# Федеральное агентство ГОУ СПО

Хабаровский торгово-экономический техникум

## Курсовая работа

По дисциплине: Технология продукции общественного питания

Тема: «Вегетарианский стол»

2010 год

План:

I. Введение

II. Технологическая часть

2.1 Технологический процесс приготовления холодных закусок

2.2 Технологический процесс приготовления супов

2.3 Технологический процесс приготовления вторых блюд

2.4 Технологический процесс приготовления мучных изделий

2.5 Процессы, происходящие при приготовлении блюд

2.6 Посуда, инвентарь используемые для приготовления и подачи блюд

III. Расчётная часть

3.1 Определить сколько порций «Котлет свекольных» № 242/1-2003г. можно приготовить в апреле при обработке 15кг.свеклы. составить технологическую карту, используют яичный порошок. Подают с соусом № 582/1-2003г., используют молоко сухое коровье цельное

3.2 Выписать продукты для 30 порций «Борща» № 132/1-2003г., месяц январь и составить схему технологического процесса. Подают «Борщ» с рыбными фрикадельками № 166/1-2003г., используют белорыбицу не разделанную, среднего размера. Выход 500гр

3.3 Составить технологическую карту для 25 порций «Пудинга из моркови», в январе № 279/1-2003г., используют молоко коровье цельное сухое.

3.4 Составить технико-технологическую карту на самостоятельно разработанное блюдо и рассчитать его пищевую ценность

IV. Заключение

V. Используемая литература

**I. Введение**

Многие люди уделяют всё больше внимания здоровому образу жизни и благодаря этому вегетарианская кухня становиться всё более популярной: ведь это самый привлекательный способ обеспечить себе высокопитательную и вместе с тем здоровую пищу.

Выбор системы питания, в основе которого лежит «зелень травная», по глубокому убеждению древних, позволяет избавиться от печали, страха, зависти, злобы и многих болезней, а так же даёт возможность человеку ощущать себя частью природы.

Именно такой системой питания является вегетарианство. Вегетарианство пришло к нам из глубины веков. Знаменитые вегетарианцы – Пифагор, Сенека, Платон проповедовали это способ питания, который и сейчас считается модной диетой.

При этом многие до сих пор многие не имеют представления, что же такое вегетарианство.

Слово вегетарианство происходит от латинского vegetarius, что означает – растительный, а словосочетание homo vegetus указывает на духовно и физически развитую личность. Не случайно изначально под вегетарианством понимали образ жизни, гармоничный с философской и нравственной точек зрения, а не просто фруктово-овощную диету. Различают несколько видов вегетарианского питания:

1. строгое вегетарианство (в такой рацион питания входит только растительная пища и запрещено вводить продукты, которые прямо или косвенно происходят от животных). Одной из разновидностей строгого вегетарианства является сыроедение, т.е. употребление продуктов, только в сыром виде, без какой – либо тепловой обработки;
2. лактовегетарианство - молочно-растительное вегетарианство, получившее своё название от латинского слова lactis – молоко. (Помимо растительной пищи в рацион входят и молочные продукты);
3. оволактовегетаринство – молочно – растительное вегетарианство при таком рационе питания растительная пища сочетается с молочными продуктами и яйцами.

Считается, что при употреблении мяса в организме образовываются продукты распада белков. При этом в кишечнике происходит процесс гниения, что увеличивает нагрузку на выделительные органы. А вот вегетарианская пища таким процессам не способствует, что является залогом хорошего здоровья и долголетия.

Для полноценного питания вегетарианца набор продуктов должен намного обширнее, чем морковь, свекла, картофель, помидоры и огурцы он должен составлять более 200 видов только одних овощей, не говоря о множестве фруктов и различных орехах. Если человек полностью исключает из своего питания животный белок, то его обязательно нужно заменить растительным. Это является одной из основных проблем вегетарианской кухни. Ведь, животный белок обязательно должен присутствовать в рационе человека не менее 30% от общего количества белка, поступающего ежедневно в его организм с пищей. Белки являются необходимым строительным материалом для органов и тканей, структурным компонентом всех клеток.

