешивании до загустения.
5. Готовую вязкую кашу охладить, добавить яйцо, масло сливочное, перемешать.
6. Порционировать массу по 2 шт. на порцию.
7. Формовать изделия овальной формы с одним заостренным концом и панировать в сухарях.
8. Обжаривать котлеты на разогретой сковороде с жиром.
9. Довести изделия до готовности в пароконвектомате при 180–200 °С.
10. Для соуса сладкого яблочного нарезанные ломтиками яблоки сварить до готовности.
11. Протереть яблоки до пюреобразной консистенции, добавить отвар, сахар, лимонную кислоту и кипятить.
12. Ввести разведенный крахмал и довести соус до кипения.
13. Подготовить посуду для подачи.
14. Подготовить блюдо к подаче: котлеты кладут на тарелку, соус подают отдельно в соуснике.
15. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества котлет пшеничных с соусом яблочным

Внешний вид: котлеты овально-приплюснутой формы с заостренным концом.

Консистенция: однородная; крупинки мягкие.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: сладковатый.

Запах: без затхлости и других посторонних включений.

15. Оформить отчет.

16. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций котлет пшеничных с соусом яблочным (выход порций 100/25 и 200/50 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества жидкости для приготовления вязкой пшеничной каши из 5 кг крупы.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД И ГАРНИРОВ

ИЗ ОВОЩЕЙ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



Цель: научиться готовить блюда и гарниры из овощей в детском питании.

Краткие теоретические сведения

Значение блюд и гарниров в детском питании

В питании детей овощи используют для приготовления самостоятельных блюд, а также гарниров к блюдам из мяса, птицы, рыбы. Можно использовать сложные гарниры, состоящие из двух-трех видов овощей; они разнообразят вкус блюд и повысят их усвояемость.

Овощные блюда имеют высокую пищевую ценность из-за содержания в них витаминов, минеральных веществ, углеводов. Вкусовые и красящие вещества овощей способствуют возбуждению аппетита, клетчатка и пектиновые вещества улучшают процесс пищеварения. Фитонциды и дубильные вещества, входящие в состав овощей, обладают бактерицидными и дезинфицирующими свойствами.

При тепловой обработке овощей происходит изменение и частичное разрушение веществ, входящих в их состав. Поэтому соблюдение технологии и режимов приготовления блюд из овощей имеет особо важное значение.

По способу тепловой обработки блюда и гарниры из овощей бывают отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные.

Отварные блюда и гарниры

Закладывают овощи в кипящую подсоленную воду так, чтобы они были покрыты водой на 1–2 см. Свеклу, морковь, зеленый горошек варят без соли. Свежезамороженные овощи варят не размораживая. Чтобы уменьшить разрушение витамина С, варят овощи при закрытой крышке. Протирают овощи в горячем виде.

Ассортимент отварных блюд из овощей

Картофель в молоке. Нарезанный крупными кубиками картофель варят вначале в воде до полуготовности, затем воду сливают. Заливают картофель горячим молоком, солят и доводят до готовности. При отпуске заправляют растопленным сливочным маслом.

Пюре картофельное. Картофель варят до готовности, воду сливают и протирают картофель в горячем виде. Добавляют горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Взбивают до пышной однородной массы.

Картофельное пюре с морковью. Картофель варят, морковь припускают с маслом сливочным. Овощи протирают вместе, добавляют горячее молоко и растопленное масло.

Припущенные блюда из овощей

Припускание — варка в небольшом количестве жидкости, когда на 1 кг продукта используют 300 г жидкости. Припускание позволяет сохранить в овощах больше питательных веществ, чем варка. Нарезанные кубиками, дольками, шашками, в сыром или предварительно обжаренном виде овощи припускают в воде или молоке. Припущенные овощи заправляют сливочным маслом или молочным соусом.

Ассортимент припущенных блюд из овощей

Овощи, припущенные в молочном соусе. Морковь, нарезанную средним кубиком, капусту — шашками, припускают по отдельности с маслом сливочным. Горошек прогревают в собственном соку. Овощи соединяют, заправляют молочным соусом и доводят до кипения.

Каша из тыквы. Нарезанную кубиками тыкву припускают с маслом до готовности. Тонкой струйкой всыпают манную крупу и проваривают до готовности. Добавляют сахар, соль.

Жареные блюда из овощей

Жарят овощи в детском питании только основным способом, сырыми или предварительно отваренными. Сырой нарезанный картофель промывают холодной водой и обсушивают. Кладут овощи на разогретый жир и жарят до появления корочки. Затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 180 °С. Чаще блюда готовят из измельченной овощной массы, прошедшей тепловую обработку и сформованной в виде котлет, зраз, биточков.

Для детей в возрасте 1,5–3 года жареные блюда не готовят.

Ассортимент жареных блюд из овощей

Котлеты картофельные с творогом. Картофель варят и протирают в горячем виде. Охлаждают, добавляют протертый творог, масло сливочное, яйцо, муку, перемешивают. Формуют котлеты, панируют в сухарях и жарят до румяной корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу. Подают со сметаной, маслом или молочным соусом.

Котлеты морковные. Морковь натирают на терке и припускают с молоком, маслом до размягчения. Всыпают тонкой струйкой манную крупу и проваривают до загустения. Охлаждают, добавляют яйцо, соль. Далее готовят как котлеты картофельные. Подают со сметаной, соусом сметанным, молочным.

Драники по-домашнему. Сырой картофель и лук натирают на терке. Добавляют муку, соль и перемешивают. Жарят драники по 2–3 на порцию. Подают с маслом или сметаной.

Драники любительские. Готовят, как драники по-домашнему, но добавляют протертый творог, яйца. Готовят без лука.

Оладьи из кабачков. Кабачки без кожицы и семян натирают на терке, сок отжимают. Добавляют яйца, муку, манную крупу, соль. Перемешивают и ставят для набухания крупы на 30–40 мин. Жарят с двух сторон. Подают со сметаной или маслом.

Тушеные блюда и гарниры из овощей

Овощи тушат в воде, сметане или соусе. Нарезают дольками, кубиками, соломкой или ломтиками. Перед тушением их можно припустить или обжарить до полуготовности. Тушить нужно при слабом кипении и закрытой крышке. До вкуса тушеные блюда доводят за 5–10 мин до готовности.

Ассортимент тушеных блюд и гарниров из овощей

Свекла, тушенная в сметанном соусе. Вареную свеклу нарезают соломкой или кубиками, прогревают с пассерованным луком, добавляют сметанный соус и тушат 10 мин.

Морковь, тушенная с рисом и черносливом. Морковь нарезают кубиками и припускают. Чернослив варят, отвар процеживают, добавляют в него морковь, промытый рис, соль, сахар и варят до готовности. Чернослив нарезают, добавляют в готовое блюдо, перемешивают и прогревают.

Картофель и овощи, тушенные в красном соусе. Картофель, морковь нарезают дольками и обжаривают по отдельности; лук пассеруют. Овощи соединяют, заливают соусом красным, добавляют соль и тушат до готовности.

Рагу из овощей. Картофель и морковь, нарезанные кубиками, обжаривают по отдельности. Лук пассеруют. Капусту припускают. Овощи соединяют, добавляют соус сметанный и тушат до готовности.

Запеченные блюда из овощей

Для запекания овощи предварительно варят, припускают, жарят, тушат или используют сырыми. Перед запеканием поверхность запеканок, пудингов смазывают сметаной. Запекают овощи в соусах, сметане при температуре 250–280 °С до появления мягкой подрумяненной корочки и уплотнения массы. При запекании изделия должны прогреться внутри до температуры 80 °С.

Ассортимент запеченных блюд из овощей

Пудинг из тыквы и яблок. Тыкву припускают в молоке до готовности, яблоки припускают с сахаром. Затем перемешивают, добавляют манную крупу и варят до загустения. Охлаждают, добавляют желтки яиц, соль, перемешивают. Добавляют взбитые белки, перемешивают. Выкладывают на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень. Поверхность выравнивают. Посыпают сухарями и запекают. Подают с маслом или соусом сметанным.

Суфле из картофеля и моркови. Натертую на крупной терке морковь припускают с молоком, картофель варят. Морковь и картофель протирают, добавляют желтки яиц, густой молочный соус и взбитые белки. Выкладывают на смазанный противень и запекают; также можно варить на пару. Подают с маслом или сметаной.

Бабка картофельная с луком. Сырой картофель протирают, добавляют муку, соль, пассерованный лук, перемешивают. Выкладывают на смазанный противень и запекают. Отпускают с маслом или сметаной.

Кабачки, запеченные под соусом. Кабачки нарезают кружочками, панируют в муке и обжаривают. Кладут на смазанный противень, заливают соусом сметанным, посыпают тертым сыром и запекают.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи овощи, припущенные в молочном соусе.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сковороды, доски разделочные, ножи, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 20.

Таблица 20

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	150	—	300

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Произвести кулинарную обработку моркови, капусты. Нарезать морковь средними кубиками, капусту — шашками.

4. Овощи припускать по отдельности до готовности с добавлением сливочного масла.

5. Зеленый горошек прогреть в собственном соку, сок слить.

6. Приготовить молочный соус:

— муку подсушить без изменения цвета, растереть ее со сливочным маслом;

— развести мучную пассеровку горячим молоком и варить при слабом кипении 5–7 мин;

— добавить соль, сахар, процедить, довести до кипения;

— заправить сливочным маслом.

7. Овощи соединить, залить молочным соусом и довести до кипения.

8. Подготовить посуду для подачи (порционную сковороду, подставочную тарелку).

9. Подготовить блюдо к подаче: овощи положить в порционную сковороду, которую ставят на подставочную тарелку с салфеткой.

10. Прогреть и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества овощей, припущенных в молочном соусе

Внешний вид: овощи сохранили форму, не разварены.

Консистенция: овощи мягкие, капуста упругая.

Цвет: характерный для овощей, соуса — кремовый с оранжевым оттенком.

Вкус: сладковатый, слабосоленый.

Запах: припущенных овощей.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций овощей, припущенных в молочном соусе (выход порций 150 и 300 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести замену молока коровьего пастеризованного цельного молоком сухим и рассчитать количество, необходимое для приготовления 15 порций овощей, припущенных в молочном соусе.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи морковь, тушеную с рисом и черносливом.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, сковороды, лопатки, ложки столовые, баранчики, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 21.

Таблица 21

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	150	—	300

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку моркови, нарезать мелкими кубиками и припускать со сливочным маслом до готовности.
4. Рис перебрать, промыть.
5. Чернослив промыть и варить до размягчения.
6. Отварной чернослив освободить от косточек и нарезать ломтиками.
7. Отвар от чернослива процедить и довести до кипения.
8. Добавить в отвар морковь, рис, сахар, соль и варить на медленном нагреве при закрытой крышке до готовности.
9. Чернослив добавить в готовое блюдо, перемешать и прогреть.
10. Подготовить посуду для подачи (баранчики, подставочную тарелку).
11. Подготовить блюдо к подаче: положить в баранчики, который ставят на подставочную тарелку с салфеткой.
12. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества моркови, тушеной с рисом и черносливом

Внешний вид: морковь сохранила форму, рис рассыпчатый.

Консистенция: продукты мягкие, но не переварены.

Цвет: характерный для входящих в состав продуктов.

Вкус: сладковатый.

Запах: моркови, чернослива.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций моркови, тушеной с рисом и черносливом (выход порций 150 и 300 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Рассчитать количество чернослива (брутто), необходимое для приготовления 10 порций моркови, тушенной с рисом и черносливом.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи суфле из картофеля и моркови.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, лопатки, ложки столовые, формы порционные силиконовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 22.

Таблица 22

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	150/4	—	300/8

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку моркови, картофеля.
4. Морковь натереть на крупной терке, залить молоком, добавить сливочное масло и припускать до готовности.
5. Картофель варить до готовности.
6. Протереть овощи в горячем виде и слегка охладить.
7. Приготовить густой молочный соус:

- муку подсушить без изменения цвета, растереть ее со сливочным маслом;
- развести мучную пассеровку горячим молоком и варить при слабом кипении 5–7 мин;
- добавить соль, сахар, процедить, довести до кипения.

8. Белки яиц отделить от желтков и взбить.

9. В овощную массу добавить желтки яиц, густой молочный соус, перемешать и добавить взбитые белки.

10. Полученную массу выложить в подготовленные силиконовые формочки и запекать в жарочном шкафу при температуре 200–230 °С до появления на поверхности небольшой поджаристой корочки.

11. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).

12. Подготовить блюдо к подаче: выложить суфле на тарелку, полить сливочным маслом.

13. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества суфле из картофеля и моркови

Внешний вид: поверхность ровная, без трещин и изломов, корочка румяная.

Консистенция: мягкая, нежная.

Цвет: характерный для входящих в состав продуктов.

Вкус: в меру соленый, характерный для моркови, картофеля.

Запах: овощей.

14. Оформить отчет.

15. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций суфле из картофеля и моркови (выход порций 150/4 и 300/8 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества отходов моркови для приготовления 12 порций суфле из картофеля и моркови в январе.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи рагу из овощей.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сковороды, шумовки, сита, лопатки, ложки столовые, баранчики, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 23.

Таблица 23

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200	—	400

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку моркови, картофеля, лука репчатого, капусты.
4. Картофель нарезать крупными кубиками, морковь — мелкими кубиками, обжарить по отдельности.
5. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и пассеровать.
6. Капусту нарезать шашками и припустить.
7. Приготовить соус сметанный:
 - муку подсушить без изменения цвета, развести горячей водой, перемешать до однородной массы;
 - варить 15–20 мин, добавить прогретую сметану, соль, проварить 3–5 мин;
 - соус процедить, довести до кипения.
8. Соединить обжаренные картофель, морковь, пассерованный лук, припущенную капусту, залить сметанным соусом и тушить при закрытой крышке до готовности.
9. За 10–15 мин до готовности добавить соль, лавровый лист.
10. Подготовить посуду для подачи (баранчики, подставочную тарелку).
11. Подготовить блюдо к подаче: положить рагу в баранчики, который ставят на тарелку мелкую столовую с салфеткой.

12. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества рагу из овощей

Внешний вид: нарезка овощей соответствует технологии, овощи сохранили форму.

Консистенция: овощи мягкие, сочные, не перетушены.

Цвет: характерный для входящих овощей.

Вкус: в меру соленый, характерный для овощей.

Запах: пассерованных овощей.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций рагу из овощей (выход порций 200 и 400 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества картофеля (брутто), необходимого для приготовления 25 порций рагу из овощей в январе.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи котлеты картофельные с творогом.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, ножи панировочные, сковороды, сита, лопатки, веселки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 24.

Таблица 24

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	150/15	—	300/30

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку картофеля.
4. Картофель сварить до готовности, слить отвар, просушить.
5. Протереть картофель в горячем виде, охладить.
6. Творог протереть; масло сливочное растопить.
7. В картофельную массу добавить творог, сливочное масло, муку, сырое яйцо, перемешать.
8. Порционировать картофельную массу по 2 шт. на порцию.
9. Придать котлетам удлиненную форму с одним заостренным концом, запанировать в сухарях.
10. Жарить котлеты основным способом, до готовности довести в жарочном шкафу.
11. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
12. Подготовить блюдо к подаче: выложить порцию на тарелку, сметану подлить рядом или подать отдельно в соуснике.
13. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества котлет картофельных с творогом

Внешний вид: удлиненная форма с одним заостренным концом, на поверхности поджаристая корочка, без трещин.

Консистенция: мягкая, однородная, пышная.

Цвет: светло-желтый.

Вкус: в меру соленый, характерный для картофеля, творога.

Запах: жареного картофеля.

14. Оформить отчет.

15. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций котлет картофельных с творогом (выход порций 150/15 и 300/30 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет картофеля, необходимого для приготовления 15 порций котлет картофельных с творогом в марте.

Вариант 6

Задание. Приготовить и оформить для подачи пудинг из моркови и яблок.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, веселки, венчики, формы порционные силиконовые, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 25.

Таблица 25

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200/15	—	400/30

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку моркови. Нарезать соломкой и припускать в молоке с маслом до полуготовности.
4. Яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда.
5. В морковь добавить подготовленные яблоки и припускать 5–10 мин.
6. Перед окончанием припускания постепенно всыпать манную крупу, сахар, соль, перемешать и варить до готовности. Массу охладить.
7. Яичные белки отделить от желтков. Белки взбить в пену.
8. В охлажденную массу добавить желтки, затем взбитые белки.
9. Массу выложить в подготовленные формочки и варить на пару 30 мин.
10. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
11. Подготовить блюдо к подаче: выложить пудинг на тарелку, сметану подлить рядом или подать отдельно в соуснике.
12. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества пудинга из моркови и яблок

Внешний вид: блюдо сохранило форму.

Консистенция: мягкая, однородная, пышная.

Цвет: соответствует входящим продуктам.

Вкус: сладковатый, характерный для моркови, яблок, манной каши.

Запах: моркови, яблок.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций пудинга из моркови и яблок (выход порций 200/15 и 400/30 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество яблок, необходимых для приготовления 20 порций пудинга из моркови и яблок.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5 ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



Цель: научиться готовить блюда из рыбы и морепродуктов в детском питании.

Краткие теоретические сведения

Рыбные блюда содержат большое количество полноценных белков, жиров, витамины Д, А, В₁, В₂, а также минеральные и экстрактивные вещества. Очень ценно для питания детей то, что белки, содержащиеся в рыбе, легкоплавкие, усваиваются легче, чем белки мяса.

В детском питании рыбные блюда готовят из нежирной, малокостистой рыбы. Большую часть блюд приготавливают из котлетной и кнельной рыбной массы. Если готовят натуральные блюда, то разделявают рыбу на филе с кожей без костей или чистое филе.

По способу тепловой обработки рыбные блюда делят на отварные, припущенные, жареные, запеченные. В детском питании широко используются блюда, приготовленные на пару. Жареные во фритюре блюда из рыбы в меню для детей не включают.

Блюда из отварной и припущенной рыбы

Варят и припускают порционные куски рыбы, разделанной на чистое филе. Укладывают рыбу в один ряд, заливают горячей

подсоленной водой на 2 см выше поверхности рыбы. После закипания нагрев уменьшают, снимают пену и жир и варят без кипения при температуре 85–90 °С до готовности 7–10 мин. Для улучшения вкуса рыбы, придания аромата в бульон добавляют репчатый лук, морковь.

При припускании рыба теряет меньше питательных веществ, чем при варке.

Потери массы при варке и припускании рыбы составляют в среднем 20 %.

Подают отварную и припущенную рыбу с маслом сливочным, соусами молочным или сметанным при температуре не выше 60–65 °С. В качестве гарниров используют картофельное пюре, отварной картофель, отварные овощи.

Хранят отварную и припущенную рыбу в бульоне не более 30 мин.

Блюда из жареной рыбы

Блюда из жареной рыбы включают в меню для детей старшего дошкольного возраста. Применяют основной способ жарки — в малом количестве жира, когда его берут 10 % от массы рыбы; жарят при температуре 150 °С. Для приготовления используют порционные куски рыбы, разделанные на филе с кожей без костей — для детей школьного возраста и обучающихся, порционные куски рыбы из чистого филе — для детей старшего дошкольного возраста. Чтобы избежать деформации, на поверхности кожи делают 2–3 надреза. Перед жаркой рыбу панируют в муке. Обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки, солят, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Готовность определяют по появлению мелких воздушных пузырьков на поверхности рыбы.

Подают рыбу жареную с соусом сметанным; в качестве гарнира используют картофель отварной, картофельное пюре, гречневую кашу, тушеную капусту.

Подают блюда из жареной рыбы сразу после жарки.

Поджарка из рыбы. Чистое филе рыбы нарезают на кусочки продолговатой формы по 3–5 на порцию, панируют в муке и жарят на разогретом растительном масле с нарезанным соломкой репчатым луком. Солят и доводят до готовности.

Блюда из запеченной рыбы

Для запекания используют рыбу, разделанную на филе без кожи и костей. Предварительно ее подвергают тепловой обработке: припусканию или жарке. Для запекания используют противни, порционные сковороды, которые смазывают растительным маслом. Запекают рыбу с различными гарнирами: картофелем отварным, картофельным пюре, макаронными изделиями, гречневой кашей. Перед запеканием рыбу поливают соусом средней консистенции, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом. Запекают рыбу при температуре 230–250 °С до появления румяной корочки. Подают сразу после запекания.

Ассортимент блюд из запеченной рыбы

Рыба, запеченная под молочным соусом. На смазанный противень кладут отварные макароны ровным слоем, делают углубление и кладут кусочек припущенной рыбы. Заливают молочным соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Рыба, запеченная в сметане с морковью. Рыбу обжаривают. Морковь натирают на крупной терке и пассеруют. В противень кладут рыбу, посыпают солью. Сверху равномерно распределяют морковь, поливают сметаной и запекают. Подают с картофелем отварным, картофельным пюре.

Блюда из рубленой массы рыбы

Блюда из рыбной котлетной и кнельной массы широко используют в питании детей раннего возраста, старшего дошкольного и школьного возраста и обучающихся благодаря однородной нежной консистенции и легкому усвоению. Готовят блюда из рубленой рыбы в отварном, жареном, тушеном и запеченном виде.

