

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

ГБОУ СПО СО «Туринский многопрофильный техникум»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для обучающихся по выполнению лабораторно-практических работ
по **ПМ.01 Приготовление блюд из овощей и грибов**
по профессии 19.01.17 Повар, кондитер

Туринск 2015г

Методические рекомендации для обучающихся по выполнению лабораторно-практических занятий разработаны на основе ФГОС среднего профессионального образования по профессии 19.01.17 «Повар, кондитер», программы ПМ. 01 Приготовление блюд из овощей и грибов.

Организация-разработчик: ГБПОУ СО ТМТ

Разработчики:

Шестакова Е.Ю., мастер производственного обучения по профессии «Повар, кондитер»

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Тематическое планирование.....	5
Организация лабораторных занятий.....	6
Лабораторная работа №1	8
Литература	10
Приложения	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В методических указаниях предложены методы подготовки полуфабрикатов из овощей и приготовления отварных и жареных блюд из овощей. Правила подбора механического оборудования для механической кулинарной обработке сырья и подготовки полуфабрикатов.

Цель лабораторного практикума – закрепление теоретических знаний по дисциплине и получение практических навыков по приготовлению блюд из овощей.

Программой дисциплины предусматривается изучение студентами теории технологии производства продуктов общественного питания и лабораторные работы.

Методические рекомендации к лабораторным занятиям разработаны для студентов по профессии 19.01.17 «Повар, кондитер» для освоения профессионального модуля **ПМ. 01 Приготовление блюд из овощей и грибов.**

Лабораторная работа рассчитана на 6 часов и охватывает ассортимент полуфабрикатов при механической обработке овощей, ассортимент блюд из вареных и жареных овощей, процесс подготовки полуфабрикатов и изучения перечня механического оборудования для обработки и подготовки полуфабрикатов с целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе освоения профессионального модуля должен:

иметь практический опыт:

обработки, нарезки и приготовления блюд из овощей и грибов

уметь:

проверять органолептическим способом годность овощей и грибов;

выбирать производственный инвентарь и оборудование для обработки и приготовления блюд из овощей и грибов;

обрабатывать различными методами овощи и грибы;

нарезать и формовать традиционные виды овощей и грибов;

охлаждать и замораживать нарезанные овощи и грибы;

знать:

ассортимент, товароведную характеристику и требования к качеству различных видов овощей и грибов;

характеристику основных видов пряностей, приправ, пищевых добавок, применяемых при приготовлении блюд из овощей и грибов;

технику обработки овощей, грибов, пряностей;

способы минимизации отходов при нарезке и обработке овощей и грибов;

температурный режим и правила приготовления простых блюд и гарниров из овощей и грибов;

правила проведения бракеража;

способы сервировки и варианты оформления и подачи простых блюд и гарниров, температуру подачи;

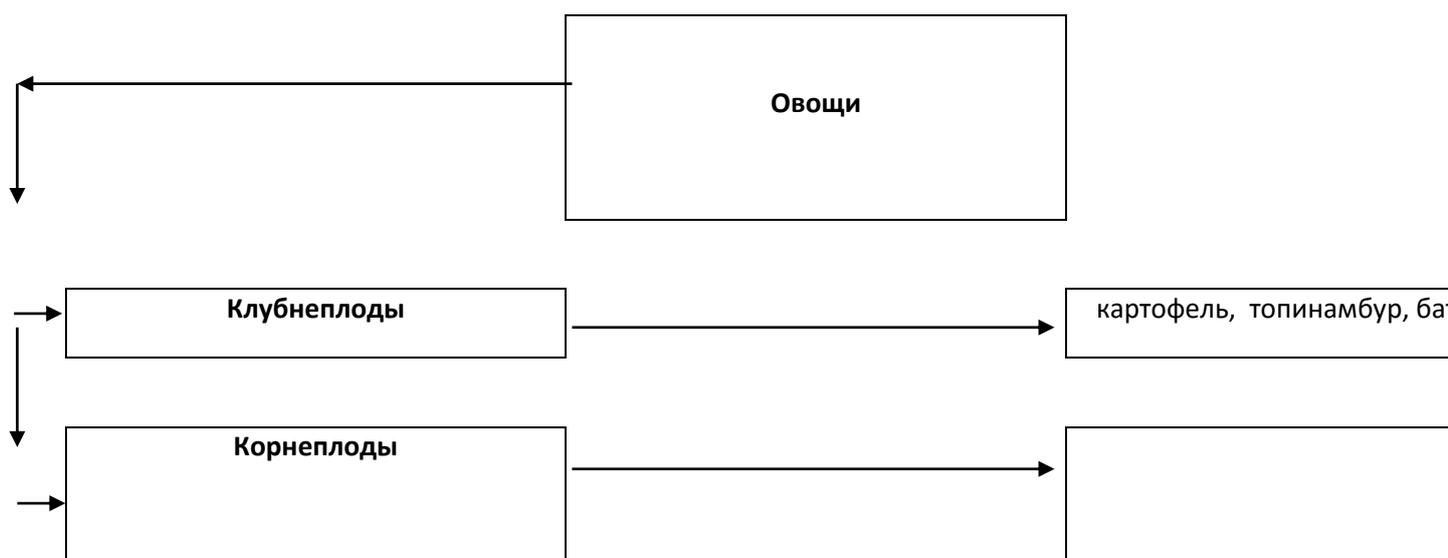
правила хранения овощей и грибов;