Белки, как известно, содержаться не только в мясных и молочных продуктах, но и среди растительных продуктов существует большая группа бобовых, которые содержат белки в большом количестве – от 25гр до 45гр на 100гр продукта.

Поэтому при формировании своего питания, необходимо комбинировать различные продукты, т.е. недостаток необходимых для организма веществ в одних продуктах покрывать за счёт других.

При правильном подборе продуктов можно даже вегетарианский стол обеспечить всеми необходимыми для организма аминокислотами.

Польза вегетарианства достаточно очевидна. Ведь вегетарианское меню по своей сути является самым здоровым, а вегетарианская кухня подразумевает в своём рационе огромное количество фруктов, овощей и тем самым витаминов и минералов. При этом вегетарианские рецепты заведомо исключают фастфуд, канцерогены, некачественное мясо и другие, вредные и бесполезные для организма вещества.

Главное отличие вегетарианского стола это лёгкость его приготовления, сохранение пищевой ценности продуктов используемых для приготовления блюд, отказ от ненужных продуктов питания, таких как ГМО продукты, также продукты, которые содержат в своём составе пестициды и другие химикаты. В данных аспектах польза вегетарианства очевидна. Но не всё так просто. Приготовление блюд вегетарианского стола обходятся значительно дороже, чем приготовление блюд обычного питания, также для приготовления вегетарианских блюд необходимо использование специального оборудования, для того чтобы уменьшить потери витаминов, минералов и других полезных микроэлементов при приготовлении блюд, что, к сожалению не всегда возможно.

Так же не стоит забывать и о том, что довольно часто вегетарианство приносит не только пользу, но и вред организму человека. Ведь если человек, который большую часть соей жизни употреблял продукты животного происхождения, но по веянию новой моды на вегетарианское питание резко исключает их из своего рациона, то в итоге он получает возможность заработать гиповитаминоз, белковую недостаточность и многие другие заболевания, которые приводят в дальнейшем к довольно серьёзным последствиям, от которых не просто избавиться в будущем.

Но не стоит забывать и о том, что строгое вегетарианство категорически запрещено для детей, иначе они могут отстать от своих сверстников в физическом развитии, также вегетарианская диета считается вредной для беременных женщин и кормящих матерей.

Поэтому разумнее всего придерживаться средней линии при организации своего питания, т. е учитывать состояние здоровья и имеющиеся возможности и именно тогда вегетарианство принесёт свои положительные результаты.

Положительные результаты от перехода вашего обычного рациона с его излишним содержанием калорийности, токсинов и различных химикатов на вегетарианскую диету будут проявляться в вашем хорошем самочувствии, ощущении энергии, лёгкости и молодости.

Но все, же главным остается, то чтобы мода на вегетарианство не была во вред здоровью. При этом каждый сам для себя решает, нужно ли ему вегетарианское питание и вегетарианская пища, или лучше остаться мясоедом.

**II.Технологическая часть**

**2.1. Технологический процесс приготовления холодных закусок.**

* Салат из картофеля и цветной капусты.

Картофель отварить в кожуре (предварительно промыв), очистить, нарезать кубиком. Цветную капусту промыть и отварить. Яйцо отварить «в крутую», охладить и мелко нарезать вместе с листьями салата. Все продукты хорошо перемешать, добавить зелёный горошек и майонез. Выложить в салатницу (выход 250грамм), сверху украсить дольками яйца и зеленью.

* Салат из сыра и яблок.

Яблоки, промыть, очистить от кожицы и удалить семена, нарезать на не большие кубики и соединить с предварительно нарезанным на не большие кубики сыром. Мелко порезать зелёный лук и добавить к яблокам с сыром. Все ингредиенты перемешать, добавить соль и сметану. Выложить в салатницу горочкой и украсить ягодами брусники, веточками петрушки.

* Салат из краснокочанной капусты и яблок.

Капусту промыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром. Яблоки, вымыть, очистить, удалить семена, нашинковать соломкой. Репчатый лук очистить, промыть и нашинковать мелкой соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить. Выложить в тарелку на листья салата, сверху полить майонезом в виде сеточки и посыпать мелко рубленным зелёным луком, украсить дольками яблока.