Приготовление рыбной котлетной массы

1. Охлажденное чистое филе рыбы пропускают через мясорубку.
2. Черствый пшеничный хлеб без корок замачивают в молоке, затем отжимают.
3. Соединяют рыбу с хлебом, перемешивают и еще раз пропускают через мясорубку.
4. Добавляют соль, вымешивают и выбивают массу.
5. Порционируют и формуют полуфабрикаты: котлеты, биточки, зразы, рулет, рыбник, хлебцы, тефтели, фрикадельки и др.

Подают блюда из рубленной массы рыбы при температуре не выше 60–65 °С с маслом сливочным, соусами сметанным, молочным. В качестве гарнира подают картофельное пюре, картофель отварной, каши, макаронные изделия.

Хранят блюда из рубленой массы рыбы не более 30 мин на мармите.

Ассортимент блюд из рубленой массы рыбы

Котлеты рыбные паровые. В котлетную рыбную массу добавляют масло сливочное, перемешивают и слегка взбивают. Формуют котлеты по 2 шт. на порцию и варят на пару до готовности.

Биточки из рыбы с творогом запеченные. Готовят без хлеба. Добавляют нектислый протертый творог, сливочное масло, яйца. Формуют по 2 шт. на порцию, кладут на смазанный маслом противень, поверхность смазывают сметаной и запекают при температуре 220 °С до готовности.

Рыбник. Котлетную массу соединяют с бланшированным репчатым луком и пропускают через мясорубку. Добавляют яйца, сливочное масло и слегка взбивают. Формуют в виде батона и припускают.

Хлебцы рыбные. В рыбную котлетную массу добавляют сливочное масло, яичные желтки и перемешивают. Яичные белки взбивают, вводят в массу и осторожно перемешивают. Выкладывают в смазанные формы и варят на пару 20 мин.

Тефтели рыбные любительские. Котлетную рыбную массу готовят с добавлением отварной моркови, пассерованного репчатого лука и яиц. Формуют шарики по 3 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают. Заливают сметанным соусом, добавляют воду (10 % от массы соуса) и тушат 15–20 мин.

Пудинг рыбный. Котлетную массу готовят из припущенной рыбы с добавлением сливочного масла, желтков яиц и взбитых белков. Кладут в смазанную маслом посуду и варят на пару до готовности 25–30 мин.

Суфле рыбное. Припущенное филе рыбы пропускают через мясорубку два раза. Добавляют густой молочный соус, яичные желтки и взбитые в пену белки. Массу выкладывают в смазанную маслом посуду и запекают при температуре 250 °С до образования румяной корочки.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи суфле рыбное с картофельным пюре.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, формы порционные силиконовые, сковороды, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 26.

Таблица 26

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	60/4	—	120/8

2. Рассчитать и выписать в таблицу 27 количество продуктов для приготовления пюре картофельного (Сборник рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста, 1–3 года) на одну и две порции суфле рыбного.

Таблица 27

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

3. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
4. Произвести кулинарную обработку картофеля.
5. Произвести кулинарную обработку рыбы, разделить на филе без кожи и костей. Припускать рыбу до готовности.
6. Приготовить густой молочный соус:
 - муку подсушить без изменения цвета, растереть ее со сливочным маслом;
 - развести мучную пассеровку горячим молоком и варить при слабом кипении 5–7 мин;
 - добавить соль, сахар, процедить, довести до кипения.

7. Яичные белки отделить от желтков. Белки взбить в пену.
8. Пропустить рыбу через мясорубку два раза, добавить густой молочный соус, желтки яиц.
9. Массу перемешать и добавить взбитые яичные белки.
10. Выложить массу в подготовленные формы и запекать в жарочном шкафу при температуре 250 °С.
11. Приготовить гарнир — пюре картофельное:
 - сварить картофель в кипящей подсоленной воде;
 - обсушить, протереть в горячем виде;
 - добавить горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло, перемешать и взбить.
12. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
13. Подготовить блюдо к подаче: выложить суфле на тарелку, полить растопленным сливочным маслом, рядом положить пюре картофельное.
14. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества суфле рыбного с картофельным пюре

Внешний вид: форма сохранена, на поверхности слегка поджаристая корочка; картофельное пюре красиво выложено рядом с суфле.

Консистенция: мягкая, упругая, пышная; картофельное пюре однородное, воздушное.

Цвет: характерный для рыбы; картофельного пюре — от кремового до светло-желтого.

Вкус: в меру соленный, характерный для запеченной рыбы.

Запах: характерный для рыбы.

15. Оформить отчет.

16. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций суфле рыбного с картофельным пюре (выход порций 60/4 и 120/8 г).
2. Рассчитать количество продуктов для приготовления картофельного пюре на одну и две порции суфле рыбного.
3. Составить технологическую схему приготовления блюда.
4. Описать правила оформления и подачи блюда.
5. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

6. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

7. Рассчитать количество рыбы, которое получится при разделке 20 кг трески крупной на филе с кожей без костей.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи зразы рыбные рубленые паровые со сложным гарниром.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, венчики, рыбные решетки, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 28.

Таблица 28

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	60/4	—	120/8

2. Рассчитать и выписать в таблицу 29 количество продуктов для приготовления сложного гарнира (Сборник рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста, 1–3 года) на одну и две порции зраз рыбных рубленых паровых.

Таблица 29

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

3. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

4. Произвести кулинарную обработку рыбы, разделить на филе без кожи и костей.

5. Пропустить рыбу через мясорубку.

6. Соединить массу с подготовленным батоном и пропустить еще раз через мясорубку. Добавить соль, хорошо перемешать и выбить массу.

7. Приготовить фарш:

— яйца смешать с молоком, вылить в смазанную маслом посуду и варить на водяной бане до готовности;

— произвести кулинарную обработку моркови, мелко ее нашинковать и припускать до размягчения;

— омлет нарезать, смешать с морковью, добавить соль.

8. Котлетную массу порционировать по 1 шт. на порцию.

9. Сформовать лепешки, на середину положить фарш, соединить края и придать овальную форму.

10. Решетку смазать маслом, выложить зразы и варить на пару до готовности.

11. Приготовить сложный гарнир (пюре картофельное, зеленый горошек в собственном соку):

— сварить картофель в кипящей подсоленной воде;

— обсушить, протереть в горячем виде;

— добавить горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло, перемешать и взбить;

— зеленый горошек прогреть в собственном соку, отвар слить, заправить сливочным маслом.

12. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).

13. Подготовить блюдо к подаче: выложить зразы на тарелку, полить растопленным сливочным маслом, рядом положить сложный гарнир.

14. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества зраз рыбных рубленых паровых со сложным гарниром

Внешний вид: форма сохранена, поверхность без трещин и надломов; сложный гарнир красиво уложен рядом.

Консистенция: мягкая, упругая, пышная.

Цвет: светло-серый, на разрезе виден фарш.

Вкус: в меру соленый, с привкусом рыбы, омлета, моркови.

Запах: характерный для рыбы.

15. Оформить отчет.

16. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций зраз рыбных рубленых паровых со сложным гарниром (выход порций 60/4 и 120/8 г).

2. Рассчитать количество продуктов для приготовления сложного гарнира на одну и две порции зраз рыбных рубленых паровых.

3. Составить технологическую схему приготовления блюда.

4. Описать правила оформления и подачи блюда.

5. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

6. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

7. Произвести расчет количества минтая, необходимого для жарки 10 порций (филе с кожей без костей); выход порции 75 г.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи тефтели рыбные любительские, пюре картофельное.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, сковороды, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 30.

Таблица 30

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Рассчитать и выписать в таблицу 31 количество продуктов для приготовления пюре картофельного (Сборник рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста, 3–6 лет) на одну и две порции тефтелей рыбных любительских.

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	150	—	300

3. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
4. Произвести кулинарную обработку рыбы, разделить на филе без кожи и костей.
5. Произвести кулинарную обработку лука репчатого, моркови.
6. Лук мелко нарезать и спассеровать. Морковь сварить.
7. Соединить рыбу с подготовленным батоном, пассерованным луком, отварной морковью и два раза пропустить через мясорубку.
8. Добавить в массу яйцо, соль, перемешать и выбить.
9. Котлетную массу порционировать по 3 шт. на порцию.
10. Сформовать шарики, панировать в муке и обжарить.
11. Приготовить сметанный соус:
 - муку подсушить без изменения цвета, развести горячей водой, перемешать до однородной массы;
 - варить 15–20 мин, добавить прокипяченную сметану, соль, проварить 3–5 мин;
 - соус процедить, довести до кипения.
12. Залить тефтели сметанным соусом, добавить воду (10 % от массы соуса) и тушить 15–20 мин.
13. Приготовить гарнир:
 - сварить картофель в кипящей подсоленной воде;
 - обсушить, протереть в горячем виде;
 - добавить горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло, перемешать и взбить.
14. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
15. Подготовить блюдо к подаче: выложить тефтели на тарелку, полить соусом, в котором они тушились, рядом положить пюре картофельное.
16. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества тефтелей рыбных любительских с гарниром

Внешний вид: тефтели сохранили форму, политы соусом; пюре картофельное красиво выложено рядом.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: светло-серый.

Вкус: в меру соленый, с привкусом лука, моркови.

Запах: характерный для рыбы.

17. Оформить отчет.

18. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций тефтелей рыбных любительских (выход порций 100 и 200 г).

2. Рассчитать количество продуктов для приготовления пюре картофельного на одну и две порции тефтелей рыбных любительских.

3. Составить технологическую схему приготовления блюда.

4. Описать правила оформления и подачи блюда.

5. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

6. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

7. Произвести расчет количества моркови для приготовления 30 порций тефтелей в марте.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи галки рыбные с соусом молочным со сложным гарниром.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 32.

Таблица 32

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	70/50	—	140/100

2. Рассчитать и выписать в таблицу 33 количество продуктов для приготовления сложного гарнира (Сборник рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста, 3–6 лет) на одну и две порции галок рыбных.

Таблица 33

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	150	—	300

3. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
4. Произвести кулинарную обработку рыбы, разделить на филе без кожи и костей.
5. Произвести кулинарную обработку лука репчатого, мелко нарезать и бланшировать.
6. Пропустить рыбу с луком через мясорубку.
7. В массу добавить соль, крахмал, хорошо перемешать и выбить массу.
8. Котлетную массу порционировать по 2–3 шт. на порцию.
9. Сформовать в виде клецек.
10. Припускать в небольшом количестве воды при закрытой крышке.
11. Приготовить соус молочный:
 - муку подсушить без изменения цвета, растереть ее со сливочным маслом;
 - развести мучную пассеровку горячим молоком и варить при слабом кипении 5–7 мин;
 - добавить соль, сахар, процедить, довести до кипения.
12. Приготовить сложный гарнир (пюре картофельное, зеленый горошек в собственном соку):
 - сварить картофель в кипящей подсоленной воде;

- обсушить, протереть в горячем виде;
- добавить горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло, перемешать и взбить;
- зеленый горошек прогреть в собственном соку, отвар слить, заправить сливочным маслом.

13. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).

14. Подготовить блюдо к подаче: выложить галки на тарелку, полить соусом молочным, рядом положить сложный гарнир.

15. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества галок рыбных со сложным гарниром

Внешний вид: форма сохранена, поверхность без трещин и надломов; сложный гарнир красиво уложен рядом.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: светло-серый.

Вкус: в меру соленый, с привкусом рыбы, лука.

Запах: характерный для рыбы.

16. Оформить отчет.

17. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций галок рыбных со сложным гарниром (выход порций 70/50 и 140/100 г).

2. Рассчитать количество продуктов для приготовления сложного гарнира на одну и две порции галок рыбных.

3. Составить технологическую схему приготовления блюда.

4. Описать правила оформления и подачи блюда.

5. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

6. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

7. Произвести расчет количества порций галок рыбных из 20 кг трески крупной потрошенной без головы.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи рыбу, запеченную под молочным соусом (с макаронами).

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, лопатки, ложки столо-

вые, дуршлаг, порционные сковороды, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 34.

Таблица 34

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200	—	400

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку рыбы, разделить на филе без кожи и костей. Нарезать рыбу на порционные куски.
4. Залить рыбу горячей водой из расчета 25 г на порцию, добавить соль и припускать при слабом нагреве и закрытой крышке 10 мин.
5. Сварить макаронные изделия сливным способом.
6. Приготовить соус молочный:
 - муку подсушить без изменения цвета, растереть ее со сливочным маслом;
 - развести мучную пассеровку горячим молоком и варить при слабом кипении 5–7 мин;
 - добавить соль, сахар, процедить, довести до кипения.
7. Порционную сковороду смазать маслом и положить ровным слоем отварные макаронные изделия.
8. Сделать продольные углубления и положить в них припущенную рыбу.
9. Залить молочным соусом, посыпать сыром и сбрызнуть маслом.
10. Запекать в пароконвектомате при 250 °С до образования золотистой корочки.
11. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
12. Подготовить блюдо к подаче: поставить порционную сковороду на тарелку с бумажной салфеткой.
13. Прогреть и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества рыбы, запеченной под молочным соусом (с макаронами)

Внешний вид: рыба и макароны полностью залиты соусом, на поверхности золотистая корочка.

Консистенция: мягкая, сочная.

Цвет: светло-серый.

Вкус: в меру соленый, с привкусом рыбы.

Запах: характерный для рыбы.

16. Оформить отчет.

17. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций рыбы, запеченной под молочным соусом (с макаронами) (выход порций 200 и 400 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества порций рыбы запеченной из 5 кг трески крупной потрошенной без головы.

Вариант 6

Задание. Приготовить и оформить для подачи поджарку из рыбы с пюре картофельным.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, лопатки, ложки столовые, сковороды, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 35.

Таблица 35

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	70	—	140

2. Рассчитать и выписать в таблицу 36 количество продуктов для приготовления пюре картофельного (Сборник рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста, 3–6 лет) на одну и две порции поджарки из рыбы.

Таблица 36

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	150	—	300

3. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

4. Произвести кулинарную обработку рыбы, разделить на филе без кожи и костей. Нарезать рыбу на кусочки продолговатой формы по 3–5 шт. на порцию.

5. Произвести кулинарную обработку лука репчатого, нарезать его мелкой соломкой.

6. Панировать рыбу в муке и жарить на разогретом масле вместе с луком.

7. Посолить рыбу и довести до готовности.

8. Приготовить гарнир — пюре картофельное:

— сварить картофель в кипящей подсоленной воде;

— обсушить, протереть в горячем виде;

— добавить горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло, перемешать и взбить.

9. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).

10. Подготовить блюдо к подаче: на тарелку выложить поджарку из рыбы, рядом расположить пюре картофельное.

11. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества поджарки из рыбы

Внешний вид: неравномерно окрашенные кусочки жареного рыбного филе с пассерованным луком.

Консистенция: мягкая; кусочки сохранили форму.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: в меру соленый, с привкусом и ароматом пассерованного лука.

Запах: характерный для рыбы.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций поджарки из рыбы с пюре картофельным (выход порций 70 и 140 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Определить количество отходов при разделке на филе с кожей и реберными костями 10 кг хека.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6 ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ МЯСА, СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПТИЦЫ, КРОЛИКА В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



Цель: научиться готовить блюда из мяса, сельскохозяйственной птицы, кролика в детском питании.

Краткие теоретические сведения

В детском питании мясные горячие блюда включают в основном в меню обеда. Подают их с простыми и сложными гарнирами, чаще с овощными, так как белки мяса в присутствии овощей усваиваются значительно лучше.

Блюда из мяса являются основным источником белков, состоящих из необходимых аминокислот, а также содержат жир и экстрактивные вещества.

Однако не следует включать в рацион детей большое количество мясных продуктов, так как из-за этого в детском организме нарушается обмен веществ и усиливаются гнилостные процессы в кишечнике [19].

При приготовлении мясных блюд в питании детей используют говядину 1-й категории (мякоть лопатки или тазобедренную часть), свинину мясную; из субпродуктов — печень говяжью охлажденную или замороженную, язык говяжий или свиной [15].

По способу тепловой обработки мясные горячие блюда делят на отварные, жареные, тушеные, запеченные. В детском питании часто мясные блюда готовят на пару и припускают (блюда из рубленой массы).

Блюда из отварного мяса

Мясо весом 1,5–2 кг закладывают в горячую воду (на 1 кг мяса берут 1–1,5 л воды) для сохранения питательных веществ. Доводят до кипения и варят при слабом кипении, снимая пену и жир. Для улучшения вкуса и аромата добавляют морковь и лук. Соль бросают за 15–20 мин до конца варки. Готовность определяют проколом мяса в толще мышц: из него выделяется прозрачный сок.

Языки варят как мясо; после варки погружают в холодную воду и быстро снимают кожу.

Сваренное мясо слегка охлаждают и нарезают на порции поперек волокон. Затем заливают бульоном, в котором варили, и доводят до кипения. До отпуска хранят в этом же бульоне.

Подают отварное мясо при температуре не выше 60 °С с маслом сливочным или соусом сметанным. В качестве гарнира используют отварные, припущенные, тушеные овощи, каши.

Бефстроганов из отварной говядины. Отварное мясо нарезают брусочками. Морковь варят и протирают. Мясо соединяют с морковью, добавляют сметанный соус и проваривают на слабом огне 5–10 мин при закрытой крышке.

Блюда из жареного мяса

В питании детей младшего и старшего дошкольного возраста жареные блюда готовят только из рубленого мяса. В меню обучающихся включают только жареные мелкими кусками блюда.

Правила жарки мяса

Мясо нарезают вначале поперек волокон на пластины, а затем на кубики или брусочки (в соответствии с технологией). Кладут на разогретый жир и жарят до готовности.

Подают при температуре не выше 60 °С с жареным картофелем, картофельным пюре, кашами.

Ассортимент блюд из жареного мяса

Бефстроганов. Мясо нарезают брусочками по 5–7 г, ровным слоем кладут на разогретую сковороду и жарят. Отдельно готовят соус сметанный с луком, заливают им мясо и доводят до кипения.

Поджарка. Мясо нарезают брусочками по 10–15 г, посыпают солью и жарят до готовности. Добавляют нашинкованный репчатый лук, томатное пюре и жарят еще 2–3 мин.

Блюда из тушеного мяса

Тушение — это варка предварительно обжаренного мяса с добавлением воды, обжаренных овощей и томатного пюре.

Тушат мясо крупными, порционными и мелкими кусками и включают в меню детей, начиная со старшего дошкольного возраста. Крупные куски мяса заливают водой наполовину и тушат до готовности.

На бульоне, полученном после тушения, готовят соус. Для этого его процеживают, соединяют с сухой мучной пассеровкой и варят 20–25 мин. Затем добавляют протертые разварившиеся при тушении овощи и доводят до вкуса и до кипения.

Готовое мясо нарезают по 1–2 куску на порцию, заливают соусом и доводят до кипения.

Порционные и мелкокусковые полуфабрикаты для тушения полностью заливают водой и тушат при закрытой крышке до готовности. При этом добавляют пассерованные овощи, томатное пюре, сметану. Можно тушить мясо вместе с гарниром и с ним отпускать; можно гарнир приготовить отдельно: отварные или припущенные овощи, картофельное пюре, макаронные изделия, каши, капусту тушеную.

Подают блюда из тушеного мяса при температуре 60 °С с соусом, в котором они тушились.

Ассортимент блюд из тушеного мяса

Мясо по-осеннему. Мясо нарезают на порционные куски, отбивают и обжаривают. Лук и морковь, нарезанные соломкой, пассеруют. Очищенные от кожицы и семян яблоки нарезают брусочками. Мясо кладут в посуду, переслаивая пассерованными овощами и яблоками. Заливают горячей водой и тушат до готовности.

Мясо по-белорусски. Порционные куски мяса отбивают. Лук мелко рубят. Ржаной хлеб подсушивают и измельчают. Кладут мясо в посуду, переслаивая репчатым луком, добавляют соль. Заливают горячей водой и тушат до полуготовности. Добавляют сухари. В конце тушения добавляют сметану.

Гуляш. Нарезанное кубиками по 10–15 г мясо обжаривают, заливают горячей водой и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре почти до готовности. На бульоне от тушения готовят соус, добавляя в него пассерованные лук и морковь, соль

и подсушенную муку. Овощи протирают, соус процеживают, заливают им мясо и тушат еще 15–20 мин.

Плов из отварной говядины. Говядину варят до полуготовности. Нарезают кубиками по 10–15 г. Лук шинкуют, бланшируют и пассеруют. Морковь нарезают кубиками или ломтиками и припускают с маслом. В кипящую воду добавляют овощи, соль, мясо и рис. Тушат до полного поглощения жидкости. Затем закрывают крышкой, ставят на водяную баню и доводят до готовности.

Блюда из запеченного мяса

Для запекания мясные продукты предварительно варят, припускают, тушат или жарят до полной готовности. Затем запекают с гарниром, с соусом или без него.

Запекают мясные блюда в противнях или порционных сковородах, дно которых смазывают маслом. Продукты перед запеканием поливают соусом, сбрызгивают маслом, посыпают сухарями или тертым сыром. Запекают при температуре 220–280 °С до образования румяной корочки. Температура внутри запекаемого продукта должна быть не ниже 80 °С.

Запеченные блюда не рекомендуется хранить, так как при этом ухудшаются их вкус и внешний вид.

Подают блюда из запеченного мяса при температуре не выше 60 °С, нарезав на порции или в порционных сковородах.

Ассортимент блюд из запеченного мяса

Запеканка картофельная с мясом. Отварную говядину пропускают через мясорубку и перемешивают с размягченным маслом. Сваренный картофель протирают и делят на две части (примерно 60 и 40 %). Большей частью картофеля ровным слоем покрывают смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, затем кладут фарш из мяса, оставшуюся часть картофеля, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Подают с маслом, сметаной, молочным соусом.