виды технологического оборудования и производственного инвентаря, используемых при обработке овощей, грибов, пряностей; правила их безопасного использования.

Практическая работа № 1.

Составление схемы классификации овощей

Задание: составить схему классификации овощей с указанием групп (их 10) и названий овощей, входящих в группу. Например:



Практическая работа № 2.

Выполнение рисунков нарезки картофеля простых и сложных форм

Задание: выполнить рисунки простых и сложных форм нарезки картофеля на белой бумаге размером 8х8 см:

- соломка
- брусочки
- кружочки
- ломтики
- дольки
- кубики
- бочонки
- шарики

- груши
- чесночки
- стружка

Практическая работа № 3.

Выполнение рисунков нарезки моркови простыми и сложными способами

Задание: выполнить рисунки простых и сложных форм нарезки моркови на белой бумаге размером 8х8 см:

- соломка
- брусочки
- кубики
- дольки
- кружочки
- ломтики
- звездочки
- гребешки

Практическая работа № 4.

Заполнение таблицы «Нормы отходов овощей и грибов»

Задание: используя Сборник рецептур заполнить таблицу «Нормы отходов овощей и грибов»

Вид овощей	Кол-во отходов (%)	Вид овощей	Кол-во отходов (%)	Вид овощей	Кол-во отходов (%)
Картофель молодой до 1 сентября	20				
Картофель с 1.09 по 31.10	25				

ЭТАЛОН выполнения работы

Вид овощей	Кол-во отходов (%)	Вид овощей	Кол-во отходов (%)	Вид овощей	Кол-во отходов (%)
Картофель молодой до 1 сентября	20	Свекла с 1.09 по 31.12	25	Салат	28
Картофель с 1.09 по 31.10	25	Свекла с 1 января	37	Шпинат	26
Картофель с 1.11 по 31.12	30	Редис	20	Щавель	24
Картофель 1.01 по 28.02	35	Капуста белокочанная	15	Капуста квашеная	30
Картофель 1 марта	40	Цветная капуста	48	Огурцы соленые очищенные	20
Морковь с ботвой молодая	50	Лук репчатый	16	Грибы свежие белые	24
Морковь с 1.09 по 31.12	20	Лук зеленый	20	Шампиньоны свежие	24
Морковь с 1 января	25	Огурцы свежие неочищенные	5	Соленые грибы в стеклотаре	25

Практическая работа № 5.

Заполнение первой части таблицы «Формы нарезки овощей и их использование в кулинарии»

Задание: заполнить таблицу «Формы нарезки картофеля и его использование в кулинарии», используя данную структуру таблицы:

ЭТАЛОН выполнения работы

Овощи	Форма нарезки	Размеры	Кулинарное использование
Картофель	Соломка	Длина 4-5 см толщина 0,2х0,2	Для жарки во фритюре
	Брусочки	Длина 3-4 см, толщина 0,7 – 1 см	Для жарки основным способом, супов
	Кубики: крупные	2 – 2,5 см	Для тушения, супов
	средние	1 – 1,5 см	Для тушения
	мелкие	0,3 – 0,5 см	Вареный для холодных блюд
	Дольки	Некрупный пополам, по радиусу на дольки	Рассольники, рагу, жарка во фритюре
	Ломтики	Вареный в виде треуг. или квадратиков толщ. 1 – 2 мм	Салаты, винегреты
	Кружочки	Вареный или сырой выравнивают в виде цилиндра, затем по-	Сырой – для жарки, Вареный – для запекания мяса и