* Салат из капусты и болгарского перца.

Капусту, промыть, нашинковать, перетереть с солью, сбрызнуть лимонным соком. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нашинковать соломкой. Капусту соединить с зелёным консервированным горошком и болгарским перцем. Выложить в салатницу на листья салата, с боку украсить майонезом и веточками укропа.

* Салат из моркови и орехов.

Морковь, вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, залить кипящей подсоленной водой, оставить на 10 минут, после чего воду слить. Ядра грецких орехов измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, перемешать и выложить на листья салата - ромэн и украсить веточками петрушки.

* Сырные шарики.

Сыр «Рокфор» разомните и смешайте с тёртым сыром (часть сыра необходимо оставить для оформления), размягчённым до пластичного состояния маслом, ромом и мелко рублеными орехами. Хорошо перемешайте, сформуйте шарики диаметром 2 – 2.5см. и обваляйте их в оставшемся натёртом сыре. При подаче выложите шарики на листья салата. Рядом, по желанию можно уложить тонко нарезанные ломтики любого пикантного сыра.

* Закуска с бобами.

Ядра орехов слегка обжаривают, охлаждают и измельчают. Лук и чеснок мелко нарезают, обжаривают и охлаждают. Отваренные бобы смешивают с предварительно подготовленными ядрами орехов, луком и чесноком, после чего солят по вкусу и подают на стол, украсив овощами.

* Овощное ассорти с соусом из авокадо.

Авокадо, промойте, разрежьте пополам и удалите косточки. Мякоть, смешайте с лимонным соком и при помощи блендере доведите до пюреобразного состояния. Мелко нарежьте лук, чеснок, добавьте йогурт, соль, молотый перец. Тщательно взбейте до получения однородной массы, добавите пюре авокадо и перемешайте. Готовый соус выложите в соусник.

Сварите цветную капусту в подсоленной воде, чтобы она осталась хрустящей, разделите на соцветия. Стручки перца нарежьте брусочками, редис и огурец – кружочками.

Соусник с соусом поставьте в центр большой плоской тарелки и вокруг него разложите подготовленные овощи.

**2.2 Технологический процесс приготовления супов**

* Суп грибной.

Сушеные грибы предварительно перебрать, промыть и замочить на 2 – 3 часа, после чего промыть их ещё раз и нарезать соломкой ( бульон оставшийся от грибов оставить для разведения муки). Очищенный картофель нарезать соломкой, белокочанную капусту соломкой, коренья и лук нарезать и спассировать с томатной пастой. Фасоль перебрать и отварить. Муку просеять и спассеровать на масле, развести грибным бульоном (горячим). В кипящий грибной бульон сначала вложить картофель через 5 – 10 минут вложить капусту дать закипеть и добавить спессерованные коренья и лук, вареную фасоль и дать провариться 5 минут и добавить вареные грибы. Суп довести до кипения – полуготовности и влить разведённую в грибном бульоне муку, кипятить около 5 минут.

* Суп крестьянский.

Репу промыть, очистить, нарезать кубиком, картофель очистить и нарезать кубиком, положить в кипящую подсоленную воду и довести до кипения, затем добавить нарезанную шашками белокочанную капусту, спассерованные корень и репчатый лук, и проварить до готовности. Затем добавить нарезанные помидоры и довести до кипения. Подавать с мелко нарезанной зеленью укропа.

* Суп – пюре из красной фасоли.

Фасоль перебрать, промыть и залить кипятком, варить до полуготовности. Затем добавить рубленый чеснок и лук, нарезанный произвольной формой, когда фасоль развариться её необходимо протереть при помощи блендера и постепенно во время протирания фасоль нужно разводить отваром, добавить соль и перец, хорошо перемешать и варить ещё 5 минут. После того как суп проварили 5 минут в него нужно добавить мелко нарезанную зелень укропа, кинзы, петрушки и варить ещё 2 – 3 минуты. При подаче украсить веточкой петрушки.