Голубцы с говядиной и рисом. Отварную охлажденную говядину пропускают через мясорубку, соединяют с рассыпчатым рисом, сливочным маслом, солью. На сваренные листья капусты без утолщений кладут фарш, заворачивают в форме цилиндра. Помещают на смазанные противни, заливают соусом и запекают 20–25 мин.

Голубцы любительские. Капусту нарезают соломкой и припускают. Мясо пропускают через мясорубку, соединяют с рубленным

пассерованным луком, капустой, рассыпчатым рисом, солью. Формуют изделия в виде пирожков, панируют в сухарях и обжаривают в жарочном шкафу. Затем заливают соусом сметанным и запекают.

Блюда из рубленого мяса

Из рубленого мяса в детском питании в основном готовят изделия из котлетной массы (с добавлением пшеничного хлеба), но иногда и натуральную массу (без добавления хлеба).

Для приготовления котлетной массы говядину или свинину пропускают через мясорубку. Черствый пшеничный хлеб без корок замачивают в молоке. Соединяют хлеб с мясом и еще раз пропускают через мясорубку. Добавляют соль, перемешивают и выбивают. Затем массу порционируют и формуют полуфабрикаты.

Изделия из рубленого мяса приготавливают в жареном, запеченном и тушеном виде. Жарят основным способом с двух сторон до образования корочки. Затем доводят до готовности в жарочном шкафу при температуре 230–250 °С. Готовность определяют по появлению на поверхности изделий белых пузырьков.

Рубленые изделия, которые варят на пару или на водяной бане, готовят из отварного мяса.

При отпуске изделия поливают растопленным сливочным маслом или соусом молочным. В качестве гарнира используют картофель или овощи отварные, картофельное пюре, рассыпчатые или вязкие каши, макаронные изделия, сложный гарнир.

Ассортимент блюд из рубленого мяса

Биточки по-белорусски. Мясо пропускают через мясорубку с репчатым луком дважды. Добавляют вареное рубленое яйцо, молоко, соль и перемешивают. Формуют биточки и жарят основным способом. Доводят до готовности в жарочном шкафу.

Колбаски по-могилевски. Мясо пропускают через мясорубку два раза. Добавляют измельченный чеснок, воду, соль. Формуют колбаски по 2 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают основным способом, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Колбаски по-слуцки. Измельченное мясо соединяют с сырой тертой морковью, измельченным репчатым луком, чесноком. Добавляют сырое яйцо, воду, соль. Перемешивают, выбивают, формуют колбаски. Панируют в крахмале и жарят основным способом. Доводят до готовности в жарочном шкафу.

Котлеты, биточки, шницели. Из котлетной массы формуют изделия: котлеты овально-приплюснутой формы с заостренным

концом; биточки кругло-приплюснутой формы; шницели овальной формы по 1 шт. на порцию. Панируют изделия в сухарях и жарят основным способом, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Кнели из говядины. Содержание хлеба уменьшено. Мясо пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным хлебом и дважды пропускают через мясорубку. Затем протирают и взбивают, добавляя яичные белки и молоко. Солят в конце взбивания. Формуют кнели в виде шариков и припускают 15–20 мин или варят на пару.

Пудинг из говядины. Вареную говядину дважды пропускают через мясорубку, добавляют сливочное масло, молоко, желтки яиц, соль и перемешивают. Соединяют со взбитыми белками, раскладывают в смазанные формы и варят на пару или водяной бане.

Суфле из говядины с рисом. Отварное мясо и вязкую рисовую кашу пропускают через мясорубку два раза. Добавляют соль, сливочное масло, желтки яиц и перемешивают. В конце вводят взбитые яичные белки, выкладывают в смазанные формы и варят на пару 25–30 мин.

Оладьи из печени. Печень пропускают через мясорубку, соединяют с тертым черствым хлебом. Добавляют соль, сливочное масло и перемешивают. Формуют по 2–3 шт. на порцию, жарят основным способом с двух сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Блюда из сельскохозяйственной птицы

Блюда из птицы широко применяют в питании детей, так как они легко усваиваются детским организмом, содержат полноценные белки и легкоплавкий жир.

Для приготовления рекомендовано использовать мякоть цыплят-бройлеров потрошенных 1-й категории. Используют в основном мякоть птицы без кожи.

В меню детей раннего и дошкольного возраста включают блюда из птицы в отварном, тушеном виде, а также из рубленой массы.

Блюда из отварной птицы

Птицу для вторых блюд варят целиком, придав ей компактную форму. Кладут в горячую воду (на 1 кг птицы берут 2–2,5 л воды), доводят до кипения, уменьшают нагрев, снимают пену

и жир. Кладут репчатый лук, соль и варят при слабом кипении и закрытой крышке до готовности. Готовность определяют проколом толстой части мякоти ножики — вытекающий сок должен быть прозрачным. Сваренные тушки охлаждают. Мякоть без кожи отделяют от костей, порционируют, заливают горячим бульоном и доводят до кипения.

Хранят порционные куски отварной птицы до отпуска в бульоне не более 30 мин.

Отпускают отварную птицу с маслом сливочным или соусом молочным. В качестве гарнира используют картофельное пюре, припущенные овощи, тушеную капусту, рассыпчатый или вязкий рис.

Тушеные блюда из птицы

Тушат птицу при слабом кипении и закрытой крышке порционными и мелкими кусками с гарниром или без него. Предварительно птицу варят или обжаривают.

Отпускают тушеные блюда из птицы при температуре не выше 60 °С с соусом, в котором тушили.

Ассортимент тушеных блюд из птицы

Птица, тушенная в соусе. Мякоть птицы без кожи нарезают и обжаривают. Заливают соусом молочным, добавляют воду (15–20 % от массы соуса) с учетом выкипания и тушат 15–20 мин.

Плов из птицы. Мякоть птицы отделяют от костей и кожи, нарезают кубиками и обжаривают. Лук и морковь нарезают кубиками и пассеруют. Мясо соединяют с овощами, заливают горячей водой, добавляют промытый рис и варят, помешивая, до загустения. Затем посуду с пловом ставят на водяную баню и доводят до готовности.

Куры, тушеные с овощами. Мякоть птицы отделяют от костей и кожи, нарезают на порционные куски и обжаривают. Картофель нарезают дольками и обжаривают. Лук и морковь пассеруют. Продукты соединяют, заливают соусом красным основным, добавляют воду (15 % от его количества) и тушат на слабом огне. За 10 мин до готовности бросают зеленый горошек, соль.

Блюда из рубленой массы птицы

Из птицы готовят котлетную и кнельную массу.

Для приготовления котлетной массы используют мякоть птицы без кожи, пропускают ее через мясорубку, добавляют замоченный в молоке пшеничный хлеб без корок и еще раз измельчают. Бросают соль, перемешивают и выбивают.

Для приготовления кнельной массы мякоть птицы без кожи измельчают 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Добавляют замоченный в молоке черствый пшеничный хлеб или вязкую рисовую кашу и перемешивают. Еще раз пропускают через мясорубку. Массу взбивают, вливая небольшими порциями яичный белок и молоко.

Блюда из рубленой массы птицы варят на пару, жарят основным способом, запекают.

Хранят готовые изделия из рубленой массы птицы не более 30 мин.

Подают с маслом сливочным, соусом молочным. В качестве гарнира используют картофель отварной, картофель в молоке, пюре картофельное, пюре из моркови, из свеклы, рассыпчатые или вязкие каши.

Ассортимент блюд из рубленой массы птицы

Котлеты рубленые из птицы. Котлетную массу птицы порционируют, формируют изделия в форме лепестка, панируют в муке и жарят основным способом с двух сторон до румяной корочки. Доводят до готовности в жарочном шкафу.

Биточки из птицы рубленые (паровые). Готовят из котлетной массы птицы. Разделявают на биточки (1–2 шт. на порцию), кладут в смазанную маслом посуду, добавляют воду и припускают 15–20 мин.

Котлеты из птицы, запеченные с соусом молочным. Готовят из котлетной массы. Сформованные котлеты кладут на смазанный маслом противень, делают углубление по длине котлеты и заполняют его густым молочным соусом, посыпают тертым сыром и запекают при температуре 200–220 °С в течение 25–30 мин.

Фрикадельки из птицы. Из котлетной массы формируют шарики по 3–4 шт. на порцию и варят на пару.

Суфле из птицы с рисом. Отварную мякоть птицы соединяют с вязкой рисовой кашей и дважды пропускают через мясорубку. Добавляют соль, яичные желтки, масло сливочное, перемешивают. Вливают взбитые белки, раскладывают в смазанные маслом формы, посыпают тертым сыром и запекают или варят на пару.

Кнели из птицы. Мякоть птицы дважды пропускают через мясорубку и соединяют с вязкой рисовой кашей. Добавляют молоко, соль, масло, перемешивают и слегка взбивают. Формуют шарики по 2–3 шт. на порцию и варят на пару.

Пудинг из птицы с овощами. Тушки птицы, морковь, капусту варят. Зеленый горошек прогревают в собственном соку. Мякоть птицы отделяют от костей и кожи и пропускают с овощами через мясорубку. Полученную массу проваривают и при непрерывном помешивании вводят манную крупу. Далее проваривают до загустения. Массу охлаждают, добавляют масло сливочное, желтки яиц и взбитые белки. Выкладывают на подготовленный противень, поверхность смазывают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают при температуре 250 °С 30–35 мин. Готовый пудинг слегка охлаждают и нарезают на порции.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи фрикадельки в молочном соусе с гарниром.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, сковороды, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 37.

Таблица 37

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Рассчитать и выписать в таблицу 38 количество продуктов для приготовления пюре картофельного (Сборник рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста, 1–3 года) на одну и две порции фрикаделек.

Таблица 38

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

3. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
4. Произвести кулинарную обработку картофеля, лука.
5. Произвести кулинарную обработку мяса, пропустить его через мясорубку.
6. Соединить мясо с подготовленным батоном, луком и еще раз пропустить через мясорубку.
7. В котлетную массу добавить соль, перемешать, взбить.
8. Формовать шарики массой 10–15 г, панировать в муке, обжарить.
9. Приготовить молочный соус:
 - муку подсушить без изменения цвета, растереть ее со сливочным маслом;
 - развести мучную пассеровку горячим молоком и варить при слабом кипении 5–7 мин;
 - добавить соль, сахар, процедить, довести до кипения.
10. Залить фрикадельки соусом и тушить 5–10 мин.
11. Приготовить гарнир – пюре картофельное:
 - сварить картофель в кипящей подсоленной воде;
 - обсушить, протереть в горячем виде;
 - добавить горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло, перемешать и взбить.
12. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
13. Подготовить блюдо к подаче: выложить фрикадельки на тарелку, полить соусом, в котором они тушились, рядом положить пюре картофельное.
14. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества фрикаделек в молочном соусе с гарниром

Внешний вид: форма сохранена, на поверхности слегка поджаристая корочка; картофельное пюре красиво выложено рядом с фрикадельками.

Консистенция: мягкая, сочная; картофельное пюре однородное, воздушное.

Цвет: серый; картофельного пюре – от кремового до светло-желтого.

Вкус: в меру соленный, характерный для мяса, с привкусом лука.

Запах: характерный для мяса.

15. Оформить отчет.

16. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций фрикаделек в молочном соусе (выход порций 100 и 200 г).

2. Рассчитать количество продуктов для приготовления картофельного пюре на одну и две порции фрикаделек.

3. Составить технологическую схему приготовления блюда.

4. Описать правила оформления и подачи блюда.

5. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

6. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

7. Произвести расчет мяса для приготовления фрикаделек из 120 кг говядины 1-й категории.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи кнели из птицы с маслом и пюре картофельным.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 39.

Таблица 39

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	70/5	—	140/10

2. Рассчитать и выписать в таблицу 40 количество продуктов для приготовления пюре картофельного (Сборник рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста, 1–3 года) на одну и две порции кнелей из птицы.

Таблица 40

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

3. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
4. Произвести кулинарную обработку птицы.
5. Произвести кулинарную обработку картофеля.
6. Мякоть птицы без кожи пропустить через мясорубку два раза.
7. Сварить вязкую рисовую кашу, охладить.
8. Соединить массу с рисовой кашей, добавить молоко, соль, сливочное масло, перемешать и взбить.
9. Порционировать массу по 2–3 шт. на порцию.
10. Формовать шарики и варить на пару.
11. Приготовить гарнир — пюре картофельное:
 - сварить картофель в кипящей подсоленной воде;
 - обсушить, протереть в горячем виде;
 - добавить горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло, перемешать и взбить.
12. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
13. Подготовить блюдо к подаче: выложить кнели на тарелку, полить сливочным маслом, рядом положить пюре картофельное.
14. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества кнелей из птицы с маслом и гарниром

Внешний вид: форма сохранена, без трещин и надломов; картофельное пюре красиво выложено рядом с кнелями.

Консистенция: пышная, сочная; картофельное пюре однородное, воздушное.

Цвет: белый; картофельного пюре — от кремового до светло-желтого.

Вкус: характерный для птицы, с привкусом риса, в меру соленый.

Запах: птицы.

15. Оформить отчет.

16. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций кнелей из птицы с маслом (выход порций 70/5 и 140/10 г).
2. Рассчитать количество продуктов для приготовления картофельного пюре на одну и две порции кнелей.
3. Составить технологическую схему приготовления блюда.
4. Описать правила оформления и подачи блюда.
5. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
6. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
7. Рассчитать вес брутто цыплят-бройлеров потрошенных 2-й категории для приготовления 15 порций кнелей.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи суфле из птицы со сложным гарниром.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, венчики, формы порционные силиконовые, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 41.

Таблица 41

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50/4	—	100/8

2. Рассчитать и выписать в таблицу 42 количество продуктов для приготовления сложного гарнира (Сборник рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста, 1–3 года) на одну и две порции суфле из птицы.

Таблица 42

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

3. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
4. Произвести кулинарную обработку птицы.
5. Произвести кулинарную обработку картофеля.
6. Птицу сварить, охладить, отделить мякоть от кожи и костей.
7. Сварить вязкую рисовую кашу, слегка охладить ее.
8. Мякоть птицы соединить с рисовой кашей и пропустить через мясорубку два раза.
9. Яичные белки отделить от желтков. Белки взбить в пену.
10. В массу добавить желтки, соль, сливочное масло, перемешать и взбить.
11. Ввести взбитые белки. Разложить массу в подготовленные формы, посыпать тертым сыром. Варить на пару или запекать в жарочном шкафу при температуре 250–270 °С до появления легкой поджаристой корочки.
12. Приготовить сложный гарнир (пюре картофельное, зеленый горошек в собственном соку):
 - сварить картофель в кипящей подсоленной воде;
 - обсушить, протереть в горячем виде;
 - добавить горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло, перемешать и взбить;
 - зеленый горошек прогреть в собственном соку, отвар слить, заправить сливочным маслом.
13. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
14. Подготовить блюдо к подаче: выложить суфле на тарелку, полить сливочным маслом, рядом положить сложный гарнир.
15. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества суфле из птицы со сложным гарниром

Внешний вид: форма сохранена, без трещин и надломов; сложный гарнир красиво выложен рядом с суфле.

Консистенция: пышная, сочная, однородная; картофельное пюре однородное, воздушное.

Цвет: белый; картофельного пюре – от кремового до светло-желтого.

Вкус: в меру соленый, с привкусом риса.

Запах: птицы.

16. Оформить отчет.

17. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций суфле из птицы (выход порций 50/4 и 100/8 г).

2. Рассчитать количество продуктов для приготовления сложного гарнира на одну и две порции суфле.

3. Составить технологическую схему приготовления блюда.

4. Описать правила оформления и подачи блюда.

5. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

6. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

7. Произвести расчет количества отходов при обработке 25 кг цыплят-бройлеров потрошенных 1-й категории для приготовления суфле.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи голубцы любительские.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, венчики, сковороды, шумовки, лопатки, ложки столовые, порционные сковороды, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 43.

Таблица 43

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200	—	400

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку мяса.
4. Произвести кулинарную обработку капусты, репчатого лука.
5. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, пассеровать.
6. Капусту нарезать соломкой, припустить до готовности.
7. Рис перебрать, промыть, сварить рассыпчатую кашу.
8. Мясо пропустить через мясорубку.
9. Соединить мясо, пассерованный лук, припущенную капусту, рассыпчатый рис, добавить соль и перемешать.
10. Порционировать массу по 2 шт. на порцию.
11. Формовать изделия в виде пирожков, панировать в сухарях. Обжарить основным способом.
12. Приготовить соус сметанный:
 - муку подсушить без изменения цвета, развести горячей водой, перемешать до однородной массы;
 - варить 15–20 мин, добавить прогретую сметану, соль, проварить 3–5 мин;
 - соус процедить, довести до кипения.
13. Залить голубцы соусом сметанным и запечь в жарочном шкафу при температуре 220–250 °С.
14. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
15. Подготовить блюдо к подаче: порционную сковороду поставить на подставочную тарелку с салфеткой.
16. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества голубцов любительских

Внешний вид: форма сохранена, без трещин и надломов; политы соусом.

Консистенция: сочная, мягкая.

Цвет: серый.

Вкус: в меру соленый.

Запах: мяса, капусты.

17. Оформить отчет.

18. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций голубцов любительских (выход порций 200 и 400 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества мяса для приготовления голубцов из 120 кг говядины 1-й категории.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи зразы рубленые с соусом молочным со сложным гарниром.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, венчики, сковороды, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 44.

Таблица 44

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	70/50	—	140/100

2. Рассчитать и выписать в таблицу 45 количество продуктов для приготовления сложного гарнира (Сборник рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста, 3–6 лет) на одну и две порции зраз рубленых.

Таблица 45

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

3. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
4. Произвести кулинарную обработку мяса.
5. Произвести кулинарную обработку картофеля, лука репчатого.
6. Хлеб пшеничный очистить от корок и замочить в молоке.
7. Пропустить мясо через мясорубку, соединить с хлебом и еще раз пропустить через мясорубку.
8. Добавить в массу соль, хорошо перемешать и взбить.
9. Приготовить фарш для зраз:
 - репчатый лук нарезать мелким кубиком и пассеровать;
 - яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать мелкими кубиками;
 - зелень петрушки измельчить;
 - продукты перемешать, добавить соль.
10. Порционировать массу по 56 г на порцию, придать форму лепешек, на середину которых положить фарш.
11. Края массы соединить, придать изделиям форму кирпичика с закругленными краями; панировать изделия в сухарях.
12. Обжаривать зразы на разогретом жире до румяной корочки, довести до готовности в пароконвектомате при 180–200 °С.
13. Приготовить соус молочный:
 - муку подсушить без изменения цвета, растереть ее со сливочным маслом;
 - развести мучную пассеровку горячим молоком и варить при слабом кипении 5–7 мин;
 - добавить соль, сахар, процедить, довести до кипения.
14. Приготовить сложный гарнир (пюре картофельное, зеленый горошек в собственном соку):
 - сварить картофель в кипящей подсоленной воде;
 - обсушить, протереть в горячем виде;
 - добавить горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло, перемешать и взбить;

— зеленый горошек прогреть в собственном соку, отвар слить, заправить сливочным маслом.

15. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).

16. Подготовить блюдо к подаче: выложить зразы на тарелку, рядом положить сложный гарнир, подлить соус молочный.

17. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества зраз рубленых с соусом молочным со сложным гарниром

Внешний вид: жареные панированные изделия овальной формы; рядом расположен гарнир.

Консистенция: мягкая, плотная.

Цвет: светло-коричневый, на разрезе — серовато-коричневый, фарша — характерный для пассерованного лука и рубленых яиц.

Вкус: в меру соленый.

Запах: характерный для жареных изделий из мясной котлетной массы с привкусом и ароматом пассерованного лука.

18. Оформить отчет.

19. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций зраз рубленых с соусом молочным (выход порций 70/50 и 140/100 г).

2. Рассчитать количество продуктов для приготовления сложного гарнира на одну и две порции зраз рубленых.

3. Составить технологическую схему приготовления блюда.

4. Описать правила оформления и подачи блюда.

5. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

6. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

7. Определить количество порций зраз рубленых, получаемых из 5 кг лопаточной части говядины.

Вариант 6

Задание. Приготовить и оформить для подачи запеканку картофельную с мясом с соусом молочным.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, венчики, порционные сковороды, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 46.

Таблица 46

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200/50	—	400/100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку мяса.
4. Произвести кулинарную обработку картофеля, лука репчатого.
5. Приготовить фарш мясной:
 - мясо, нарезанное по 25–30 г обжаривают, а затем тушат до готовности;
 - лук репчатый нарезают мелкими кубиками и пассеруют;
 - мясо пропускают через мясорубку, добавляют пассерованный репчатый лук и соль.
6. Приготовить картофельную массу:
 - картофель сварить до готовности, воду слить, картофель обсушить;
 - протереть картофель в горячем виде и разделить на 2 части.
7. Большую часть картофельной массы выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями порционную сковороду. Поверхность разровнять.
8. Затем положить мясной фарш, на него — вторую часть картофельной массы.
9. Поверхность разровнять, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом.
10. Запекать в пароконвектомате при 180–200 °С.
11. Приготовить молочный соус:
 - муку подсушить без изменения цвета, растереть ее со сливочным маслом;
 - развести мучную пассеровку горячим молоком и варить при слабом кипении 5–7 мин;

— добавить соль, сахар, процедить, довести до кипения.

12. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).

13. Подготовить блюдо к подаче: поставить порционную сковороду на тарелку с бумажной салфеткой, соус молочный подать отдельно.

14. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества запеканки картофельной с мясом с соусом молочным

Внешний вид: между слоями картофельной массы фарш из измельченной тушеной говядины.

Консистенция: однородная, мягкая.

Цвет: корочки — золотисто-коричневый, на разрезе — от желтого до кремового, фарша — коричневый.

Вкус: в меру соленый, характерный для картофеля и тушеного мяса.

Запах: характерный для картофеля и тушеного мяса, с ароматом пассерованного лука.

15. Оформить отчет.

16. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций запеканки картофельной с мясом с соусом молочным (выход порций 200/50 и 400/100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества мяса, необходимого для приготовления запеканки картофельной с мясом из 15 кг говядины 1-й категории.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7 ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



Цель: научиться готовить блюда из яиц и творога в детском питании.

Краткие теоретические сведения

Блюда из яиц

В детском питании применяют диетические яйца. Перед употреблением обязательно проверяют их качество.

Пищевая ценность яиц обусловлена содержанием в них белков, жиров, витаминов А, Д, В₁, В₂. Также в яйцах содержатся необходимые для детского организма минеральные вещества — железо, фосфор, кальций, сера и др.

Однако количество яиц в детском меню ограничивают, так как содержащийся в них лецитин возбуждающе действует на нервную систему ребенка.

Кулинарная обработка яиц

1. Яйца промывают в 1%-ном теплом (температура не более 30 °С) растворе кальцинированной или питьевой соды.
2. Промывают в 0,5%-ном теплом (температура не более 30 °С) растворе кальцинированной или питьевой соды.
3. Промывают в проточной воде.

Из яиц в детском питании готовят отварные и запеченные блюда.

Отварные блюда из яиц

В отварном виде готовят яичную кашку. Для ее приготовления сырые яйца взбивают, добавляют молоко, соль и хорошо перемешивают. Смесь помещают на водяную баню и варят при помешивании до легкого загустения.

Подают яичную кашку с тертым сыром, рубленой зеленью, зеленым горошком или отварной цветной капустой.

Запеченные блюда из яиц

К запеченным блюдам из яиц относят омлеты (натуральный, смешанный) и драчену.

Для приготовления омлета готовят смесь: яйца соединяют с молоком, солью, размешивают и слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. Омлетную смесь выливают на противень с разогретым жиром слоем 2,5–3 см и запекают в жарочном шкафу при температуре 180–200 °С в течение 8–10 мин.

Для приготовления смешанного омлета в омлетную смесь добавляют различные наполнители.

Подают блюда из яиц сразу после приготовления с температурой не выше 60 °С, полив растопленным сливочным маслом.

Ассортимент запеченных блюд из яиц

Омлет с сыром. В омлетную смесь добавляют тертый сыр и готовят по общим правилам.

Омлет с мясными продуктами. Колбасу вареную или сосиски нарезают мелкими кубиками или ломтиками и обжаривают. Заливают омлетной смесью и запекают при температуре 180–200 °С.

Драчена. В омлетную смесь добавляют сметану и муку, перемешивают и дальше готовят, как омлет.

Блюда из творога

Творожные блюда широко используют в детском питании, так как творог легко усваивается и содержит полноценные молочные белки, жиры, витамины А, Е, группы В, а также минеральные вещества, особенно кальций и фосфор, необходимые для нормального роста и развития ребенка.

В меню детского питания включают блюда из творога, требующие тепловой обработки, так как он служит благоприятной средой для развития патогенных микроорганизмов.

Перед применением творог протирают, иногда отжимают для удаления лишней влаги.

В детском питании используют полужирный творог (9 %) для приготовления отварных, жареных и запеченных блюд.

Отварные блюда из творога

Ассортимент отварных блюд из творога

Вареники ленивые. В протертый творог добавляют яйца, муку, соль, сахар и перемешивают. Массу раскатывают толщиной 10–12 мм и разрезают на полоски толщиной 25 мм. Полученные полуфабрикаты до тепловой обработки хранят в холодильнике. Варят при слабом нагреве, закладывая в кипящую подсоленную воду. Если вареники готовят в большом количестве, то сахар в массу не добавляют, так как она становится более жидкой. Тогда сахаром посыпают готовое блюдо при отпуске.

Подают вареники ленивые с маслом сливочным, сметаной с сахаром, соусом молочным сладким.

Суфле творожное. Протертый творог смешивают со сметаной, желтками яиц, растертыми с сахаром, мукой, молоком, солью. Перемешивают. Добавляют взбитые белки. Массу выкладывают в смазанные маслом формы высотой 3–4 см и варят на пару. Подают со сметаной, соусами сладкими.

Жареные блюда из творога

К жареным блюдам из творога относят сырники, которые жарят основным способом.

Для приготовления массы для сырников протертый творог смешивают с 2/3 частями муки, яйцами, сахаром, солью. Перемешивают, лепят батончик толщиной 5–6 см, нарезают поперек, панируют в муке, придавая форму биточков. Жарят с двух сторон, доводят до готовности в жарочном шкафу.

Подают со сметаной, соусами молочным, сметанным.

Ассортимент жареных блюд из творога

Сырники из творога и картофеля. Отварной картофель протирают в горячем виде, соединяют с массой для сырников. Сахар не добавляют. Готовят и подают как сырники из творога.

Сырники с морковью. Морковь измельчают на мелкой терке и припускают с маслом сливочным. Всыпают манную крупу и нагревают до набухания. Соединяют с творожной массой, дальше готовят и подают как сырники из творога.

Запеченные блюда из творога

Запекают блюда из творога в противнях, которые смазывают маслом и посыпают сухарями. Массу для приготовления пудинга, за-

пеканки выкладывают ровным слоем, смазывают поверхность яйцом или сметаной и запекают при температуре 220–230 °С 20–30 мин до образования румяной корочки. Выдерживают готовые блюда в противнях 5–10 мин и порционируют на прямоугольные куски.

Подают запеченные блюда из творога при температуре не выше 60 °С со сметаной или соусами сметанным, молочным.

Ассортимент запеченных блюд из творога

Пудинг из творога. Творог смешивают с желтками яиц, растертыми с сахаром, манной крупой, сливочным маслом, солью, изюмом. Добавляют взбитые яичные белки, перемешивают. Дальше готовят по общим правилам.

Запеканка из творога с морковью. Морковь нарезают соломкой и припускают с молоком и маслом до готовности. Добавляют протертый творог, яйца, сахар, манную крупу, соль и перемешивают. Дальше готовят по общим правилам.

Сырники, запеченные со сметаной. Готовят массу как для сырников и формируют в виде биточков, которые панируют в муке. Кладут на разогретый с маслом противень. В каждом делают углубление и заполняют его сметаной. Запекают в жарочном шкафу при температуре 200–220 °С. Подают со сметаной.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи омлет с картофелем запеченный.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сковороды, сита, венчики, лопатки, ложки столовые, порционные сковороды, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 47.

Таблица 47

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	70/4	—	140/8

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку картофеля. Сварить его, охладить и нарезать ломтиками.
4. Приготовить омлетную смесь: яйца взбить с молоком, добавив соль.
5. На разогретую, смазанную маслом порционную сковороду ровным слоем разложить картофель.
6. Залить картофель омлетной смесью и запекать в жарочном шкафу при температуре 180–200 °С до образования румяной корочки.
7. Подготовить посуду для подачи (подставочную тарелку).
8. Подготовить блюдо к подаче: порционную сковороду ставят на подставочную тарелку с салфеткой.
9. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества омлета с картофелем запеченного

Внешний вид: форма сохранена; на поверхности ровная румяная корочка.

Консистенция: пышная, упругая.

Цвет: желтоватый.

Вкус: в меру соленый, характерный для яиц, картофеля.

Запах: яиц.

10. Оформить отчет.

11. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций омлета с картофелем запеченного (выход порций 70/4 и 140/8 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества яичного порошка для приготовления 25 порций омлета.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи драчену.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, лопатки, ложки столовые, порционные сковороды, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 48.

Таблица 48

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Приготовить омлетную смесь: яйца соединить с молоком, солью, взбить. Добавить муку, сметану, перемешать.
4. Вылить смесь на разогретую с маслом порционную сковороду и запекать в жарочном шкафу при температуре 180–200 °С до образования румяной корочки.
5. Подготовить посуду для подачи (подставочную тарелку).
6. Подготовить блюдо к подаче: порционную сковороду ставят на подставочную тарелку с салфеткой.
7. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества драчены

Внешний вид: форма сохранена; на поверхности ровная румяная корочка.

Консистенция: пышная, упругая.

Цвет: желтоватый.

Вкус: в меру соленый, характерный для яиц.

Запах: яиц.

8. Оформить отчет.

9. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций драчены (выход порций 50 и 100 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества молока коровьего цельного сухого для приготовления 15 порций драчены.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи вареники ленивые с соусом молочным сладким.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, лопатки, порционные сковороды, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 49.

Таблица 49

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	150/50	—	300/100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Творог протереть.
4. Добавить в творог муку, яйца, сахар, соль и перемешать до получения однородной массы.
5. Раскатать пласт толщиной 10–12 мм и разрезать его на полосы шириной 25 мм.
6. Полосы нарезать на кусочки прямоугольной или треугольной формы.
7. Варить, закладывая в кипящую подсоленную воду, при слабом кипении 4–5 мин.
8. Всплывшие вареники достать шумовкой.
9. Приготовить молочный сладкий соус:
 - муку подсушить без изменения цвета, растереть ее со сливочным маслом;

— развести мучную пассеровку горячим молоком и варить при слабом кипении 5–7 мин;

— добавить сахар, процедить, довести до кипения;

— заправить сливочным маслом.

10. Подготовить посуду для подачи (подставочную тарелку).

11. Подготовить блюдо к подаче: выложить вареники ленивые на тарелку, подлить соус молочный сладкий.

12. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества вареников ленивых с соусом молочным сладким

Внешний вид: кусочки прямоугольной или треугольной формы.

Консистенция: однородная, мягкая, слегка плотная.

Цвет: от светло-желтого до светло-кремового.

Вкус: характерный для творога, без постороннего привкуса.

Запах: творога.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций вареников ленивых с соусом молочным сладким (выход порций 150/50 и 300/100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество продуктов, необходимое для приготовления 25 порций вареников ленивых отварных с маслом.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи суфле творожное со сметаной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, лопатки, формы порционные силиконовые, ложки столовые, порционные сковороды, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (1–3 года) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 50.

Таблица 50

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100/10	—	200/20

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Творог протереть и добавить сметану.
4. Яичные белки отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром. Белки взбить в пену.
5. Творог смешать с желтками, молоком, мукой, солью, перемешать.
6. Добавить в несколько приемов взбитые белки, аккуратно перемешать.
7. Выложить массу в подготовленные формы и варить на пару.
8. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
9. Подготовить блюдо к подаче: выложить суфле на тарелку, сметану подлить рядом.
10. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества суфле творожного

Внешний вид: форма сохранена.

Консистенция: пышная, нежная.

Цвет: белый, с кремовым оттенком.

Вкус: сладкий, характерный для творога.

Запах: творога.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций суфле творожного (выход порций 100/10 и 200/20 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества творога нежирного для приготовления 20 порций суфле.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи сырники с морковью со сметаной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, венчики, лопатки, сковороды, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 51.

Таблица 51

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	150/15	—	300/30

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку моркови, измельчить на мелкой терке и припускать с добавлением сливочного масла.
4. Всыпать тонкой струйкой манную крупу и проварить до полного набухания. Массу охладить.
5. Творог протереть.
6. В массу добавить творог, сырые яйца, сахар и часть муки. Перемешать.
7. Порционировать массу по 2–3 шт. на порцию.
8. Формовать в виде биточков, панировать в муке.
9. Жарить основным способом с двух сторон, довести до готовности в жарочном шкафу.
10. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
11. Подготовить блюдо к подаче: выложить сырники на тарелку, сметану подлить рядом.
12. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества сырников с морковью

Внешний вид: форма сохранена; на поверхности ровная румяная корочка.

Консистенция: пышная, нежная.

Цвет: белый, с оранжевым оттенком.

Вкус: сладкий, характерный для творога, моркови.

Запах: творога, моркови.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций сырников с морковью (выход порций 150/15 и 300/30 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества моркови для приготовления 20 порций сырников в марте.

Вариант 6

Задание. Приготовить и оформить для подачи пудинг из творога запеченный с соусом молочным.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, лопатки, порционные сковороды, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3—6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 52.

Таблица 52

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	150/50	—	300/100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Творог протереть.

4. Изюм перебрать, промыть, залить теплой водой до набухания, просушить.

5. Яичные белки отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром. Белки взбить в пену.

6. В творог добавить желтки, растертые с сахаром, манную крупу, часть размягченного сливочного масла, соль, изюм. Перемешать.

7. Добавить в массу взбитые белки, аккуратно перемешивая.

8. Выложить полученную массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями порционную сковороду. Поверхность смазать сметаной.

9. Запекать в жарочном шкафу при температуре 250 °С до образования румяной корочки.

10. Приготовить молочный сладкий соус:

– муку подсушить без изменения цвета, растереть ее со сливочным маслом;

– развести мучную пассеровку горячим молоком и варить при слабом кипении 5–7 мин;

– добавить сахар, процедить, довести до кипения;

– заправить сливочным маслом.

11. Подготовить посуду для подачи (подставочную тарелку).

12. Подготовить блюдо к подаче: порционную сковороду с пудингом поставить на подставочную тарелку, сметану подать отдельно.

13. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества пудинга из творога запеченного с соусом молочным

Внешний вид: форма сохранена; на поверхности ровная румяная корочка.

Консистенция: пышная, нежная.

Цвет: белый, с кремовым оттенком.

Вкус: сладкий, характерный для творога.

Запах: творога.

14. Оформить отчет.

15. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций пудинга из творога запеченного с соусом молочным (выход порций 150/50 и 300/100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества изюма (брутто) для приготовления 15 порций пудинга.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 8 ПРИГОТОВЛЕНИЕ ХОЛОДНЫХ БЛЮД И ЗАКУСОК В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



Цель: научиться готовить холодные блюда и закуски в детском питании.

Краткие теоретические сведения

Значение холодных блюд в детском рационе заключается в том, что они способствуют возбуждению аппетита, обогащают пищу витаминами, минеральными веществами, которые в большом количестве содержатся в овощах, помогают детскому организму лучше усвоить пищу, богатую белками и другими полезными компонентами.

В детском питании готовят холодные блюда из свежих, отварных или консервированных овощей, а также из рыбы, мяса и гастрономических продуктов.

Холодные блюда не подвергают окончательной тепловой обработке. Поэтому при их приготовлении, хранении и отпуске необходимо строго соблюдать санитарные правила.

По способу приготовления и используемому сырью холодные блюда делят на бутерброды, салаты и винегреты, блюда из овощей, рыбы и морепродуктов.

Подают при температуре не ниже 14 °С.

Бутерброды

Бутерброды готовят простые открытые, используя пшеничный хлеб или батон, которые нарезают ломтиками толщиной

1–1,5 см. Масло, джем, повидло размазывают равномерно по всей поверхности хлеба.

Норма хлеба на одну порцию – от 20 до 40 г. Готовят и подают на завтрак, полдник или ужин. Хранят не более 15 мин.

Ассортимент бутербродов

Бутерброд с маслом и чесноком. Чеснок измельчают или растирают и соединяют с размягченным сливочным маслом. Нарезанный хлеб смазывают приготовленной массой.

Бутерброд с джемом (повидлом, медом). Хлеб намазывают маслом сливочным, а затем повидлом, джемом или медом. Можно готовить без масла, уменьшив выход бутерброда.

Бутерброд с сыром. На смазанный сливочным маслом хлеб кладут очищенный, нарезанный ломтиками твердый сыр.

Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами (для обучающихся). Мясные продукты (колбасу вареную, колбасу полукопченую, ветчину в оболочке) очищают от оболочки, нарезают тонкими ломтиками и кладут на кусочки хлеба или батона.

Салаты

В детский рацион включают салаты, приготовленные из сырых, отварных, соленых или квашеных овощей, из рыбы и морепродуктов. В меню обучающихся также входят салаты с добавлением отварной мякоти птицы, колбасы вареной.

Перед приготовлением все продукты обрабатывают.

Свежие овощи тщательно моют под проточной водой, а затем ополаскивают 2–3 раза холодной кипяченой водой, так как плохо промытые овощи служат источником заражения инфекционными заболеваниями. Крупные свежие или соленые огурцы очищают от кожицы и удаляют семена.

Варят овощи для салатов и винегретов в кожуре или без нее.

Рыбу, разделанную на чистое филе, припускают до готовности и охлаждают.

Кальмаров варят и охлаждают.

Соленую сельдь вымачивают в холодной воде.

Банки с консервами моют, протирают, вскрывают, а содержимое перекладывают в подготовленную посуду.

Продукты для приготовления салатов нарезают ломтиками, кружочками, соломкой или мелкими кубиками, также для некоторых видов салатов натирают на терке.

Заправляют салаты сметаной или растительным маслом.

Нормы выхода салатов и винегретов зависят от групп питающихся детей: для детей раннего возраста — не более 40 г, для детей дошкольного возраста — не более 50 г, для обучающихся — 100–150 г.

Обработанные овощи и зелень для салатов хранят не более 1 ч, отварные овощи — не более 8–12 ч, салаты из сырых овощей — 15 мин, из отварных — не более 20–30 мин.

Ассортимент салатов

Салат из капусты с яблоками. Капусту шинкуют соломкой и перетирают с солью. Морковь натирают на крупной терке. Очищенные от кожицы и семян яблоки нарезают тонкими брусочками. Овощи перемешивают и перед отпуском заправляют растительным маслом.

Салат «Агеньчик». Вареную морковь нарезают мелкими кубиками, солят, добавляют зеленый горошек и нарезанный полукольцами репчатый лук. Заправляют растительным маслом (можно заправить сметаной).

Салат картофельный с зеленым горошком. Сваренные картофель, морковь, яйца нарезают ломтиками. Зеленый горошек отделяют от жидкости. Продукты перемешивают. Добавляют соль, заправляют растительным маслом.

Салат витаминный. Капусту, морковь, сладкий перец и лук зеленый нарезают соломкой, соединяют с зеленым горошком и перемешивают. Заправляют сахаром, лимонным соком. При отпуске поливают сметаной. Можно готовить с добавлением консервированной кукурузы.

Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком. Вареную свеклу нарезают соломкой, добавляют измельченные грецкие орехи и чеснок, соль, нарезанный соломкой набухший чернослив. Заправляют растительным маслом.

Салат «Загадка». Припущенное и охлажденное филе рыбы нарезают кубиками, соединяют с отварным рисом, нарезанным ломтиками яйцом, нарезанными ломтиками яблоками. Перемешивают и заправляют перед отпуском растительным маслом.

Винегреты

Винегреты готовят обязательно с отварной свеклой, которую варят в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают. Перед смешива-

ванием с другими продуктами свеклу рекомендуется заправить растительным маслом, чтобы исключить окрашивание остальных компонентов. Овощи для приготовления винегрета нарезают ломтиками и кубиками, репчатый лук – соломкой, а зеленый лук мелко шинкуют.

Соленые огурцы очищают, удаляют крупные семена, нарезают ломтиками или кубиками. Квашеную капусту отжимают от рассола, если она кислая – промывают в холодной воде. Квашеную капусту можно заменить солеными огурцами, и наоборот.

Заправляют винегрет растительным маслом.

Готовят винегреты овощные (с репчатым или зеленым луком), винегрет морской (с добавлением морской капусты), винегрет с сельдью, с кальмарами (для обучающихся).

Рыбные блюда и закуски

Для приготовления холодных блюд из рыбы для обучающихся можно использовать консервы рыбные в масле и морепродукты.

Ассортимент холодных рыбных блюд

Сельдь с луком. Филе сельди нарезают кусочками, посыпают луком, нарезанным кольцами. Поливают растительным маслом. Можно готовить с зеленым луком.

Рыба жареная под маринадом. Филе рыбы жарят основным способом. Заливают маринадом. Для маринада лук и морковь нарезают соломкой, пассеруют, затем кладут томатное пюре (можно приготовить маринад и без него) и снова пассеруют 7–10 мин. Добавляют воду, лимонную кислоту и кипятят 15–20 мин. В конце бросают соль, сахар, лавровый лист.

Овощные закуски

Для приготовления овощных холодных блюд и закусок используют свежие или отварные овощи.

Ассортимент холодных овощных закусок

Икра морковная (свекольная). Отварную морковь (свеклу) измельчают, добавляют пассерованный с томатом репчатый лук, соль, сахар, лимонную кислоту и тушат 15 мин. Охлаждают.

Редис с маслом. Редис нарезают кружочками, поливают растительным маслом при отпуске.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи икру свекольную.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сковороды, ложки столовые, тарелки закусочные или салатники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 53.