		перек толщ.1,5 – 2 мм	рыбы
	Бочонки	Среднего размера картофель	В отварном виде для гарнира
	Чесночки	Бочонки – дольки – чесночки	Для супов
	Шарики	С помощью выемок	Крупные – во фритюре Средние – во фритюре и отварном виде на гарнир
	Стружка	Цилиндр выс. 2-3 см – лента толщ. 2-2,5 мм длиной 25-30 см	Для жарки во фритюре
	Спираль	Спец. инстр.	Для жарки во фритюре

Практическая работа № 6.

Заполнение второй части таблицы «Формы нарезки овощей и их использование в кулинарии»

Задание: заполнить таблицу «Формы нарезки овощей и их использование в кулинарии», используя данную структуру:

ЭТАЛОН выполнения работы

Овощи	Форма нарезки	Размеры	Кулинарное использование
Морковь	Соломка	0,1 – 0,2	Маринад, котлеты морковные супы
	Брусочки	Цилиндры длиной 3,5-4 см, затем на пластинки толщ. 0,5см	Супа с макаронами, бульона с овощами, припускания
	Кубики средние Мелкие Крошка	0,5 0,2	Припускание, тушение Супы, вареная холод. Блюда Щи суточные, суп рисовый
	Дольки	Цилиндры выс. 4 см разрезают вдоль пополам, затем каждую половину по радиусу на дольки	Рагу, щи
	Кружочки	Диаметр до 3 см, толщ. 1 мм	Суп крестьянский, вареные – для холод. блюд
	Ломтики	Вдоль на 2-4 части, затем поперек толщ. 1 мм	Сырые – в борщ флотский, сибирский; Вареные – салаты, винегреты
	Звездочки, гребешки	Карбованную поперек толщ. 1 мм	Для украшения

	Шарики	Обтачивают	В качестве гарнира к холодным блюдам
Свекла	Соломка	Как картофель	Борщи (кроме флотского и сибирского), свекольные котлеты
	Ломтики	Плстины толщ. 1-1,5 см, брусочки такой же толщ., затем поперек на ломтики толщ. 1-1,5 мм	Сырые – борщ флотский, сибирский; Вареные – для винегрета
	Кубики	Как картофель	Средние – для тушения, мелкие – для холодных блюд
Капуста	Соломка	Половинки кочана нарезают на несколько частей и шинкуют соломкой	Для тушения, борщей (кроме флотского и сибирского), салата, котлет капустных
	Квадратики (шашки)	Вначале на полоски шириной 2 см, затем поперек на квадратики	Щей, борщей флотского, сибирского, рагу, овощного супа
	Рубка	Вначале соломкой, затем поперек на мелкие кубики	Для фаршей
Лук репчатый	Кольца	Поперек толщиной 1-2 мм	Для жарки во фритюре, шашлыков
	Полукольца (соломка)	Вдоль по оси на 2 или 4 части, затем поперек толщ. 1-2 мм	Для супов, соусов, винегретов
	Дольки	Мелкие луковицы вдоль пополам, затем по радиусу на 2-4 части	Для щей из св.капусты, рагу
	Кубики (крошка)	Разрезают вдоль пополам, нарезают пластины толщ. 1-3 мм, затем поперек на	Для крупяных супов, супа харчо, щей суточных, фаршей

		кубики	
Лук зеленый	Колечки	Мелко нарезанный	Для салатов, окрошки, борща холодного, гарнира к холодным блюдам
	Мелкие шпалки	Длина 1,5-2 см	Для салатов
	Крупные шпалки	Длина 5-6 см	В качестве гарнира к шашлыкам, люля-кебаб, цыплятам табака.

Практическая работа № 7.

Решение технологических задач по расчету массы отходов при механической кулинарной обработке овощей.

Задание: используя таблицу «Нормы отходов овощей и грибов» (практическая работа №4) произвести

расчеты по определению массы отходов овощей. Условия задачи даны в виде табличных данных, и решение их надо начинать со словесной формулировки, т.е. с уяснения того, что требуется определить на основании представленных исходных данных. В этом поможет указание символа «X» в одном из столбцов.

Задача №1.