Таблица 53

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	60	—	120

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку свеклы и лука.
4. Свеклу сварить, очистить от кожицы и измельчить.
5. Лук репчатый мелко порубить и пассеровать с томатом.
6. Соединить лук с измельченной свеклой, добавить соль, сахар, лимонную кислоту и тушить 15 мин.
7. Охладить готовую икру.
8. Подготовить посуду для подачи (салатник или тарелку закусочную).
9. Подготовить блюдо к подаче: выложить икру горкой в салатник или на тарелку закусочную.
10. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества икры свекольной

Внешний вид: однородная мелко измельченная масса.

Консистенция: сочная, густая.

Цвет: темно-вишневый.

Вкус: в меру соленный, характерный для тушеной свеклы, с привкусом пассерованного лука, томата.

Запах: свеклы, с ароматом пассерованного лука.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций икры свекольной (выход порций 60 и 120 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет свеклы, необходимой для приготовления 15 порций икры свекольной в марте.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи салат «Осенний».

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, ложки столовые, тарелки закусочные или салатники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 54.

Таблица 54

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку свеклы и капусты.
4. Свеклу отварить, очистить и нарезать соломкой.
5. Капусту нашинковать соломкой и слегка перетереть с солью.
6. Яблоки очистить от кожицы и семенного гнезда и нарезать соломкой.
7. Соединить свеклу, капусту, яблоки, добавить зеленый горошек, соль, лимонную кислоту.
8. Заправить салат растительным маслом.
9. Подготовить посуду для подачи (тарелку закусочную или салатник).

10. Подготовить блюдо к подаче: выложить салат горкой на тарелку закусочную или салатник, оформить веточкой зелени.

11. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества салата «Осенний»

Внешний вид: овощи нарезаны соломкой, салат уложен горкой; поверхность овощей блестящая.

Консистенция: свеклы, горошка — мягкая, капусты и яблок — слегка хрустящая.

Цвет: бордовый.

Вкус: характерный для свеклы, капусты, яблок, зеленого горошка.

Запах: свеклы.

12. Оформить отчет.

13. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций салата «Осенний» (выход порций 50 и 100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества отходов при обработке свеклы, необходимой для приготовления 10 порций салата в январе.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи салат «Агеньчик».

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, ложки столовые, тарелки закусочные или салатник.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 55.

Таблица 55

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку моркови и лука репчатого.
4. Морковь отварить, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками.
5. Лук нарезать полукольцами.
6. Соединить морковь, лук, добавить зеленый горошек, соль, перемешать.
7. Заправить салат растительным маслом.
8. Подготовить посуду для подачи (тарелку закусочную или салатник).
9. Подготовить блюдо к подаче: выложить салат на тарелку закусочную или в салатник, оформить зеленью.
10. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества салата «Агеньчик»

Внешний вид: овощи нарезаны правильно, сохранили форму; салат уложен горкой; поверхность блестящая.

Консистенция: моркови, горошка — мягкая, лука — слегка хрустящая.

Цвет: ярко-оранжевый, с включениями горошка и лука.

Вкус: моркови, с привкусом лука и горошка.

Запах: отварной моркови, лука.

11. Оформить отчет.
12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций салата «Агеньчик» (выход порций 50 и 100 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества моркови, необходимой для приготовления 10 порций салата в январе.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи винегрет овощной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, ложки столовые, тарелки закусочные или салатники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 56.

Таблица 56

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Произвести кулинарную обработку свеклы, картофеля, моркови, лука репчатого.

4. Свеклу, картофель и морковь отварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать ломтиками.

5. Нарезанную свеклу посыпать мелкой солью и заправить частью растительного масла.

6. Соленые огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками.

7. Квашеную капусту перебрать, отжать и порубить.

8. Лук репчатый нарезать соломкой.

9. Соединить свеклу, картофель, морковь, соленые огурцы, квашеную капусту, лук.

10. Заправить винегрет растительным маслом.

11. Подготовить посуду для подачи (тарелку закусочную или салатник).

12. Подготовить блюдо к подаче: выложить винегрет горкой на тарелку закусочную или салатник, оформить веточкой зелени.

13. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества винегрета овощного

Внешний вид: овощи равномерно нарезаны, перемешаны, уложены горкой; поверхность блестящая от масла.

Консистенция: мягкая, соленых огурцов, капусты — хрустящая.

Цвет: свойственный овощам, входящим в состав.

Вкус: выраженный — соленых огурцов, квашеной капусты, сладковатый — свеклы и моркови.

Запах: характерный для вареных овощей, соленых огурцов, квашеной капусты с ароматом лука.

14. Оформить отчет.

15. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций винегрета овощного (выход порций 50 и 100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество продуктов для приготовления 20 порций винегрета овощного в октябре.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи салат «Чайка».

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, ложки столовые, тарелки закусочные или салатники.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 57.

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку лука репчатого, нарезать ломтиками.
4. Яйца сварить и нарезать кубиками.
5. Сыр твердый натереть на крупной терке.
6. Продукты соединить, добавить зеленый горошек.
7. Заправить салат растительным маслом.
8. Подготовить посуду для подачи (тарелку закусочную или салатник).
9. Подготовить блюдо к подаче: выложить салат в тарелку закусочную или салатник, оформить зеленью.
10. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества салата «Чайка»

Внешний вид: лук и яйца нарезаны кубиками, сыр — на терке; салат уложен горкой; поверхность блестящая.

Консистенция: сочная; лука — слегка хрустящая.

Цвет: соответствует входящим в состав продуктам.

Вкус: характерный для сыра, яиц, горошка, с привкусом лука.

Запах: яиц, сыра, лука.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций салата «Чайка» (выход порций 50 и 100 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества сыра голландского (брутто) для приготовления 10 порций салата «Чайка».

Вариант 6

Задание. Приготовить и оформить для подачи рыбу жареную под маринадом.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные», ножи, сковороды, ложки столовые, тарелки закусочные.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 58.

Таблица 58

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	60	—	120

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Произвести кулинарную обработку рыбы. Разделать рыбу на филе с кожей без костей, нарезать на порционные куски.

4. Произвести кулинарную обработку лука репчатого, моркови. Нарезать овощи соломкой.

5. Рыбу панировать в муке и жарить с двух сторон до образования корочки. Довести до готовности в пароконвектомате.

6. Приготовить маринад:

- пассеровать овощи на растительном масле;
- добавить томатное пюре и пассеровать до мягкости овощей;
- добавить воду, лимонную кислоту и кипятить 15–20 мин;
- добавить соль, сахар, лавровый лист.

7. Залить рыбу маринадом.

8. Подготовить посуду для подачи (тарелку закусочную).

9. Подготовить блюдо к подаче: выложить рыбу под маринадом в тарелку закусочную, оформить зеленью.

10. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества рыбы жареной под маринадом

Внешний вид: кусочки жареной рыбы полностью залиты маринадом.

Консистенция: сочная, рыбы — мягкая.

Цвет: от светло-оранжевого до красно-оранжевого.

Вкус: характерный для жареной рыбы и маринада, с привкусом пассерованных овощей.

Запах: жареной рыбы с ароматом пассерованных овощей, растительного масла.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций рыбы жареной под маринадом (выход порций 60 и 120 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества рыбы для приготовления 30 порций рыбы жареной под маринадом.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 9 ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЛАДКИХ БЛЮД И НАПИТКОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



Цель: научиться готовить сладкие блюда и напитки в детском питании.

Краткие теоретические сведения

Сладкие блюда питательны и калорийны, поэтому их широко используют в питании детей. Благодаря приятному вкусу, запаху, нежной консистенции дети едят сладкие блюда с большим удовольствием.

Для приготовления сладких блюд используют свежие, консервированные или сушеные фрукты и ягоды, сиропы, соки, содержащие минеральные вещества, витамины и пищевые кислоты. Сливки, сметана, яйца, масло сливочное, крупы, входящие в состав многих сладких блюд, увеличивают их калорийность.

Вкусовые качества сладким блюдам придают какао, ванилин, лимонная кислота, орехи.

По температуре подачи сладкие блюда делят на холодные и горячие. Холодные подают при температуре 14–16 °С, горячие — 55–60 °С. К холодным относят свежие фрукты и ягоды, компоты, желеобразные блюда. Горячие сладкие блюда готовят для питания обучающихся.

Компоты

Компоты варят из свежих или сушеных фруктов, цитрусовых. Вначале приготавливают сироп: в горячей воде растворяют

сахар, доводят до кипения и проваривают 10–12 мин, затем процеживают. Если компот готовят из нектислых плодов и ягос, то в сироп добавляють лимонную кислоту. Яблоки и груши очищают от семян и кожицы и нарезають дольками или ломтиками; у вишни удаляють плодоножку; сливы разрезають пополам и удаляють косточку; лимоны и апельсины очищают и делят на дольки или нарезають ломтиками. Подготовленные фрукты и ягосы кладут в сироп и варят. Время варки зависит от структуры плодов. Сваренный компот охлаждають до комнатной температуры при закрытой крышке.

Подають компоты по 150–200 г на порцию с гарниром, масса которого не должна составлять более 25 % от выхода блюда.

Реализуют компоты в течение 3 ч после приготовления.

Ассортимент компотов

Компот из вишни. В кипящий сироп погружают плоды и доводят до кипения. Накрывают крышкой и охлаждають.

Компот из смеси сухофруктов. В кипящий сироп добавляють нарезанные груши и варят 15 мин. Затем добавляють нарезанные яблоки и чернослив. Варят почти до готовности и всыпають промытый изюм. Общее время варки — 40–45 мин. В приготовленный компот добавляють лимонную кислоту и охлаждають.

Компот апельсиновый (лимонный). Цедру цитрусовых мелко нарезають, заливают горячей водой, кипятят 5 мин и настаивають 3–4 ч. Затем отвар процеживают, добавляють сахар, доводят до кипения, кладут подготовленные апельсины (лимона). Доводят до кипения и охлаждають до комнатной температуры при закрытой крышке.

Желированные сладкие блюда

Для детей раннего и дошкольного возраста готовят такие желированные блюда, как кисель и мусс на манной крупе. Для детей более старшего возраста в рацион включают еще и желе.

Кисели

Желирующим веществом для приготовления киселей является крахмал картофельный, который разводят холодной водой в соотношении 1:5 и процеживают. Готовят кисели из свежих фруктов и ягос, соков, молока. В горячую жидкую основу вводят разведенный и процеженный крахмал тонкой струйкой при непрерывном помешивании и проваривають 2 мин. Кисели не

подвергают длительному кипячению, так как разрушаются крахмальные зерна и кисель разжижается.

Реализуют кисели при комнатной температуре в течение 3 ч после приготовления.

Ассортимент киселей

Кисель из свежих плодов. Яблоки очищают от семян и кожицы, нарезают дольками и варят до размягчения. Протирают, соединяют с отваром, добавляют сахар, лимонную кислоту и доводят до кипения. Вводят тонкой струйкой крахмал, непрерывно помешивая, снова доводят до кипения. Охлаждают и подают.

Кисель из сока. Сок (50 % от нормы) разводят водой, добавляют сахар и доводят до кипения. Вводят подготовленный крахмал, остальной сок и снова доводят до кипения. Охлаждают и подают.

Кисель молочный. В кипящее молоко добавляют сахар, вводят подготовленный крахмал и варят при непрерывном помешивании 2 мин. Можно добавить ванилин. Охлаждают и подают.

Желе

Основой желе могут быть фруктово-ягодные отвары, соки, сиропы, молоко и варенье. Желирующим веществом является желатин, который заливают холодной кипяченой водой в соотношении 1:8. Настаивают до полного набухания. Набухший желатин добавляют в подогретую основу и размешивают до полного его растворения. Подготовленное желе разливают в формочки или лотки, оставляют на холоде для застывания. Застывшее желе порционируют и отпускают по 100–150 г на порцию.

Для приготовления 1 кг желе берут 30 г желатина.

Многослойное желе готовят из нескольких видов, заливая поочередно новый слой на застывший предыдущий.

Хранят желе при температуре 2–6 °С не более 3 ч.

Ассортимент желе

Желе молочное «Снежана». В горячее молоко вводят сахар, ванильный сахар, тертую цедру лимона, измельченный арахис, набухший желатин и, помешивая, доводят до кипения. Разливают в формочки и охлаждают. Подают с сиропами (плодовым или ягодным) или вареньем.

Желе из плодов или ягод свежих. Плоды или ягоды перебирают, отжимают сок. Мезгу заливают водой и варят 5–8 мин. Отвар процеживают, добавляют сахар, набухший желатин и размешивают до полного растворения. Затем добавляют сок, вновь доводят до кипения, разливают в формочки и охлаждают.

Желе из сметаны с какао. Набухший желатин растапливают на водяной бане и процеживают. Сметану с сахаром доводят до кипения, вводят тонкой струйкой подготовленный желатин, размешивают. Смесь делят на две части, в одну добавляют какао-порошок, тщательно перемешивают. Подготовленные смеси разливают в формочки или лотки, чередуя белый и коричневый слои. Оставляют для застывания. Порционируют и отпускают.

Муссы

Мусс яблочный на манной крупе готовят без желатина. Яблоки варят без семенного гнезда до готовности. Отвар процеживают. Яблоки протирают, добавляют к ним сахар, лимонную кислоту и доводят до кипения. В кипящее пюре при помешивании всыпают тонкой струйкой манную крупу и варят. Смесь охлаждают до 40 °С и взбивают до образования густой пенообразной массы. Раскладывают в формочки, смоченные холодной кипяченой водой, и охлаждают. Порционируют и подают.

Горячие сладкие блюда

Горячие сладкие блюда, приготавливаемые в детском питании, характерны тем, что готовят их в основном из яблок. В процессе приготовления максимально сохраняются витамины и микроэлементы. Печеные яблоки особенно богаты калием (поддерживает в здоровом состоянии мышечные волокна сердца) и железом. Регулярное употребление в пищу печеных яблок также помогает улучшить обменные процессы.

Ассортимент горячих сладких блюд

Яблоки печеные. У яблок удаляют сердцевину, в образовавшееся отверстие кладут сахар и запекают 15–20 мин в зависимости от сорта яблок.

Яблоки, фаршированные творогом. У яблок удаляют сердцевину, образовавшееся отверстие заполняют творожным фаршем, поверхность смазывают яйцом. Запекают до готовности. Для фарша протертый творог соединяют с яйцами, растертыми с сахаром, ванилином или корицей.

Горячие напитки

Горячие напитки являются тонизирующими, содержащиеся в них витамины, минеральные вещества благоприятно воздей-

ствуют на детский организм. В состав кофе и какао входят белки и жир. Однако находящийся в чае и кофе кофеин возбуждающе действует на нервную систему. Поэтому в детском питании уменьшены нормы закладки чая (0,2–0,3 г на порцию для детей раннего и дошкольного возраста, 1 г – обучающихся); кофейный напиток, а иногда и чай, готовят с молоком. Натуральный кофе в детском питании не используют; какао не включают в меню для детей раннего возраста.

Подают горячие напитки при температуре не выше 60 °С.

Чай

Для приготовления чая-заварки чайник ополаскивают кипятком, насыпают чай на определенное количество порций, заливают кипятком на 1/3 объема чайника и настаивают 5–10 мин. Затем доливают кипятком до нормы. Приготовленный чай-заварку используют в течение 30 мин.

При подаче чай-заварку доливают кипятком с сахаром.

Чай с молоком. Молоко кипятят, добавляют сахар, кипятком и соединяют с чай-заваркой.

Какао

Какао-порошок смешивают с сахаром, заливают небольшим количеством горячей воды и растирают до получения однородной массы. Затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, добавляют остальной кипяток и доводят до кипения.

Если готовят какао с молоком сгущенным, то молоко разводят горячей водой и доводят до кипения. Дальше готовят как обычный какао-напиток.

Кофейный напиток с молоком

Порошок кофейного напитка заливают кипятком и доводят до кипения. После настаивания (3–5 мин) напиток сливают в другую посуду, добавляют сахар, горячее молоко и снова доводят до кипения.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи кисель молочный.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, ложки столовые, стаканы или чайные чашки.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 59.

Таблица 59

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200	—	400

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Крахмал развести холодной водой и процедить.
4. В кипящее молоко добавить сахар и довести до кипения.
5. Влить подготовленный крахмал при непрерывном помешивании и варить 2 мин.
6. Можно добавить ванилин.
7. Готовый кисель охладить до комнатной температуры.
8. Подготовить посуду для подачи (стакан или чайную чашку).
9. Подготовить блюдо к подаче: налить кисель.
10. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества киселя молочного

Внешний вид: однородная непрозрачная масса без пленки на поверхности.

Консистенция: текучая.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Вкус: сладкий.

Запах: молока с легким ароматом ванилина.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций киселя молочного (выход порций 200 и 400 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет и заменить крахмал картофельный на крахмал кукурузный при приготовлении 15 порций киселя молочного.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи кисель из свежих яблок.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, ложки чайные, стаканы или чашки чайные.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 60.

Таблица 60

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200	—	400

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Яблоки очистить от семенного гнезда и нарезать дольками.
4. В кипящую воду положить подготовленные яблоки и варить до полного размягчения.
5. Сваренные яблоки протереть, соединить с отваром, добавить сахар, лимонную кислоту и довести до кипения.
6. Крахмал развести холодной водой и процедить.
7. Подготовленный крахмал ввести в отвар с протертыми яблоками тонкой струйкой при непрерывном помешивании и довести до кипения.
8. Готовый кисель охладить до комнатной температуры.
9. Подготовить посуду для подачи (стакан или чайную чашку).
10. Подготовить блюдо к подаче: налить кисель в посуду.
11. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества киселя из свежих яблок

Внешний вид: однородная непрозрачная масса без пленки на поверхности.

Консистенция: вязкая.

Цвет: серовато-желтый.

Вкус: сладкий, с кисловатым привкусом.

Запах: яблок.

12. Оформить отчет.

13. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций киселя из свежих яблок (выход порций 200 и 400 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет отходов при обработке яблок для приготовления 15 порций киселя.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи желе сметанное с какао.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, формы порционные силиконовые, ложки столовые, тарелки десертные.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника технологических карт блюд и изделий для питания учащихся, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 61.

Таблица 61

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Желатин залить охлажденной кипяченой водой и оставить для набухания на 1–1,5 ч.

4. Набухший желатин разогреть на водяной бане до полного растворения и процедить.

5. Сметану с сахаром довести до кипения, добавить подготовленный желатин, размешать.

6. Смесь разделить на две части, в одну добавить какао, тщательно перемешать.

7. Подготовленные смеси разлить в посуду, чередуя слои (каждый последующий заливать после застывания предыдущего) и охладить.

8. Подготовить посуду для подачи (тарелку десертную).

9. Подготовить блюдо к подаче: выложить суфле на тарелку, сметану подлить рядом.

10. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества желе сметанного с какао

Внешний вид: однородная непрозрачная масса, хорошо сохранившая форму; поверхность блестящая; белые и коричневые слои чередуются.

Консистенция: студнеобразная, плотная, упругая.

Цвет: сметанного — белый, с какао — коричневый.

Вкус: сладкий, с привкусом какао.

Запах: сметаны с легким ароматом какао.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций желе сметанного с какао (выход порций 100 и 200 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет продуктов для приготовления 10 порций желе (выход одной порции 150 г).

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи желе «Мозаика».

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, лотки, формы порционные силиконовые, ложки столовые, тарелки десертные.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника технологических карт блюд и изделий для питания учащихся, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 62.

Таблица 62

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Желатин залить охлажденной кипяченой водой и оставить для набухания на 1–1,5 ч.
4. Приготовить желе контрастных цветов:
 - для желе из молока в горячее молоко ввести сахар, ванилин, подготовленный желатин и довести до кипения;
 - для желе из сиропа в горячий сироп добавить лимонную кислоту и подготовленный желатин и довести до кипения.
5. Желе контрастных цветов разлить в лотки и охладить.
6. Нарезать охлажденное контрастное желе мелкими кубиками и перемешать. Выложить в формы.
7. Приготовить желе из сока яблочного или березового:
 - приготовить сахарный сироп;
 - растворить желатин в горячем сахарном сиропе;
 - добавить сок, довести до кипения и охладить.
8. Кубики контрастного желе залить желе из сока светлого цвета и оставить для застывания.
9. Подготовить посуду для подачи (тарелку десертную).
10. Подготовить блюдо к подаче: застывшее желе выложить на тарелку.
11. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества желе «Мозаика»

Внешний вид: желе контрастных цветов нарезано мелкими кубиками, перемешано и залито желе светлого цвета.

Консистенция: студнеобразная, плотная, упругая.

Цвет: свойственный использованному желе.

Вкус: сладкий, с легкой кислинкой.

Запах: свойственный входящим продуктам.

12. Оформить отчет.

13. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций желе «Мозаика» (выход порции 100 и 200 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет продуктов для приготовления 15 порций желе «Мозаика» (выход одной порции 150 г).

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи мусс яблочный (на манной крупе).

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, миксеры, формы порционные силиконовые, ложки столовые, ложки чайные, креманки, тарелки десертные.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 63.

Таблица 63

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Провести кулинарную обработку яблок. Удалить семенные гнезда, нарезать дольками.

4. Яблоки сварить до готовности. Отвар процедить, яблоки протереть.

5. В пюре добавить сахар, лимонную кислоту, отвар и довести до кипения.

6. В кипящий сироп тонкой струйкой при постоянном помешивании ввести просеянную манную крупу.

7. Варить смесь 15–20 мин.

8. Охладить до 40 °С и взбить до образования густой пенообразной массы.

9. Разлить мусс в креманки и охладить до застывания при 0–8 °С.

10. Подготовить посуду для подачи (тарелку десертную).

11. Подготовить блюдо к подаче: поставить креманки на тарелку с бумажной салфеткой, рядом положить ложки.

12. Прогустить и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества мусса яблочного (на манной крупе)

Внешний вид: однородная пышная масса, хорошо сохранившая форму.

Консистенция: студнеобразная, упругая.

Цвет: белый с кремовым оттенком.

Вкус: кисло-сладкий, с выраженным вкусом вареных яблок.

Запах: типичный для яблок.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций мусса яблочного (выход порций 100 и 200 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет продуктов для приготовления 15 порций мусса яблочного (выход одной порции 130 г).

Вариант 6

Задание. Приготовить и оформить для подачи яблоки, фаршированные творогом.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, доски разделочные, ножи, сита, венчики, лопатки, сковороды порционные, ложки столовые, тарелки десертные.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника технологических карт блюд и изделий для питания учащихся, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 64.

Таблица 64

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100/15	—	200/30

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Из яблок, не очищая кожицу, удалить семенное гнездо.
4. Творог протереть, добавить в него яйца, растертые с сахаром, ванилин или корицу, перемешать.
5. Зафаршировать подготовленные яблоки.
6. Поверхность фарша смазать яйцом.
7. Запекать яблоки, подлив воду на сковороду.
8. Подготовить посуду для подачи (тарелку десертную).
9. Подготовить блюдо к подаче: выложить яблоки на тарелку.
10. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества яблок, фаршированных творогом

Внешний вид: яблоки с удаленным семенным гнездом, заполненным творогом, имеют хорошо заколерованную поверхность без трещин.

Консистенция: мягкая, сочная, кожицы — немного плотная.

Цвет: поверхности — золотисто-коричневый, на разрезе — желтоватый, творога — кремовый.

Вкус: кисло-сладкий, с привкусом творога.

Запах: запеченных яблок, с ароматом творога.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций яблок, фаршированных творогом (выход порций 100/15 и 200/30 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет отходов при обработке яблок для приготовления 15 порций блюда.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 10 **ПРИГОТОВЛЕНИЕ МУЧНЫХ БЛЮД,** **КОНДИТЕРСКИХ И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ**



Цель: научиться готовить мучные блюда, кондитерские и кулинарные изделия в детском питании.

Краткие теоретические сведения

В детском рационе мучные блюда и кулинарные изделия занимают значительное место. Их основой является мука, которая содержит большое количество углеводов (крахмала) и растительных белков. Изделия из теста обладают большой калорийностью за счет введения в них сахара, яиц, жиров (сливочное масло, маргарин) и содержащих жир продуктов (молоко, сметана, сливки).

Хранят мучные блюда и кулинарные изделия не более 3 ч с момента приготовления.

Мучные блюда

Блины, оладьи

Для блинов и оладий готовят дрожжевое безопарное тесто. В небольшом количестве молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до 35–40 °С. Добавляют яйца, просеянную муку и перемешивают до образования однородной массы. Вводят растопленное сливочное масло и снова перемешивают. Оставляют тесто для брожения на 3–4 ч. За это время его несколько раз перемешивают (обминают).

Для приготовления теста для блинов на 1 кг муки берут 1,5 л жидкости, для оладий на 1 кг муки берут 1 л жидкости.

Блины выпекают с обеих сторон на нагретой чугунной сковороде, смазанной растительным маслом. Толщина блинов не менее 3 мм.

Подают блины со сметаной и повидлом.

Оладьи жарят толщиной не менее 5–6 мм на разогретой чугунной сковороде с растительным маслом. При приготовлении оладий с изюмом, яблоками или творогом подготовленные продукты (изюм промывают, яблоки очищают и нарезают мелкими кубиками, творог протирают) добавляют в тесто перед выпеканием.

Подают оладьи с маслом, сметаной, вареньем или медом.

Блинчики

Яйца, соль, сахар растирают, добавляют молоко (50 % нормы), всыпают просеянную муку и перемешивают до получения однородной массы. Постепенно вливают оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто процеживают через сита.

Для приготовления теста для блинчиков на 1 кг муки берут 2,5 л жидкости.

Выпекают блинчики на смазанных жиром и хорошо разогретых сковородах с одной стороны. Складывают стопками и хранят до фарширования в охлаждаемом месте. На поджаренную сторону блинчика кладут фарш и сворачивают в виде конвертика. Обжаривают с двух сторон до образования румяной корочки.

Подают блинчики с маслом сливочным или сметаной.

Пельмени, вареники

Включают их в меню для обучающихся.

Для приготовления теста для пельменей в просеянную муку добавляют нагретую до 30–35 °С воду, яйца, соль и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Выдерживают тесто 30–40 мин.

Готовят пельмени с мясным фаршем, с добавлением лука репчатого, в форме полукруга, прямоугольника или квадрата. Варят пельмени при слабом кипении 5–7 мин, закладывая их в кипящую подсоленную воду. Подают с маслом сливочным.

Тесто для вареников готовят как для пельменей, но с добавлением сахара, воду можно заменить молоком. Вареники имеют более крупные размеры, готовят их с творожным фаршем. Подают с растопленным сливочным маслом.

Мучные кулинарные изделия

Пирожки печеные

Для пирожков печеных готовят дрожжевое опарное тесто. Теплое (35–40 °С) молоко соединяют с дрожжами, добавляют половину нормы сахара и 35–60 % муки и замешивают опару. Оставляют на 2,5 ч для брожения. Когда опара увеличится в объеме в 2–2,5 раза и начнет опадать, к ней добавляют соль, яйца с сахаром, оставшуюся муку и замешивают тесто. В конце замеса добавляют размягченное масло и хорошо перемешивают. Оставляют тесто для брожения на 2–2,5 ч, при этом обминают 2–3 раза.

Готовое тесто порционируют, скатывают шарики и дают им расстойку 5–6 мин. Формуют лепешки, на середину которых кладут фарш (повидло, яблочный) и защипывают в виде лодочки. Пирожки кладут швом вниз на смазанные растительным маслом противни, дают расстояться 5 мин, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200–240 °С в течение 8–10 мин.

Булочки

Для приготовления булочек готовят дрожжевое опарное тесто. После порционирования изделиям придают разную форму в зависимости от ассортимента. Смазывают яйцом и выпекают.

Ассортимент булочек

Булочка десертная. Формуют в виде конверта с повидлом по середине. Остывшая булочка посыпана сахарной пудрой.

Сдоба детская. Готовят тесто с большим количеством сдобы. Булочки различной формы.

Булочка «Студенческая». Круглой формы, на поверхности нанесен рисунок повидлом в виде змейки.

Булочка «Витба». При формировании тесто раскатывают в жгуты и сворачивают в виде улитки.

Крендель сахарный. Тесто раскатывают в жгуты с утолщенной серединой и формируют крендель.

Смажанка

Для смажанки готовят дрожжевое безопарное тесто. Оставляют его для брожения на 3–4 ч, в процессе брожения делают обминки.

На смазанную растительным маслом сковороду кладут тесто, сверху укладывают фарш, заливают смесью яйца со сметаной и

выпекают в жарочном шкафу при температуре 250–270 °С в течение 8–10 мин.

Фарши: мясной, ветчина или колбаса вареная, консервы рыбные.

При приготовлении смазанки для обучающихся используют яично-майонезную смесь.

Сочник с творогом

Готовят сочники из пресного сдобного теста. Для его приготовления сливочное масло соединяют с сахаром и хорошо растирают, добавляют яйцо, сметану и кефир. Смесь взбивают до кремообразного состояния и всыпают муку, смешанную с содой. Замешивают тесто быстро и выдерживают его на холоде около 30 мин. Тесто нельзя оставлять в теплом помещении, так как оно может потерять способность подниматься. Для начинки творог протирают, соединяют с сахаром и яйцом. Охлажденное тесто раскатывают толщиной 0,5 см, разрезают на квадратики, на них кладут фарш и складывают в виде конверта. Выпекают при температуре 230–250 °С до готовности.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи блины на кефире.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, сковороды, венчики, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 65.

Таблица 65

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	70/10	—	140/20

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Просеять муку.

4. Соль, сахар, соду и яйца смешать с кефиром.
5. В несколько приемов добавить смесь в муку.
6. Перемешать до однородной консистенции.
7. Выпекать блины с двух сторон толщиной 3–4 мм.
8. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
9. Подготовить блюдо к подаче: выложить блины на тарелку, сметану подлить рядом.

10. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества блинов на кефире

Внешний вид: круглая форма; на поверхности ровная румяная корочка.

Консистенция: пышная, пористая.

Цвет: золотистый, светло-коричневый.

Вкус: не кислый.

Запах: теста.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций блинов на кефире (выход порций 70/10 и 140/20 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества яичного порошка для приготовления 25 порций блинов на кефире.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи оладьи с яблоками со сметаной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, лопатки, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 66.

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	70/10	—	140/20

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Растворить дрожжи в небольшом количестве теплой воды, процедить.
4. Просеять муку.
5. Подогреть молоко до 35–40 °С.
6. Растереть яйца с сахаром.
7. В подогретое молоко добавить соль, подготовленные дрожжи, яйца с сахаром, муку и замесить тесто.
8. Поставить тесто в теплое место для брожения на 3–3,5 ч.
9. В процессе брожения производить обминки 2–3 раза.
10. У яблок снять кожу, удалить семенные гнезда, нарезать мелкими кубиками.
11. Добавить яблоки в готовое тесто, перемешать.
12. Разогретую сковороду хорошо смазать жиром.
13. Выпекать оладьи диаметром 6 см, толщиной 6 мм с двух сторон по 3 шт. на порцию.
14. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
15. Подготовить блюдо к подаче: выложить оладьи на тарелку, сметану подлить рядом.
16. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества оладий с яблоками со сметаной

Внешний вид: форма сохранена, края ровные; на поверхности ровная румяная корочка.

Консистенция: пышная, пористая.

Цвет: поверхности — светло-коричневый, на разрезе — желтоватый, с вкраплениями яблок.

Вкус: сладкий.

Запах: выпеченного теста.

17. Оформить отчет.

18. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций оладий с яблоками со сметаной (выход порций 70/10 и 140/20 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести замену молока цельного на молоко сухое и рассчитать его количество, необходимое для приготовления 15 порций оладий с яблоками.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи крендель сахарный.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, лопатки, ложки столовые, тарелки пирожковые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 67.

Таблица 67

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Молоко (60–70 %) подогреть до температуры 35–40 °С, добавить в него дрожжи, просеянную муку (30–40 %) и перемешать.
4. Поверхность опары посыпать мукой и оставить в теплом месте для брожения.
5. В готовую опару добавить остальное молоко, соль, сахар, яйца, перемешать, всыпать муку и замесить тесто.
6. В конце замеса добавить растопленное масло.
7. Поставить тесто для брожения в теплое место; обминать 1–2 раза.

8. Готовое тесто разделить на куски продолговатой формы; после непродолжительной расстойки раскатать в жгуты с утолщенной серединой и сформовать крендель.

9. Верхнюю часть кренделя обмакнуть в сахар, поставить сформованные изделия на расстойку на 40–60 мин.

10. Выпекать при температуре 230–240 °С 8–10 мин.

11. Подготовить посуду для подачи (тарелку пирожковую).

12. Подготовить блюдо к подаче: выложить крендель на тарелку.

13. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества кренделя сахарного

Внешний вид: форма сохранена; на поверхности ровная румяная корочка.

Консистенция: пышная, пористая.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: сладкий.

Запах: выпеченного теста.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций кренделя сахарного (выход порций 50 и 100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести замену яиц на яичный порошок и рассчитать его количество, необходимое для приготовления 15 порций кренделя сахарного.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи сочник с творогом.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, лопатки, скалки, ложки столовые, тарелки пирожковые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептов блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 68.

Таблица 68

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	70	—	140

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Муку просеять, смешать с содой.
4. Размягченное сливочное масло соединить с сахаром, хорошо растереть, добавить яйца, сметану и кефир.
5. Смесь взбить до кремообразного состояния, всыпать муку с содой и быстро замесить тесто.
6. Выдержать тесто на холоде около 30 мин.
7. Приготовить начинку: творог протереть, соединить с сахаром и яйцом.
8. Тесто раскатать толщиной 0,5 см, разрезать на квадратики.
9. Положить фарш на квадратики и сложить изделие в виде конверта.
10. Выпекать при температуре 230–250 °С до готовности.
11. Подготовить посуду для подачи (тарелку пирожковую).
12. Подготовить блюдо к подаче: выложить сочник на тарелку.
13. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества сочника с творогом

Внешний вид: форма сохранена; равномерная румяная корочка; без трещин

Консистенция: пышная, пористая.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: сладкий, характерный для творога.

Запах: теста.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций сочника с творогом (выход порций 70 и 140 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества творога нежирного для приготовления 10 порций сочников с творогом.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи ватрушки с повидлом.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, лопатки, ложки столовые, тарелки пирожковые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 69.

Таблица 69

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	75	—	150

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Молоко (60–70 %) подогреть до температуры 35–40 °С, добавить в него дрожжи, просеянную муку (30–40 %) и перемешать.
4. Поверхность опары посыпать мукой и оставить в теплом месте для брожения.
5. В готовую опару добавить остальное молоко, соль, сахар, яйца, перемешать, всыпать муку и замесить тесто.
6. В конце замеса добавить растопленное масло.
7. Поставить тесто для брожения в теплое место; обминать 1–2 раза.

8. Из готового теста формировать шарики; после непродолжительной расстойки посередине сделать углубление и заполнить его повидлом.

9. Поставить изделия на расстойку на 40–60 мин.

10. Выпекать при температуре 230–240 °С в течение 6–8 мин.

11. Подготовить посуду для подачи (тарелку пирожковую).

12. Подготовить блюдо к подаче: выложить ватрушки на тарелку.

13. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества ватрушек с повидлом

Внешний вид: форма сохранена; на поверхности ровная румяная корочка.

Консистенция: пышная, пористая.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: сладкий.

Запах: выпеченного теста.

13. Оформить отчет.

14. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций ватрушек с повидлом (выход порций 75 и 150 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать, сколько ватрушек можно приготовить из 15 кг муки.

Вариант 6

Задание. Приготовить и оформить для подачи смажанку с отварной говядиной и луком.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, доски разделочные, ножи, венчики, лопатки, ложки столовые, тарелки пирожковые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника рецептур блюд для детей раннего и дошкольного возраста (3–6 лет) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 70.

Таблица 70

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку мяса. Сварить мясо до готовности.
4. Провести кулинарную обработку лука репчатого. Нарезать лук мелкими кубиками и пассеровать до готовности.
5. Просеять муку.
6. Растворить дрожжи в теплой воде, процедить.
7. Подогреть воду до 40 °С, добавить соль, сахар, дрожжи, яйца, муку и замесить тесто. В конце замеса добавить растительное масло.
8. Поставить тесто для брожения в теплое место.
9. В процессе брожения производить обминки.
10. Приготовить фарш:
 - отварное мясо пропустить через мясорубку;
 - добавить соль, пассерованный лук и перемешать.
11. Соединить сырые яйца со сметаной.
12. Смазать формочки маслом, положить тесто, сверху уложить фарш. Залить поверхность яично-сметанной смесью.
13. Выпекать в пароконвектомате при 250 °С в течение 5–7 мин.
14. Подготовить посуду для подачи (тарелку пирожковую).
15. Оформить и подать блюдо: выложить смажанку на тарелку.
16. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества смажанки с отварной говядиной и луком

Внешний вид: форма круглая, с фаршем внутри, поверхность румяная.

Консистенция: пористая, однородная.

Цвет: светло-коричневый, на разрезе — желтоватый.

Вкус: характерный для изделий из теста и рубленой массы, с привкусом лука.

Запах: выпеченного теста, с ароматом лука.

17. Оформить отчет.

18. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций смажанки с отварной говядиной и луком (выход порций 100 и 200 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Рассчитать количество продуктов для приготовления 75 порций смажанки с отварной говядиной и луком.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 11 ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ИЗ ПРОДУКТОВ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ



Цель: научиться готовить блюда из продуктов детского питания.

Краткие теоретические сведения

Продукты детского питания используют для детей первого года жизни, когда ребенок не может получить при искусственном или смешанном вскармливании питание с молочной кухни. Также сухие концентраты и консервированные продукты используют для прикорма детей более старшего возраста.

Молочные смеси классифицируют на начальные и последующие. *Начальные молочные смеси* — адаптированные (максимально приближенные по химическому составу к женскому молоку) или частично адаптированные (частично приближенные по химическому составу к женскому молоку) смеси, произведенные на основе коровьего молока или молока других продуктивных животных и предназначенные для вскармливания детей с первых дней жизни до шести месяцев [15]. *Последующие молочные смеси* (адаптированные или частично адаптированные) — предназначены для питания детей в возрасте старше шести месяцев в сочетании с продуктами прикорма.

Все продукты детского питания делят на группы:

- сухие молочные продукты, питательные смеси, молочные каши;
- фруктовые и ягодные соки;

- фруктовые и овощные пюре;
- мясные пюре;
- овощные и мясоовощные супы-пюре.

К *сухим молочным продуктам* относят сухое молоко, сухие сливки, сухую простоквашу. Для восстановления сухих продуктов их разводят теплой водой в соотношении 1 : 7, вначале небольшим количеством, хорошо растирают до однородной массы, затем вводят оставшуюся воду и доводят до кипения при непрерывном помешивании.

Широкий ассортимент *питательных смесей* позволяет использовать их для питания детей самого раннего возраста.

Для приготовления порции смеси сухой порошок соединяют при помешивании с кипяченой водой и варят 3–5 мин. Готовые смеси охлаждают до 36–38 °С.

Сухие молочные каши изготавливают из сухого молока, манной, рисовой, овсяной или гречневой муки и сахара. Для приготовления каши сухой порошок соединяют с теплой водой, размешивают до однородной массы, доводят до кипения и варят при помешивании 20 мин на водяной бане.

Консервированные соки включают в рацион детей, начиная с 1–1,5 месяцев. Для детей более старшего возраста из соков готовят кисели, желе, муссы и соусы.

Фруктовые и овощные пюре характеризуются высокой усвояемостью. Пюре из фруктов вводят в питание детей с 1–1,5 месяцев, овощные — с 4,5–5 месяцев. Фруктовое пюре можно давать детям как самостоятельное блюдо или добавлять в каши, кисели. Овощное пюре подогревают на водяной бане и вводят в него сливочное масло, или молоко, или яйцо; используют как самостоятельное блюдо и добавляют в супы, каши.

Питательная ценность и калорийность фруктовых и овощных пюре увеличиваются при добавлении к ним молока, манной или рисовой круп, сахара, сливочного масла.

При использовании в питании *мясных пюре* и *супов-пюре* перед кормлением консервные банки вскрывают, пюре перекладывают в посуду, разводят горячим молоком или водой. Для детей старше 10 месяцев не разводят, а подогревают на водяной бане. Мясные пюре используют как самостоятельное блюдо или добавляют в супы, каши, овощные пюре.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи смесь молочно-крупяную.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из учебника «Детское питание» (авторы: Л.Л. Татарская, Н.Г. Бутейкис) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 71.

Таблица 71

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Воду довести до кипения и слегка охладить.
4. Смешать смесь с теплой водой и тщательно растереть до однородной массы.
5. Добавить остальную воду и довести до кипения при непрерывном помешивании.
6. Варить 3 мин.
7. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
8. Подать блюдо.
9. Прогреть и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества смеси молочно-крупяной

Внешний вид: без комочков

Консистенция: нежная, однородная, жидкая.

Цвет: кремовый.

Вкус: в меру соленый, сладковатый.

Запах: молока.

10. Оформить отчет.

11. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций смеси молочно-крупяной (выход порций 100 и 200 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества продуктов для приготовления 10 порций молочной смеси «Малыш».

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи суп-пюре овощной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, ложки столовые, тарелки глубокие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из учебника «Детское питание» (авторы: Л.Л. Таттарская, Н.Г. Бутейкис) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 72.

Таблица 72

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Вскрыть банку с супом-пюре и выложить в посуду.
4. Развести кипяченой водой в соотношении 1:1.
5. Прогреть на водяной бане.
6. Подготовить посуду для подачи (тарелку глубокую столовую).
7. Подать блюдо.
8. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества супа-пюре овощного
Внешний вид: без комочков.

Консистенция: нежная, однородная, жидкая.

Цвет: характерный для входящих продуктов.

Вкус: в меру соленый, сладковатый.

Запах: входящих продуктов.

9. Оформить отчет.

10. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций супа-пюре овощного (выход порций 100 и 200 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества продуктов для приготовления 10 порций супа-пюре из курицы.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи пюре из моркови с кашей манной 10%-ной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из учебника «Детское питание» (авторы: Л.Л. Тартарская, Н.Г. Бутейкис) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 73.

Таблица 73

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Приготовить солевой раствор:

— в горячей воде развести поваренную соль;

— размешать и нагревать при слабом кипении 10 мин;

— процедить.

4. Приготовить сахарный сироп:

— в кипящую воду добавить сахар в соотношении 1:1 и варить при помешивании и слабом нагреве 15–20 мин;

— процедить.

5. Манную крупу просеять, всыпать в кипящую смесь молока и воды.

6. Варить при непрерывном помешивании и слабом кипении 15–20 мин.

7. Добавить сахарный сироп, раствор соли и довести до кипения.

8. Банку с морковным пюре вскрыть, подогреть пюре на водяной бане.