№ п/п	Наименование сырья; способы кулинарной обработки	Масса сырья брутто, кг	Месяц	Отходы и потери при холодной обработке, кг
1	Картофель сырой очищенный	1000	март	x
2	Картофель сырой очищенный	500	ноябрь	x
3	Картофель сырой очищенный	150	февраль	x
4	Свекла сырая очищенная	20	октябрь	x

5	Морковь сырая очищенная	5	февраль	х
6	Помидоры свежие грунтовые	10		х
7	Перец сладкий сырой для фарширования	15		х
8	Редис белый обрезной без кожицы	5		х
9	Свекла сырая очищенная	25	январь	х
10	Лук репчатый очищенный	12		х

Практическая работа № 8.

Решение технологических задач по расчету массы нетто и массы брутто овощей

Задание: используя таблицу «Нормы отходов овощей и грибов» (практическая работа №4) произвести

расчеты по определению массы нетто и брутто овощей. Условия задачи даны в виде табличных данных, и решение их надо начинать со словесной формулировки, т.е. с уяснения того, что требуется определить на основании представленных исходных данных.

В этом поможет указание символа «Х» в одном из столбцов.

Задача №1.

№ п/п	Наименование сырья; способы кулинарной обработки	Масса сырья брутто, кг	Месяц	Масса сырья нетто, кг
1	Картофель сырой очищенный	245	январь	х
2	Картофель сырой очищенный	88	сентябрь	х
3	Картофель сырой очищенный	112	март	х
4	Морковь сырая очищенная	24	февраль	х
5	Петрушка свежая (зелень)	3		х
6	Огурцы соленые очищенные	8		х
7	Свекла сырая очищенная	12	май	х
8	Капуста белокочанная (для голубцов)	43		х
9	Капуста цветная	38		х

Задача №2.

№ п/п	Наименование сырья; способы кулинарной обработки	Масса сырья нетто, кг	Месяц	Масса сырья брутто, кг
1	Картофель сырой очищенный	133	октябрь	х
2	Картофель сырой очищенный	268	январь	х
3	Картофель молодой сырой очищенный	199	июль	х
4	Свекла сырая очищенная	63	ноябрь	х
5	Морковь сырая очищенная	37	апрель	х
6	Лук репчатый	29		х
7	Лук зеленый	13		х
8	Огурцы свежие неочищенные	24		х
9	Капуста квашеная	33		х
10	Огурцы соленые очищенные	19		х
11	Шампиньоны свежие	8		х

Практическая работа № 9.

Составление тестовых заданий по теме «Обработка овощей и грибов»

Задание: составить тестовое задание по теме «механическая кулинарная обработка овощей», состоящее

из 20 вопросов с тремя вариантами ответов, один из которых должен быть правильным.

Например: 1. Форма нарезки картофеля для жарки во фритюре

А) ломтики Б) кубики В) соломка

Практическая работа № 10.

Составление схем первичной обработки свежих, сушеных и соленых грибов

Задание: №1. Продолжить технологическую схему обработки свежих грибов.

№2. Продолжить технологическую схему обработки сушеных грибов.

№3. Продолжить технологическую схему обработки соленых грибов.

№1. Белые грибы: очищают от листьев, хвои, травинок,

Шампиньоны: удаляют пленку,

№2. Сушеные грибы: перебирают,

№3. Соленые грибы: отделяют от рассола,

ЭТАЛОН выполнения работы.

№1. Белые грибы: очищают от листьев, хвои, травинок,

отрезают нижнюю часть ножки и поврежденные места,
соскабливают загрязненную кожицу,
промывают 3-4 раза,
сортируют по размерам,
обдают кипятком 2-3 раза (для мягкости)

Шампиньоны: удаляют пленку,

зачищают корень,
снимают кожицу со шляпки,
промывают в воде с добавлением лимонной кислоты.

№2. Сушеные грибы: перебирают,

промывают несколько раз,
замачивают в холодной воде на 3-4 часа,
сливают воду, процеживают,
грибы промывают.

№3. Соленые грибы: отделяют от рассола,

сортируют по размеру и качеству,
удаляют специи,
крупные экземпляры нарезают,

очень соленые промывают кипяченой холодной водой.

Практическая работа № 11.