9. Соединить пюре моркови с кашей, прогреть.

7. Подготовить посуду для подачи (мелкую столовую тарелку).

8. Подать блюдо.

9. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества пюре из моркови с кашей манной 10%-ной

Внешний вид: без комочков.

Консистенция: нежная, однородная, жидкая.

Цвет: светло-оранжевый.

Вкус: сладковатый.

Запах: молока.

10. Оформить отчет.

11. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций пюре из моркови с кашей манной 10%-ной (выход порций 100 и 200 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества продуктов для приготовления 10 порций пюре из моркови с кашей манной 5%-ной.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи пюре мясное детское с картофельным пюре.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из учебника «Детское питание» (авторы: Л.Л. Татарская, Н.Г. Бутейкис) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 74.

Таблица 74

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Приготовить солевой раствор:
 - в горячей воде развести поваренную соль;
 - размешать и нагревать при слабом кипении 10 мин;
 - процедить.
4. Произвести обработку и нарезку картофеля.
5. Залить картофель горячей водой и варить до готовности.
6. Протереть картофель в горячем виде, добавить раствор соли, горячее молоко; перемешать, взбивая.
7. Банку с мясным пюре вскрыть, пюре переложить в посуду и прогреть на водяной бане.
8. Соединить мясное и картофельное пюре, прогреть вместе.
9. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
10. Подать блюдо.
11. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества пюре мясного детского с картофельным пюре

Внешний вид: без комочков.

Консистенция: нежная, однородная.

Цвет: кремовый.

Вкус: в меру соленый.

Запах: характерный для отварного картофеля и мяса.

12. Оформить отчет.

13. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций пюре мясного детского с картофельным пюре (выход порций 100 и 200 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества продуктов для приготовления 20 порций пюре мясного детского с картофельным пюре.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи желе вишневого.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, ложки чайные, тарелки десертные.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из учебника «Детское питание» (авторы: Л.Л. Таттарская, Н.Г. Бутейкис) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 75.

Таблица 75

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Желатин замочить в холодной кипяченой воде для набухания.
4. Приготовить сироп: в горячей воде растворить сахар и довести до кипения.
5. Ввести набухший желатин в сироп, довести до кипения, влить вишневый сок.
6. Смесь процедить и разлить в формочки.
7. Охладить желе до полного застывания.
8. Подготовить посуду для подачи (тарелку десертную).
9. Подать блюдо.
10. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества желе вишневого

Внешний вид: желе сохранило форму.

Консистенция: нежная, однородная, упругая.

Цвет: от розового до темно-красного.

Вкус: кисло-сладкий.

Запах: входящих компонентов.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций желе вишневого (выход порций 50 и 100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества продуктов для приготовления 20 порций желе вишневого.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 12

ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ДЕТСКОГО ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ



Цель: научиться готовить блюда лечебного питания.

Краткие теоретические сведения

Пищевая продукция детского лечебного питания — специализированная пищевая продукция с заданной пищевой и энергетической ценностью, физическими и органолептическими свойствами, предназначенная для использования в составе лечебных диет.

Пищевая продукция диетического профилактического питания — специализированная пищевая продукция, предназначенная для коррекции углеводного, жирового, белкового, витаминного и других видов обмена веществ, в которой изменено содержание и (или) соотношение отдельных веществ относительно естественного их содержания, и (или) в состав которой включены не присутствующие изначально вещества или компоненты, а также пищевая продукция, предназначенная для снижения риска развития заболеваний [14].

Цель лечебного детского питания — щажение и обеспечение покоя больных органов ребенка, восстановление их нормальной деятельности.

При механическом щажении внутренних органов из рациона исключают продукты, содержащие грубую растительную клетчатку. Готовят пищу в измельченном, протертом виде, используя варку, варку на пару.

При химическом щажении нельзя готовить пищу из продуктов, которые долго задерживаются в кишечнике, способствуют выделению желудочного сока, возбуждающе действуют на сердце и нервную систему, раздражают печень и почки.

При термическом щажении температура подаваемых блюд должна быть не выше 65 °С и не ниже 10 °С. Наиболее благоприятной считается близкая к температуре тела человека.

Блюда для лечебного детского питания готовят в соответствии с требованиями лечебных диет.

Характеристика диет

Диета № 1. Назначают при заболеваниях желудка и кишечника (гастритах с повышенной секрецией), а также при поражении пищевода. Запрещается использовать продукты и блюда, богатые экстрактивными веществами, острые и соленые. Блюда готовят в протертом и мелко рубленном виде. Предусматривается механическое, химическое и термическое щажение.

Диета № 2. Назначают при заболеваниях желудка и кишечника (гастритах с пониженной секрецией). Используют продукты, обладающие сокогонным действием. Предусматривается механическое и термическое щажение. Количество соли не ограничивают.

Диета № 5. Назначают при заболеваниях печени, желудочного пузыря и поражении желчевыводящей системы. Нельзя использовать продукты и блюда, богатые экстрактивными веществами, жирные продукты, бобовые, колбасные изделия, ржаной хлеб, сдобное тесто. Предусматривается механическое и термическое щажение. Тепловая обработка — варка, припускание; мясные, рыбные блюда готовят в рубленном виде.

Диета № 7. Назначают при заболеваниях почек. Ограничивают потребление соли. Исключают из рациона продукты, содержащие экстрактивные вещества, мучные блюда, капусту, щавель. Готовят блюда в отварном, тушеном виде, можно слегка обжаривать.

Диета № 8. Назначают детям, имеющим избыточный вес. Для снижения калорийности пищи на 20–30 % уменьшают употребление углеводов и жиров, компенсируя пищей, содержащей белки. Исключают из рациона кондитерские и мучные блюда, блюда из каш и макаронных изделий, бобовые, острые, соленые продукты; ограничивают потребление картофеля.

Холодные блюда

Ассортимент холодных блюд

Салат из свеклы с черносливом (диеты № 5, 7, 8). Свеклу варят в кожуре, очищают, натирают. Чернослив промывают, выдерживают в кипятке, удаляют косточки и нарезают. Соединяют свеклу с черносливом, сахаром, растительным маслом и перемешивают.

Салат из капусты со сметаной (диеты № 5, 7, 8). Капусту шинкуют соломкой, добавляют соль и слегка перетирают. Выдерживают 30 мин для размягчения, добавляют сахар, раствор лимонной кислоты. Заправляют сметаной.

Паштет из рыбы (диеты № 1, 2, 5, 7, 8). Филе рыбы нарезают и припускают до готовности. Морковь мелко шинкуют и припускают с добавлением сливочного масла. Рыбу с морковью пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, добавляют размягченное сливочное масло, вымешивают и взбивают. Придают форму, оформляют сливочным маслом.

Супы

Ассортимент супов

Борщ с капустой и картофелем (диеты № 5, 7, 8). Готовят по общим правилам, не используя лук репчатый; морковь и белые корни припускают.

Суп рисовый слизистый (диеты № 1, 2). Рисовую крупу варят до полного разваривания, протирают через сита с отваром. Доводят до кипения, заправляют сливочным маслом.

Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес» (диеты № 1, 2, 5, 7, 8). Овсяные хлопья «Геркулес» засыпают в кипящую воду и варят при слабом кипении почти до готовности. Добавляют молоко и варят еще 10 мин. Добавляют соль, сахар, доводят суп до кипения. Заправляют сливочным маслом.

Горячие блюда

Ассортимент горячих блюд

Запеканка пшеничная с творогом (диеты № 5, 7). Варят вязкую кашу на смеси молока и воды. Охлаждают, добавляют протертый творог, растертые с сахаром яйца и перемешивают. Выкладывают массу в смазанные маслом и посыпанные сухарями формы, поверхность разравнивают и смазывают смесью яйца со сметаной.

Запекают при температуре 220–230 °С. Подают с маслом или соусом сладким.

Пюре из тыквы и кураги (диеты № 2, 5, 7, 8). Курагу припускают до мягкости. Тыкву припускают в молоке. На смеси молока и отвара тыквы готовят молочный соус средней консистенции. Тыкву с курагой протирают, добавляют соус, сахар и доводят до кипения. Заправляют сливочным маслом.

Котлеты рыбные с творогом (диеты № 2, 5, 7, 8). Филе рыбы пропускают через мясорубку, добавляют творог, яйца, сливочное масло, соль. Перемешивают, пропускают через мясорубку, порционируют и формируют котлеты. Кладут на подготовленный противень, смазывают сметаной или маслом и запекают. Подают со сливочным маслом, сметанным или молочным соусом.

Котлеты из кур фаршированные паровые (диеты № 1, 2, 5, 7). Филе птицы отбивают, кладут на него густой молочный соус с рублеными вареными яйцами. Придают форму груши и варят на пару. Подают с вязкими кашами, отварными овощами.

Сладкие блюда и напитки

Ассортимент сладких блюд и напитков

Самбук из слив (диеты № 1, 2, 5, 7, 8). Сливы без косточек варят 15 мин, протирают, добавляют сахар. В полученное пюре вводят белки яиц и взбивают массу до пышной консистенции. Подготовленный желатин растапливают на водяной бане и вводят во взбитую массу. Разливают в формочки и охлаждают. Подают с сиропом из ягод.

Морковно-апельсиновый напиток (диеты № 1, 5, 7, 8). Апельсин очищают от цедры, отжимают сок и хранят его в холодильнике. Цедру варят с сахаром 5–10 мин, затем охлаждают. Морковь натирают на терке, отжимают сок, соединяют с сиропом и оставляют на 1,5–2 ч. Сироп процеживают, добавляют морковный и апельсиновый соки.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи сыр мясной.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, разделочные доски, сковороды, тарелки, лопатки.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника технологических карт блюд диетического питания норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 76.

Таблица 76

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Отварное мясо вместе с вязкой рисовой кашей пропустить через мясорубку с частой решеткой.
4. Полученную массу соединить с размягченным сливочным маслом, взбить, сформовать в виде батона и охладить.
5. Подготовить посуду для подачи.
6. Подать блюдо.
7. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества сыра мясного

Внешний вид: изделие сохранило форму.

Консистенция: однородная, пастообразная, пластичная.

Цвет: серый.

Вкус: нежный, характерный для отварной говядины.

Запах: типичный для охлажденного вареного мяса.

8. Оформить отчет

9. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций сыра мясного.
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет сырья (крупы, воды, молока) для приготовления 5 кг вязкой рисовой каши.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи суп-крем из разных овощей.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, разделочные доски, сковороды, тарелки, лопатки.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника технологических карт блюд диетического питания норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 77.

Таблица 77

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	200	—	400

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Произвести кулинарную обработку картофеля, капусты, моркови.
4. Морковь нарезать дольками и припускать в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла.
5. Капусту нарезать шашками, картофель — кубиками, заложить в кипящую воду и варить до готовности.
6. Зеленый горошек прогреть.
7. Овощи соединить и протереть, смешать с молочным соусом, развести горячим молоком, добавить соль и довести до кипения.
8. Подготовить посуду для подачи.
9. Подать блюдо.
10. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества супа-крема

Внешний вид: пюреобразная жидкая масса, на поверхности незначительные блески жира.

Консистенция: однородная, без признаков отслаивания.

Цвет: от кремового до светло-зеленого.

Вкус: насыщенный, характерный для овощей.

Запах: овощей.

11. Оформить отчет

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций супа-крема.

2. Описать технологию приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества блюда.

6. Произвести расчет количества картофеля для приготовления 10 порций супа в феврале.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи рыбник.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, разделочные доски, сковороды, тарелки, лопатки.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника технологических карт блюд диетического питания норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 78.

Таблица 78

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100/5/ 150	—	200/10/300

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Произвести кулинарную обработку рыбы и разделку на чистое филе, нарезать на куски.

4. Произвести кулинарную обработку репчатого лука, бланшировать его.

5. Пропустить рыбу через мясорубку вместе с подготовленными батоном и луком, добавить яйца, сливочное масло, соль, перемешать.

6. Массе придать форму батона и припускать.

7. Готовый рыбник нарезать на порционные куски.

8. Подготовить посуду.

9. Подать рыбник с маслом сливочным.

10. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества рыбника

Внешний вид: изделие сохранило форму.

Консистенция: однородная, мягкая, сочная.

Цвет: свойственный рыбе.

Вкус: характерный для рыбы.

Запах: характерный для рыбы.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций рыбника.

2. Описать технологию приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества блюда.

6. Произвести расчет количества судака крупного неразделанного для приготовления 20 порций рыбника.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи самбук творожный.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, разделочные доски, сковороды, тарелки, лопатки.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из Сборника технологических карт блюд диетического питания норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 79.

Таблица 79

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Творог протереть, добавить сахар, перемешать.
4. В подготовленную массу при непрерывном помешивании ввести подготовленный желатин, взбитые белки.
5. Готовую массу разложить в формочки, охладить.
6. Прodeгустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества самбука творожного

Внешний вид: пышная, хорошо сохранившая форму масса.

Консистенция: нежная.

Цвет: белый.

Запах: творога с ароматом ванили.

Вкус: сладкий.

7. Оформить отчет.

8. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций самбука творожного.
2. Описать технологию приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества блюда.
6. Произвести расчет количества продуктов для приготовления 20 порций самбука творожного.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 13 ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ



Цель: научиться готовить блюда для детей первого года жизни.

Краткие теоретические сведения

Для детей в возрасте до года при смешанном и искусственном вскармливании приготавливают молочные смеси, отвары из круп и овощей, каши, бульоны мясные (из говядины и птицы), супы-пюре из овощей, пюре фруктовые, овощные, из мяса, печени, птицы.

Пищевая продукция для детей первого года жизни по своей консистенции должна соответствовать физиологическим особенностям пищеварительной системы ребенка данного возраста.

Для обогащения питания ребенка витаминами, минеральными веществами и органическими кислотами в его пищу вводят фруктовые и овощные соки, пюре. Фруктовые и овощные соки начинают давать детям с 1–1,5 месяцев, вначале каплями, ежедневно увеличивая количество на 5 мл. Соки повышают аппетит и улучшают процессы пищеварения. Рекомендуются яблочный, черносмородиновый, абрикосовый, томатный и морковный соки. Их готовят из свежих натуральных продуктов.

Месячному ребенку, по показанию врача, в рацион добавляют творог, начиная с 5 г и доводя до 50 г.

По достижении трехмесячного возраста ребенку рекомендуется давать вареный желток.

Прикорм вводят с 4–4,5 месяцев для удовлетворения потребности растущего организма в основных питательных веществах.

Используемые для прикорма продукты должны иметь однородную нежную консистенцию. Используют в качестве прикорма овощные пюре из моркови, кабачков или из смеси нескольких видов овощей.

Позднее вводят каши, блюда из мяса, рыбы.

Каши дают в качестве прикорма детям с 5 месяцев, используют овсяную, рисовую и гречневую муку (5, 8, 10 %). Готовят такие каши на молоке с добавлением сливочного масла (3 %) и сахара (5 %).

Начиная с 7 месяцев, детям рекомендуется мясокостный бульон, содержащий экстрактивные вещества, которые активизируют пищеварительный процесс. К бульону можно подать сухарики из пшеничного хлеба.

С 7,5–8 месяцев в рацион ребенка вводят пюре из говядины или птицы, а также молоко или кефир с печеньем или пшеничными сухариками.

В 10 месяцев ребенку дают фрикадельки и котлеты из говядины, пюре и пудинги из нежирной рыбы, приготовленные на пару.

При приготовлении блюд для детей первого года жизни особо тщательно следует следить за соблюдением личной гигиены, санитарным состоянием рабочего места. Посуду перед использованием промывают горячей водой с добавлением питьевой соды (5 г на 1 л), кипятят и просушивают.

Каши

Каши варят 5-, 8- и 10%-ные в зависимости от количества муки, крупы (на 1 л жидкости — 50, 80 или 100 г). Основой для каш служат вода, или овощной отвар, или смесь молока и воды. Манную крупу всыпают в кипящую жидкость и варят при слабом нагреве, взбивая веселкой или венчиком. Для приготовления каш из муки (гречневой, рисовой, овсяной) их разводят небольшим количеством теплого молока или отвара до однородной консистенции, вливают в кипящую жидкость и варят 5 мин при помешивании.

Заправляют готовые каши раствором соли, сахарным сиропом и растопленным сливочным маслом и перемешивают. Нормы выхода каш — 150–200 г на один прием.

Для приготовления солевого раствора в горячей воде (1 л) разводят поваренную соль (250 г), размешивают, нагревают при сла-

бом кипения 10 мин и процеживают. Хранят в плотно закрывающейся посуде.

Для приготовления сахарного сиропа в кипящую воду (1 л) добавляют сахар (1 кг), варят при помешивании и слабом нагреве 15–20 мин и процеживают. Хранят в плотно закрывающейся посуде.

Бульоны и супы

Бульоны готовят из говядины или птицы. Подготовленные мясные продукты заливают холодной водой, доводят до кипения и варят при слабом нагреве, снимая с поверхности пену и жир. За 30 мин до готовности добавляют сырые лук, морковь, корень петрушки. Готовый бульон процеживают и заправляют раствором соли.

Дают бульоны и супы детям с 7 месяцев с гренками из пшеничного хлеба. Также бульоны используют для приготовления супов-пюре.

Ассортимент бульонов и супов

Бульон мясокостный. Вначале варят кости по общим правилам в течение 1 ч, затем кладут мясо и варят еще 1–1,5 ч.

Суп-пюре из овощей. Картофель и морковь нарезают в произвольной форме. Капусту белокочанную шинкуют, цветную разбирают на соцветия. Морковь припускают. Капусту и картофель варят отдельно. Готовые овощи соединяют, протирают, разводят овощным отваром, добавляют горячее молоко, соль и доводят до кипения. Перед кормлением пюре заправляют сваренными вкрутую и растертыми со сливочным маслом желтками яиц.

Пюре из овощей и мясных продуктов

Пюре готовят из одного вида овощей (моркови, кабачков), из их смеси, а также из мясных продуктов (говядины, птицы, печени говяжьей).

Ассортимент пюре из овощей и мясных продуктов

Пюре из разных овощей. Капусту и морковь, нарезанные соломкой, припускают с добавлением сливочного масла до полуготовности. Добавляют картофель и варят все овощи до полного размягчения. Зеленый горошек припускают в собственном соку. Все овощи соединяют и протирают в горячем виде. Добавляют горячее молоко, раствор соли, взбивают, доводят до кипения и заправляют сливочным маслом.

Пюре из мяса. Говядину или мякоть птицы (без кожи) заливают горячей водой и варят до готовности. Слегка охлаждают и пропускают 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой. Затем смешивают с бульоном, раствором соли, перемешивают и взбивают, доводя до кипения.

Пюре из печени. Нарезанную печень тушат с небольшим количеством воды до готовности. Слегка охлажденную печень пропускают 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, если немного — протирают через сита. В полученную массу добавляют размягченное сливочное масло, раствор соли, процеженный бульон, перемешивают и прогревают.

Блюда из круп

Ассортимент блюд из круп

Пудинг рисовый паровой. Варят вязкую кашу с добавлением молока, протирают в горячем виде, слегка охлаждают. Добавляют сливочное масло, растертые с сахаром сырые желтки яиц. Белки взбивают и вводят в смесь, аккуратно перемешивая. Формы смазывают сливочным маслом, кладут подготовленную массу и варят на пару в течение 1 ч при слабом нагреве. Готовый пудинг слегка охлаждают, вынимают из формы и разводят кипяченым молоком (1/2 от массы пудинга).

Котлеты рисовые паровые. Варят вязкую рисовую кашу на смеси молока и воды и протирают в горячем виде. Яйца соединяют с сахарным сиропом, взбивают и вводят в охлажденную кашу. Перемешивают, формируют котлеты. Варят изделия на пару. Перед кормлением измельчают, добавляя сливочное масло.

Блюда из мяса

Мясные блюда для детей первого года жизни готовят в измельченном виде. Говядину пропускают 2–3 раза через мясорубку, добавляют раствор соли, молоко и перемешивают. Затем вводят взбитый до устойчивой пены белок.

Ассортимент блюд из мяса

Фрикадельки из мяса. Мясную массу формируют в виде шариков массой 7–8 г, кладут в кипящую воду и варят 10 мин.

Котлеты паровые. Мясную массу порционируют, котлетам придают овально-приплюснутую форму. Варят на пару до готовности.

Сладкие блюда и напитки

В качестве сладких блюд для детей первого года жизни готовят кисели, соки, сладкие пудинги.

Ассортимент сладких блюд и напитков

Кисель из черной смородины. Ягоды ошпаривают кипятком, разминают и отжимают сок. Хранят его до использования в холодильнике в неоокисляющейся посуде. Мезгу заливают горячей водой, проваривают 10–15 мин, процеживают. Часть отвара охлаждают и разводят им крахмал. В остальную часть отвара добавляют сахар, доводят до кипения и вливают в него разведенный крахмал. Кисель снова доводят до кипения, немного охлаждают и вводят отжатый ранее сок.

Пудинг сухарный. Сухую сдобную булку разламывают, заливают кипяченым молоком и дают массе набухнуть. Желток сырого яйца растирают с сахаром и размягченным сливочным маслом и перемешивают с набухшими сухарями. Белок взбивают и аккуратно соединяют с массой. Формы смазывают сливочным маслом, выкладывают в них массу и варят пудинг на пару в течение 1 ч. Готовый пудинг вынимают из форм, разминают и разводят кипяченым молоком.