Заполнение таблицы «Продолжительность тепловой обработки овощей»

Задание: используя Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, заполните таблицу

«Продолжительность тепловой обработки овощей»

Наименование овощей	Вид тепловой обработки	Время
КЛУБНЕПЛОДЫ		
Картофель целый	Варка в воде	30 мин
Картофель очищенный целый	Варка на пару	45 мин

ЭТАЛОН выполнения работы

Наименование овощей	Вид тепловой обработки	Время
КЛУБНЕПЛОДЫ		
Картофель целый	Варка в воде	30 мин
Картофель очищенный целый	Варка на пару	45 мин
Картофель очищенный целый молодой	Варка в воде	15 мин

Картофель нарезанный	Варка в бульоне	12–15 мин
Картофель брусочками	Жаренье	15–20 мин
Картофель соломкой	Жаренье во фритюре	5-10 мин
КОРНЕПЛОДЫ		
Свекла неочищенная	Варка в воде	1 ч 30 мин
Свекла соломкой	Припускание	30 мин
Морковь неочищенная	Варка в воде	25 мин
Морковь соломкой	Пассерование	10-15 мин
КАПУСТНЫЕ ОВОЩИ		
Капуста белокоч. (целыми кочанами)	Варка	30-50 мин
Целыми кочанами для голубцов	Варка	20-25 мин
Капуста шинкованная	Варка	20-30 мин
Капуста цветная	Варка	20 мин
Капуста квашеная тушеная	Варка	25-30 мин
Капуста брюссельская	Варка	12 мин
Капуста белокоч. шинкованная	Тушение	45 мин- 1 ч 30 мин
Капуста белокоч. (для фаршей)	Жаренье	20-30 мин
САЛАТНО-ШПИНАТНЫЕ		
Щавель, шпинат	Варка	7-10 мин
Щавель, шпинат	Припускание	8-12 мин
ЛУКОВЫЕ ОВОЩИ		
Лук репчатый нашинкованный	Пассерование	15-20 мин
Лук кольцами	Жаренье во фритюре	5 мин
ТОМАТНЫЕ ОВОЩИ		
Перец сладкий свежий	Запекание	15-20 мин
ГРИБЫ		
Шампиньоны свежие	Варка	20-25 мин

Шампиньоны свежие нашинкованные	Жаренье	15-20 мин
Шампиньоны свежие	Припускание	10 мин

Практическая работа № 12.

Составление технологической карты приготовления картофельного пюре

Задание: пользуясь Сборником рецептов (раскладка № 520), составить технологическую карту на

гарнир «Картофельное пюре». Произвести расчет продуктов на 10 порций. Составить карту

по структуре, предложенной СанПиН.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

(фио)

«__» _____ 201_ г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № _____

Наименование блюда: _____

Сборник рецептов _____

Раскладка № _____

Выход блюда: _____

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто

Способ приготовления:

Органолептические показатели:

- Внешний вид:

- Цвет:

- Вкус и запах:

- Консистенция:

Энергетическая ценность: _____ ккал.

Химический состав, витамины и микроэлементы 1 порции:

Белки (г)	
Жиры (г)	
Углеводы (г)	
Энерг.ценность (ккал)	

Составила: _____

ЭТАЛОН выполнения работы

УТВЕРЖДАЮ

Директор

(фио)

«___» _____ 201_ г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4

Наименование блюда: картофельное пюре

Сборник рецептур 2004 г

Раскладка № 520

Выход блюда: 150

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Картофель	180	128	1800	1280
Молоко	24	24	240	240
Масло сливочное	5	5	50	50

Соль	1,2	1,2	12	12
Выход:	-	150	-	1500

Способ приготовления: очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный картофель протирают горячим. В два-три приема непрерывно помешивая вводят горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

Органолептические показатели:

- Внешний вид: картофельная масса красиво уложена на порционные тарелки.
- Цвет: от кремового до белого, без темных включений.
- Вкус и запах: слегка соленый с ароматом картофеля и молока.
- Консистенция: густая, пышная, однородная, без кусочков непротертого картофеля.

Энергетическая ценность: 203,7 ккал.

Химический состав 1 порции:

Белки (г)	3,2
Жиры (г)	9,5
Углеводы (г)	26,3
Энерг.ценность (ккал)	203,7

Составила: _____ И.Т.Кибирева

Практическая работа № 13.

Составление технологической карты приготовления рагу из овощей

Задание: пользуясь Сборником рецептур (раскладка № 520), составить технологическую карту на

блюдо «Рагу из овощей». Произвести расчет продуктов на 10 порций. Составить карту по структуре, предложенной СанПин.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

(фио)

«__» _____ 201_ г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № _____

Наименование блюда: _____

Сборник рецептур _____

Раскладка № _____

Выход блюда: _____

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто

Способ приготовления:

Органолептические показатели:

- Внешний вид:

- Цвет:

- Вкус и запах:

- Консистенция:

Энергетическая ценность: _____ ккал.

Химический состав, витамины и микроэлементы 1 порции:

Белки (г)	
Жиры (г)	
Углеводы (г)	
Энерг.ценность (ккал)	

Составила: _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СПО СО

«ТМТ»

Барабанова С.П

«__» _____ 2015г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7

Наименование блюда: рагу овощное

Сборник рецептов 2004 г

Раскладка № 539

Выход блюда: 250 г

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Картофель	67	50	670	500
Морковь	57	46	570	46
Кабачки	45	30	450	300
Капуста белокочанная	38	30	380	300
Лук репчатый	60	52	600	520
Масло растительное	3	3	30	30
Соль	1,2	1,2	12	12
Для соуса:				
Бульон	-	45	-	450
Масло растительное	1	1	10	10
Мука пшеничная	2,5	2,5	25	25
Морковь	5	4	50	40
Лук	1,2	1	12	10

Томатная паста	5	5	50	50
Сахар	0,75	0,75	7,5	7,5
Соль	0,5	0,5	5	5
Масса соуса:	-	50		500
Выход:	-	250	-	2500

Способ приготовления: нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Картофель и овощи соединяют с соусом красным и тушат 10-15 минут. После этого добавляют нарезанные сырые кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить еще 15-20 минут. За 5-10 минут кладут специи, соль.

Органолептические показатели:

- Внешний вид: овощи имеют кусочки одинаковой формы и размера, допускается часть разварившегося картофеля.
- Цвет: от светло- до темно- коричневого.
- Вкус и запах овощей, входящих в состав, в меру соленый.
- Консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая.

Энергетическая ценность: 322 ккал.

Химический состав, витамины и микроэлементы 1 порции:

Белки (г)	5	Ca (мг.)	235	B ₁ (мг.)	170
Жиры (г)	20,8	Mg (мг.)	228	C (мг.)	99
Углеводы (г)	28,8	Fe (мг.)	199	A (мг)	0,03
Энерг.ценность (ккал)	322	P (мг.)	201	B ₂ (мг.)	190
		K (мг)	213		
		Натрий (мг)	213		

Составила: бухгалтер _____ И.Т.Кибирева

Практическая работа № 14.

Составление технологической карты

Способ приготовления:

Органолептические показатели:

- Внешний вид:

- Цвет:

- Вкус и запах:

- Консистенция:

Энергетическая ценность: _____ ккал.

Химический состав, витамины и микроэлементы 1 порции:

Белки (г)	
Жиры (г)	
Углеводы (г)	
Энерг.ценность (ккал)	

Составила: _____

ЭТАЛОН

выполнения работы

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СПО СО

«ТМТ»

_____ 2015 г
«__» _____

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

Наименование блюда: капуста тушеная /из свежей/

Сборник рецептов 2004 г

Раскладка № 534

Выход блюда: 150 г

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Капуста свежая	215	171	2150	1710
Масло растительное	5,25	5,25	52,5	52,5
Соль	2	2	20	20
Морковь	3,75	3	37,5	30
Лук	7,2	6	72	60
Томат-паста	3,6	3,6	36	36
Сахар	4,5	4,5	45	45
Мука	1,8	1,8	18	18
Лимонная кислота	0,2	0,2	2	2
Выход:	-	150	-	1500

Способ приготовления: нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котёл слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, масло растительное, пассерованную томатную пасту и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности, за 5 минут до окончания тушения заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. При отпуске можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Органолептические показатели:

- Внешний вид: форма нарезки сохранена.
- Цвет: от золотистого до оранжевого.
- Вкус и запах: кисло-сладкий, с запахом тушеных овощей.
- Консистенция: сочная, мягкая, допускается слегка упругая.

Энергетическая ценность: 149 ккал.