Вариант 1

Задание. Приготовить и оформить для подачи кашу овсяную 10%-ную.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, ложки столовые, тарелки мелкие столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из учебника «Детское питание» (авторы: Л.Л. Тартарская, Н.Г. Бутейкис) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 80.

Таблица 80

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
 3. Приготовить солевой раствор:
 - в горячей воде развести поваренную соль;
 - размешать и нагревать при слабом кипении 10 мин;
 - процедить.
 4. Приготовить сахарный сироп:
 - в кипящую воду добавить сахар в соотношении 1:1 и варить при помешивании и слабом нагреве 15–20 мин;
 - процедить.
 5. Просеять овсяную муку.
 6. Подогреть молоко, развести муку.
 7. Довести молоко до кипения, влить в него разведенную муку и варить 5 мин.
 8. Ввести в кашу раствор соли и сахарный сироп, заправить сливочным маслом и перемешать.
 9. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
 10. Подать блюдо.
 11. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.
- Органолептические показатели качества каши овсяной 10%-ной**
Внешний вид: без комочков.
Консистенция: жидкая, нежная, однородная.
Цвет: светло-серый.
Вкус: в меру соленый.
Запах: молока.
12. Оформить отчет.
 13. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций каши овсяной 10%-ной (выход порций 100 и 200 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества продуктов для приготовления 25 порций каши овсяной 5%-ной.

Вариант 2

Задание. Приготовить и оформить для подачи суп-пюре из овощей.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, ножи, разделочные доски, шумовки, веселки, ложки разливательные, тарелки глубокие столовые, ложки столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из учебника «Детское питание» (авторы: Л.Л. Татарская, Н.Г. Бутейкис) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 81.

Таблица 81

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	100	—	200

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Приготовить солевой раствор:
 - в горячей воде развести поваренную соль;
 - размешать и нагревать при слабом кипении 10 мин;
 - процедить.
4. Произвести кулинарную обработку картофеля, моркови, капусты.
5. Нарезать картофель и морковь в произвольной форме. Капусту нашинковать.
6. Морковь залить горячей водой и припускать до готовности.
7. Картофель и капусту залить горячей водой и варить до готовности.
8. Готовые овощи соединить и протереть. Развести овощным отваром.
9. Молоко довести до кипения и влить в суп. Добавить раствор соли.
10. Яйцо сварить вкрутую. Желток растереть со сливочным маслом до однородной консистенции.
11. Заправить суп желтком.
12. Подготовить посуду для подачи (тарелку глубокую столовую).

13. Подать блюдо.

14. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества супа-пюре из овощей

Внешний вид: без комочков.

Консистенция: жидкая, нежная, однородная.

Цвет: желтоватый.

Вкус: в меру соленый.

Запах: отварных овощей.

15. Оформить отчет.

16. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций супа-пюре из овощей (выход порций 100 и 200 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества картофеля для приготовления 15 порций супа-пюре в январе.

Вариант 3

Задание. Приготовить и оформить для подачи пюре из печени.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, мясорубки, ножи, разделочные доски, тарелки мелкие столовые, ложки столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из учебника «Детское питание» (авторы: Л.Л. Татарская, Н.Г. Бутейкис) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 82.

Таблица 82

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Приготовить солевой раствор:
 - в горячей воде развести поваренную соль;
 - размешать и нагревать при слабом кипении 10 мин;
 - процедить.
4. Произвести кулинарную обработку печени, нарезать на кусочки.
5. Тушить печень с добавлением воды 10–15 мин.
6. Готовую печень слегка охладить и пропустить через мясорубку 2–3 раза.
7. Добавить размягченное сливочное масло, раствор соли, бульон. Перемешать.
8. Прогреть пюре из печени перед подачей.
9. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
10. Подать блюдо.
11. Продегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества пюре из печени

Внешний вид: без комочков.

Консистенция: нежная, однородная.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус: в меру соленый.

Запах: печени.

12. Оформить отчет.
13. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций пюре из печени (выход порций 50 и 100 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества печени для приготовления 25 порций пюре.

Вариант 4

Задание. Приготовить и оформить для подачи котлеты рисовые паровые.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, сита, венчики, тарелки мелкие столовые, вилки столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из учебника «Детское питание» (авторы: Л.Л. Татарская, Н.Г. Бутейкис) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 83.

Таблица 83

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.
3. Рис перебрать, промыть.
4. Варить вязкую кашу на смеси молока и воды. Слегка охладить.
5. Приготовить сахарный сироп:
 - в кипящую воду добавить сахар в соотношении 1:1 и варить при помешивании и слабом нагреве 15–20 мин;
 - процедить.
6. Сырые яйца соединить с сахарным сиропом, взбить и ввести в кашу.
7. Массу перемешать, порционировать и сформовать котлеты.
8. Варить на пару.
9. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
10. Подать блюдо.
11. Прогустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества котлет рисовых паровых

Внешний вид: котлеты сохранили форму, без трещин; зерна риса хорошо набухшие.

Консистенция: нежная, однородная.

Цвет: кремовый.

Вкус: в меру соленый, сладковатый.

Запах: отварного риса, сливочного масла.

12. Оформить отчет.

13. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций котлет рисовых паровых (выход порций 50 и 100 г).

2. Составить технологическую схему приготовления блюда.

3. Описать правила оформления и подачи блюда.

4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.

5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.

6. Произвести расчет количества молока для приготовления 20 порций котлет рисовых паровых.

Вариант 5

Задание. Приготовить и оформить для подачи пудинг сухарный.

Необходимые посуда, инвентарь, инструменты: кастрюли, миски, венчики, формы для запекания, тарелки мелкие столовые, вилки столовые.

Последовательность выполнения работы

1. Выписать из учебника «Детское питание» (авторы: Л.Л. Тартарская, Н.Г. Бутейкис) норму закладки продуктов на одну и две порции в таблицу 84.

Таблица 84

Норма закладки продуктов

Наименование продукта	На одну порцию, г		На две порции, г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Выход	—	50	—	100

2. Подготовить рабочее место, посуду, продукты.

3. Булку разломать или растолочь в ступке. Залить теплым молоком и оставить для набухания.

4. Желток яйца растереть с сахаром и сливочным маслом и соединить с набухшей массой.

5. Белок взбить до устойчивой пены и аккуратно добавить в массу.

6. Дно и стенки формы смазать сливочным маслом.
7. Выложить массу в подготовленную форму и варить на водяной бане до готовности.
8. Подготовить посуду для подачи (тарелку мелкую столовую).
9. Подать блюдо.
10. Прогдегустировать и дать органолептическую оценку качества блюда.

Органолептические показатели качества пудинга сухарного

Внешний вид: пудинг сохранил форму, без трещин.

Консистенция: нежная, однородная.

Цвет: кремовый.

Вкус: сладковатый.

Запах: сдобы.

11. Оформить отчет.

12. Убрать рабочее место и сдать дежурному.

Отчет

1. Произвести расчет сырья, необходимого для приготовления одной и двух порций пудинга сухарного (выход порций 50 и 100 г).
2. Составить технологическую схему приготовления блюда.
3. Описать правила оформления и подачи блюда.
4. Указать сроки годности и условия хранения блюда.
5. Описать органолептические показатели качества приготовленного блюда.
6. Произвести расчет количества молока для приготовления 10 порций пудинга сухарного.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ



Баранчик — металлическая посуда с крышкой, чаще всего овальной или полусферической формы; используют для подачи вторых блюд.

Венчик — ручное приспособление для сбивания продуктов в виде металлической спирали, насаженной на ручку.

Веселка — деревянная лопатка, предназначенная для размешивания соусов.

Дегустация — оценка качества пищи или пищевого продукта при помощи вкуса.

Консистенция — физическое состояние блюда: его мягкость или твердость и плотность.

Льезон (фр. *liaison* — связь, соединение) — жидкая смесь яиц и молока (или сливок) и воды. В льезоне смачивают продукты перед панировкой, что способствует лучшему прилипанию панировки к продукту, улучшает вкус блюда и повышает калорийность изделия.

Мезга — измельченная масса ягод, предназначенная для переработки или оставшаяся после обработки.

Органолептические показатели — воспринимаемые рецепторами человека показатели качества пищи: запах (аромат), вкус, цвет, консистенция, внешний вид.

Пассерование (фр. *passer* — пропускать) — обжаривание овощей, муки при температуре 120 °С с экстракцией жиром красящих и ароматических веществ. Пассерование проводится до размягчения продуктов.

Порционная сковорода — металлическая посуда для приготовления и подачи запеченных горячих блюд.

Припускание — варка продукта в небольшом количестве жидкости.

Рацион (лат. *ratio* — счет, расчет, мера) — суточный паек; порция пищи определенного состава на известный срок.

Щажение — исключение из рациона продуктов, усугубляющих состояние здоровья человека.

ПРИМЕРНЫЙ АССОРТИМЕНТНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ



Супы

Борщ с капустой (свежей) и картофелем
Борщ с капустой (квашеной) и картофелем
Борщ со шавелем
Щи из квашеной капусты с картофелем
Щи из свежей капусты с антоновскими яблоками
Рассольник домашний
Рассольник ленинградский (с перловой крупой)
Суп крестьянский с крупой (овсяной)
Суп из овощей
Суп картофельный с крупой (пшенной)
Суп картофельный с горохом
Суп картофельный с фасолью
Суп картофельный с макаронными изделиями
Суп картофельный с фрикадельками (мясными или рыбными)
Суп картофельный с клецками
Суп молочный с макаронными изделиями
Суп молочный с крупой
Затирка с молоком
Суп молочный по-могилевски
Суп молочный по-лидски
Суп-пюре из картофеля
Суп-пюре из птицы

Борщ холодный
Суп из свежих плодов
Сладкий суп из сухофруктов

Блюда из круп, макаронных изделий и бобовых

Каша вязкая молочная
Каша вязкая рисовая с черносливом
Каша манная вязкая с морковью
Каша рисовая вязкая с яблоками
Клецки манные с сыром
Каша жидкая молочная
Каша рисовая жидкая с изюмом
Запеканка манная с морковью
Плов с изюмом
Манник
Суфле из зеленого горошка
Макаронник
Лапшевник с творогом
Макароны отварные с овощами

Блюда и гарниры из овощей

Морковь с зеленым горошком в молочном соусе
Морковь, тушенная с рисом и черносливом
Рагу из овощей
Котлеты картофельные с творогом
Драники по-домашнему
Запеканка картофельная с овощами
Пудинг из моркови и яблок
Суфле из картофеля и моркови
Бабка картофельная с луком

Блюда из рыбы, морепродуктов

Рыба припущенная, соус сметанный, пюре картофельное
Рыба, тушенная в сметане, картофель отварной
Рыба, запеченная под молочным соусом (с макаронами)
Котлеты или биточки рыбные, соус молочный, пюре картофельное
Зразы рыбные рубленые паровые, соус молочный, пюре картофельное с морковью

Тефтели рыбные любительские, соус сметанный, макаронные изделия отварные

Пудинг рыбный, соус молочный, пюре картофельное

Суфле рыбное с пюре картофельным с морковью

Блюда из мяса, мясных продуктов и сельскохозяйственной птицы

Жаркое по-домашнему

Гуляш, макаронные изделия отварные

Зразы рубленные, соус молочный, пюре картофельное

Тефтели, соус сметанный, макаронные изделия отварные

Тефтели по-деревенски, картофель отварной

Фрикадельки в соусе молочном, пюре картофельное

Кнели из говядины, соус молочный, каша вязкая рисовая

Пудинг из говядины, соус молочный, пюре картофельное с морковью

Суфле из говядины с рисом, соус молочный, сложный гарнир

Голубцы любительские, соус сметанный

Плов из птицы

Суфле из цыплят-бройлеров с рисом, соус молочный, сложный гарнир

Кнели из птицы, соус молочный, пюре картофельное

Пудинг из птицы с овощами, соус молочный

Блюда из яиц и творога

Яичная кашка

Омлет с мясными продуктами (сосисками молочными)

Омлет с картофелем запеченный

Драчена

Вареники ленивые с маслом сливочным

Сырники из творога и картофеля со сметаной

Сырники с морковью с соусом сметанным

Сырники, запеченные со сметаной

Пудинг из творога, соус молочный сладкий

Запеканка из творога с манной крупой, соус молочный сладкий

Суфле творожное, соус фруктовый

Холодные блюда

Салат «Агеньчык»
Салат картофельный с огурцами солеными
Салат «Белоснежка»
Салат «Розовый»
Салат «Заря»
Салат «Чайка»
Салат «Снегопад»
Винегрет овощной
Икра свекольная
Рыба жареная под маринадом

Сладкие блюда и горячие напитки

Кисель из свежих яблок
Мусс яблочный (на манной крупе)
Желе молочное «Снежана»
Желе из сметаны с какао
Желе «Мозаика»
Яблоки, фаршированные творогом
Яблоки, фаршированные рисом и изюмом
Какао с молоком

Мучные блюда и изделия

Вареники с творогом
Блины со сметаной
Оладьи с яблоками со сметаной
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом
Крендель сахарный
Сочник с творогом

ЛИТЕРАТУРА



1. Анфимова, Н.А. Кулинария / Н.А. Анфимова, Т.И. Захарова, Л.Л. Татарская. М., 1991.
2. Гигиенический норматив «Показатели безопасности и безвредности для человека продовольственного сырья и пищевых продуктов» : [утв. постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 21.06.2013 № 52] // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. 04.07.2013. № 8/27668.
3. Дерюгина, М.П. Диетическое питание детей / М.П. Дерюгина, В.Ю. Домбровский, В.П. Панферов. Минск, 1991.
4. Рагель, С.И. Технология приготовления пищи. Практикум : учеб. пособие / С.И. Рагель. Минск, 2008.
5. СНиП «Требования к продовольственному сырью и пищевым продуктам» : [утв. постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 21.06.2013 № 52] // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. 04.07.2013. № 8/27668.
6. Сборник технологических карт блюд диетического питания : [утв. постановлением Министерства торговли Республики Беларусь, Министерством здравоохранения Республики Беларусь от 12.02.2003 № 7/8] / сост. : Г.И. Василега [и др.]. Минск, 2014.
7. Сборник технологических карт блюд и изделий для детей раннего и дошкольного возраста : в 2 т. / Министерство торговли Республики Беларусь. Минск, 2016.
8. Сборник технологических карт блюд и изделий для питания учащихся учреждений, обеспечивающих получение общего среднего и профессионально-технического образования : [утв. постановлением Министерством торговли Республики Беларусь от 11.07.2006 № 21] / сост. : Т.Д. Андрианова, Н.В. Василькова. Минск, 2016.

9. Татарская, Л.Л. Детское питание : учеб. / Л.Л. Татарская, Н.Г. Бутейкис. М., 1996.
10. Татарская, Л.Л. Кулинария и организация производства детского питания / Л.Л. Татарская, Н.Г. Бутейкис. М., 1988.
11. Татарская, Л.Л. Лабораторно-практические работы для поваров и кондитеров : учеб. пособие / Л.Л. Татарская. М., 2003.
12. ТР ТС 033/2013 «О безопасности молока и молочной продукции» : принят Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 09.10.2013 № 67.
13. ТР ТС 034/2013 «О безопасности мяса и мясной продукции» : принят Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 09.10.2013 № 68.
14. ТР ТС 027/2012 «О безопасности отдельных видов специализированной пищевой продукции, в том числе диетического лечебного и диетического профилактического питания» : принят Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 15.06.2012 № 34.
15. ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» : утв. Решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 880.
16. ТР ТС 029/2012 «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» : принят Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 20.07.2012 № 58.
17. ТР ТС 024/2011 «Технический регламент на масложировую продукцию» : утв. Решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 883.
18. ТР ТС 023/2011 «Технический регламент на соковую продукцию из фруктов и овощей» : утв. Решением Комиссии Таможенного союза от 09.12.2011 № 882.
19. Уласевич, М.В. Кулинария с основами физиологии питания, санитарии и гигиены : учеб. пособие / М.В. Уласевич. Минск, 2000.

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие	3
Введение	6
Практическая работа № 1. Приготовление супов	
в детском питании	10
Краткие теоретические сведения.....	10
Вариант 1.....	17
Вариант 2.....	19
Вариант 3.....	20
Вариант 4.....	22
Вариант 5.....	23
Вариант 6.....	25
Практическая работа № 2. Приготовление соусов	
в детском питании	27
Краткие теоретические сведения.....	27
Вариант 1.....	30
Вариант 2.....	32
Вариант 3.....	33
Вариант 4.....	34
Вариант 5.....	36
Вариант 6.....	37
Практическая работа № 3. Приготовление блюд	
и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий	
в детском питании	39
Краткие теоретические сведения.....	39
Вариант 1.....	43
Вариант 2.....	45
Вариант 3.....	46

Вариант 4.....	48
Вариант 5.....	49
Вариант 6.....	50
Практическая работа № 4. Приготовление блюд и гарниров из овощей в детском питании	53
Краткие теоретические сведения.....	53
Вариант 1.....	57
Вариант 2.....	58
Вариант 3.....	60
Вариант 4.....	62
Вариант 5.....	63
Вариант 6.....	65
Практическая работа № 5. Приготовление блюд из рыбы и морепродуктов в детском питании	67
Краткие теоретические сведения.....	67
Вариант 1.....	71
Вариант 2.....	73
Вариант 3.....	75
Вариант 4.....	77
Вариант 5.....	79
Вариант 6.....	81
Практическая работа № 6. Приготовление блюд из мяса, сельскохозяйственной птицы, кролика в детском питании	84
Краткие теоретические сведения.....	84
Вариант 1.....	92
Вариант 2.....	94
Вариант 3.....	96
Вариант 4.....	98
Вариант 5.....	100
Вариант 6.....	102
Практическая работа № 7. Приготовление блюд из яиц и творога в детском питании	105
Краткие теоретические сведения.....	105
Вариант 1.....	108
Вариант 2.....	110
Вариант 3.....	111
Вариант 4.....	112
Вариант 5.....	114
Вариант 6.....	115

Практическая работа № 8. Приготовление	
холодных блюд и закусок в детском питании	118
Краткие теоретические сведения.....	118
Вариант 1.....	122
Вариант 2.....	123
Вариант 3.....	124
Вариант 4.....	126
Вариант 5.....	127
Вариант 6.....	129
Практическая работа № 9. Приготовление сладких блюд	
и напитков в детском питании.....	131
Краткие теоретические сведения.....	131
Вариант 1.....	135
Вариант 2.....	137
Вариант 3.....	138
Вариант 4.....	140
Вариант 5.....	141
Вариант 6.....	143
Практическая работа № 10. Приготовление мучных блюд,	
кондитерских и кулинарных изделий	145
Краткие теоретические сведения.....	145
Вариант 1.....	148
Вариант 2.....	149
Вариант 3.....	151
Вариант 4.....	152
Вариант 5.....	154
Вариант 6.....	155
Практическая работа № 11. Приготовление блюд	
из продуктов детского питания	158
Краткие теоретические сведения.....	158
Вариант 1.....	160
Вариант 2.....	161
Вариант 3.....	162
Вариант 4.....	163
Вариант 5.....	165
Практическая работа № 12. Приготовление блюд	
детского лечебного питания.....	167
Краткие теоретические сведения.....	167
Вариант 1.....	170

Вариант 2.....	172
Вариант 3.....	173
Вариант 4.....	174
Практическая работа № 13. Приготовление блюд	
для детей первого года жизни.....	176
Краткие теоретические сведения.....	176
Вариант 1.....	180
Вариант 2.....	182
Вариант 3.....	183
Вариант 4.....	185
Вариант 5.....	186
Приложения	188
Краткий словарь терминов	188
Примерный ассортиментный перечень блюд	
для проведения практических работ	189
Литература	193

Учебное издание

Каркина Оксана Ивановна

**ТЕХНОЛОГИЯ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ**

ПРАКТИКУМ

Учебное пособие

Редактор, технический редактор *И.В. Счеснюк*

Корректор *Е.В. Потапейко*

Дизайн обложки *И.В. Дворниковой*

Подписано в печать 25.10.2017. Формат 60×84/16.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 11,66. Уч.-изд. л. 7,65. Тираж 300 экз. Заказ 168.

Издатель и полиграфическое исполнение:

Республиканский институт профессионального образования.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/245 от 27.03.2014.

Ул. К. Либкнехта, 32, 220004, Минск. Тел.: 226 41 00, 200 43 88.

Отпечатано в Республиканском институте
профессионального образования. Тел. 200 69 45.

220004, г. Минск,
ул. К. Либкнехта, 32
Тел./факс (017) 226 41 00
www.ripo.unibel.by

**ЦЕНТР УЧЕБНОЙ КНИГИ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ
Республиканского института профессионального образования**

ОКАЗЫВАЕТ УСЛУГИ

- ✓ Реализация учебной литературы за наличный и безналичный расчет.
- ✓ Организация экспертизы учебных изданий для присвоения грифа Министерства образования Республики Беларусь, Республиканского института профессионального образования.
- ✓ Редакционно-издательская подготовка: редактирование научной и учебной литературы, верстка и дизайн.
- ✓ Полиграфические услуги: книги, бланки, грамоты, дипломы, календари, буклеты, визитки и др.
- ✓ Организация и проведение тематических выставок, выставок-продаж, обучающих семинаров для авторов учебной литературы.

**ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ
АВТОРОВ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
УЧРЕЖДЕНИЙ ПТО И ССО**

Тел. (8017) 200 62 23, 226 43 90.