Химический состав, витамины и микроэлементы 1 порции:

Белки (г)	3,9	Ca (мг.)	92,25	B ₁ (мг.)	0,075
Жиры (г)	8,7	Mg (мг.)	38,1	C (мг.)	33,15
Углеводы (г)	14,7	Fe (мг.)	1,5	A (мг)	0,6
Энерг.ценность (ккал)	149	P (мг.)	74,25	B ₂ (мг.)	0,009
		K (мг)	150	E (мг)	0,15
		Натрий (мг)	26,4		
		Йод (мкг)	5,55		

Составила: _____ И.Т.Кибирева

Практическая работа № 15.

Расчет количества сырья для приготовления 30 порций котлет капустных

Задание: пользуясь Сборником рецептур (раскладка № 336, колонка №1) произвести расчет количества сырья массой брутто и нетто, необходимых повару для приготовления 30 порций котлет

капустных со сметаной. Данные занести в таблицу.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 30 порций в кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная				
Молоко				
Маргарин				
Крупа манная				
Яйца				
Сухари				
Масло растительное				
Сметана				
Выход со сметаной	-	175		

Практическая работа № 16.

Составление тестовых заданий по теме «Блюда из овощей и грибов»

Задание: составить тестовое задание по теме «Блюда из овощей», состоящее из 20 вопросов с тремя

вариантами ответов, один из которых должен быть правильным.

Например: 1. Выберите условия для тепловой обработки варки картофеля:

- А) подготовленный картофель опускают в кипящую подсоленную воду и варят при закрытой крышке;
- Б) подготовленный картофель заливают холодной водой, солят и варят при закрытой крышке;
- В) подготовленный картофель заливают соусом и доводят до готовности при закрытой крышке.

Практическая работа № 17.

Составление технологической схемы приготовления котлет из моркови

Задание: используя Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (раскладка № 361) составить технологическую схему приготовления котлет из моркови.

Практическая работа № 18.

Расчет количества и процент потерь в результате тепловой обработки овощных блюд

Задание: произвести расчеты по количеству и проценту потерь блюд из овощей в результате тепловой обработки. Данные расчета процента потерь сверить с данными таблицы № 34 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий.

Задача №1. Масса полуфабриката 1 порции капустных котлет составляет 180 г, а масса жареных котлет – 150 г. Определите процент потерь в результате тепловой обработки. Сверить данные расчета с данными таблицы.

Задача №2. Масса готового блюда «Перец, фаршированный овощами» составляет 165 г, а процент потерь в результате тепловой обработки составил 19%. Найти массу полуфабриката.

Практическая работа № 19.

Оценка качества блюд по предложенной характеристике

Задание: по предложенной характеристике оценить качество блюда из овощей по четырехбальной системе. Ответ обосновать:

Оценку «5» получают блюда и кулинарные изделия, которые по внешнему виду, вкусу, запаху, цвету и консистенции соответствуют установленным для них требованиям.

На «4» оценивают блюда и кулинарные изделия с отличными вкусовыми показателями, но имеющие нарушения в форме нарезки, недостаточно румяную корочку, неправильную форму (котлета – округло-приплюснутую).

Оценку «3» дают блюдам, пригодным для продажи без переработки, если их вкусовые качества не отвечают всем установленным нормам (суп молочный с легким привкусом подгоревшего молока).

Оценку «2» получают блюда и кулинарные изделия с посторонним вкусом и запахом, пересоленные, излишне кислые, горькие, острые, утратившие свою форму, подгоревшие, с признаками порчи, с неполным весом.

Такие блюда снимаются с реализации и направляются на исправление. Если исправить невозможно, то с повара, приготовившего блюдо, взыскивается стоимость сырья.

Например:

- котлеты морковные: имеют яйцевидно-приплюснутую форму, вкус сладковатый. Консистенция рыхлая, без крупных комочков моркови и комочков манной крупы. На разрезе цвет светло-оранжевый. Оценка «отлично», полное соответствие требованиям.

Практическая работа № 20.

Заполнение таблицы «Требования к качеству блюд и гарниров из овощей»

Задание: заполнить таблицу «Требования к качеству блюд и гарниров из овощей», используя данную структуру.

Овощные блюда	Внешний вид	Цвет	Вкус и запах	Консистенция
Вареные овощи	Недеформированные, хорошо очищены, без глазков и черных пятен.			
Картофельное пюре	Однородная масса без комочков непротертого картофеля и глазков	От белого до светло-желтого	Слегка соленый, нежный, с ароматом молока и сливочного масла	Густая, пышная, однородная
Капуста отварная				
Овощи в молочном соусе				

Жареные овощи				
Жареные изделия из овощной массы				
Тушеные овощи				
Запеченные овощи				

Дифференцированный зачёт:

Тестовое задание.

1. В чём состоит отличие гарнира от блюда?

- А) Гарниры всегда подаются к блюдам из мяса, рыбы, птицы;
- Б) Меньше нормой выхода;
- В) Гарниры всегда подаются к блюду, для него меньше норма выхода, меньше норма закладки масла.

2. Почему нельзя долго хранить очищенные овощи?

- А) разрушается витамин С;
- б) меняется консистенция;
- в) пропадает вкус и аромат,

3. Выберите условия тепловой обработки при жаренье овощей ОСНОВНЫМ способом;

- А) овощи закладывают в кипящую подсоленную воду, покрывая их слоем толщиной 1...2 см, и варят при закрытой крышке;
- Б) нарезанные овощи кладут на хорошо разогретую с жиром сковороду (10% от массы продукта) при температуре 130..160С;

в) подготовленные овощи погружают в большое количество жира (5 литров на 1 кг. овощей) и жарят при температуре 180С.

4. Выберите условия тепловой обработки при варке овощей;

А) овощи закладывают в кипящую подсоленную воду, покрывая их слоем толщиной 1...2 см, и варят при закрытой крышке;

б) нарезанные овощи кладут на хорошо разогретую с жиром сковороду (10% от массы продукта) при температуре 130..160С;

в) подготовленные овощи заливают водой из расчёта на 1 кг. продукта 0,3 л. воды, добавляют жир и доводят до готовности при закрытой крышке.

5. Выберите условия тепловой обработки при припускания овощей;

А) овощи закладывают в кипящую подсоленную воду, покрывая их слоем толщиной 1...2 см, и варят при закрытой крышке;

Б) нарезанные овощи кладут на хорошо разогретую с жиром сковороду (10% от массы продукта) при температуре 130..160С;

В) подготовленные овощи заливают водой из расчёта на 1 кг. продукта 0,3 л. воды, добавляют жир и доводят до готовности при закрытой крышке.

6. Выберите условия тепловой обработки при тушении овощей;

А) подготовленные овощи заливают соусом и доводят до готовности при закрытой крышке, подлив жидкость в количестве 10..15% от массы овощей;

Б) подготовленные овощи заливают водой из расчёта на 1 кг. продукта 0,3 л. воды, добавляют жир и доводят до готовности при закрытой крышке.

В) подготовленные овощи смазывают сметаной, заливают соусом, готовят при температуре 250..280С;

7. Какой вид панировки используется для приготовления шницеля из капусты?

А) мучная;

Б) белая сухарная;

В) красная сухарная;

Г) двойная;

8. Что способствует увеличению срока варки бобовых?

А) добавление соли в процессе варки;

Б) добавление горячей воды в процессе варки;

В) предварительное замачивание в воде;

9. Почему вареный картофель не темнеет?

А) сахар подвергается гидролизу;

б) крахмал клейстеризуется;

в) ферменты разрушаются под действием температуры;

10. Выберите правильный способ варки замороженных овощей;

А) овощи оттаивают и варят в подкисленной воде;

Б) овощи оттаивают и варят в подкисленной воде;

б) овощи не оттаивают, помещают в горячую воду и варят;

в) овощи не оттаивают, помещают в холодную воду и варят;

11. При какой температуре варёного картофеля его протирают для приготовления пюре?

А) 100С;;

Б) 80С;

в) 55С;

12. Укажите машину для приготовления картофельного пюре;

А) МРО – 400-1000;

Б) МП – 800;

в) МКП -60;

13. Калибровка картофеля перед очисткой необходима:

а) для большей загрузки картофеля в камеру;

Б) равномерной очистки картофеля;

в) более быстрой загрузки;

14. Выберите способы подачи отварных овощных блюд с соусом:

а) соус поливают сверху, подливают с боку, подают отдельно;

Б) соус поливают сверху, подают отдельно;

в) соус подливают с боку, подают отдельно;

15. Выберите способы подачи овощных блюд жареных основным способом, с соусом;

А) соус подливают с боку, подают отдельно;;

Б) соус подливают с боку, поливают сверху;

в) соус подают отдельно;

Ключ к тесту:

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
вариант ответа	в	а	б	а	в	а	г	а	в	б	б	в	б	б	а