* Летний овощной суп.

Крупно нарежьте помидоры, чеснок, лук, огурец и перец без середины и семян. Положите в сито и хорошо протрите. Добавьте тимьян и петрушку и снова протрите.

Выложите в миску и охладите в течении нескольких часов.

Непосредственно перед подачей смешайте в отдельной посуде масло и лимонный сок. Добавьте охлаждённый томатный сок и табаско. Помешивая, постепенно добавляйте эту смесь в суп. Украсьте гренками, подайте с оливками и каперсами.

* Суп из сельдерея.

Нарежьте сельдерей и лук, измельчите грецкие орехи. Обжарьте овощи на разогретой сковороде с оливковым маслом до размягчения. Уменьшите огонь, добавьте измельчённые грецкие орехи и просеянную муку. Немного охладить и непрерывно помешивая, влейте воду. Доведите до кипения и варите на слабом огне 20 минут. Приправьте суп специями и протрите через сито. Прогрейте на слабом огне. При подаче оформить листьями сельдерея или гренками.

* Томатный суп с маслинами.

Картофель, морковь, корень сельдерея вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук очистить, промыть, мелко нарезать. Маслины, нарезать кружочками. Помидоры промыть, протереть через сито и смешать с томатным соусом. Картофель , морковь, лук и корень сельдерея залить кипящей водой и варить в течение 5 – 7 минут, добавить томатную смесь, карри, имбирь, соль, маслины, зелень нарубленной петрушки и варить до готовности.

* Суп из овощей с патиссонами.

Свежую белокочанную капусту, промывают, снимают верхние листья и нарезают шашками, картофель, морковь, патиссоны, предварительно промытые и очищенные, нарезают кубиком. Морковь и нашинкованный репчатый лук пассеруют. В кипящую воде кладут капусту и доводят до кипения, затем добавляют картофель, нарезанные брусочками стручки фасоли, пассерованные овощи и варят до готовности, за 8 – 10 минут до окончания варки кладут патиссоны. При подаче суп украшают зеленью.

**2.3 Технологический процесс приготовления вторых блюд:**

1. из овощей.

## Баклажаны с рисом.

## Баклажаны промыть, очистить и испечь в духовом шкафу, после чего очистите их от кожицы и дайте стечь соку, затем мелко нарубите. Добавьте соль, перец, предварительно пропассерованный репчатый лук, отварной рассыпчатый рис, очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры. Всю массу тщательно перемешать. При подаче выложить на листья салата и украсить зеленью и порезанными кубиком помидором и огурцом.

* Перец фаршированный.

Для фарша: морковь, лук репчатый, корень петрушки, нарезать тонкой соломкой и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Помидоры, очищенные от кожицы и семян и один перец нарезать так же тонкой соломкой. Помидоры и перец соединить с обжаренными морковью, луком, петрушкой, немного потушить, добавить соль, сахар, молотый перец. Оставшейся перец очистить от семян, наполнить приготовленным фаршем, уложить в сотейник, припустить в небольшом количестве воды. При подаче выложить на листья салата, украсить кольцами редиса, помидора и зеленью.

* Жаркое из грибов.

Грибы, перебрать, промыть и отварить, после того как они сварятся откинуть их на сито. Бульон из под грибов не сливать. Грибы положить на разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла, добавить соль, чёрный молотый перец, сахар, лимонную кислоту или сок лимона и тушить 5 минут. Затем всыпать просеянную муку, перемешать и тушить ещё 2 - 3 минуты. После этого влить ½ стакана грибного бульона, добавить рубленую зелень, луковицу репчатого лука, нашпигованную гвоздикой тушить 30 минут. После 10минут тушения луковицу вынуть и продолжать тушение. При подаче сбрызнуть лимонным соком и поддавать со сметаной.

* Капуста, тушённая с морковью.

Капусту, промыть и нашинковать.

Морковь, промыть, очистить, натереть на крупной тёрке. Лук очистить, промыть и нарезать полукольцами.

Подготовленные овощи выложить на разогретую сковороду с оливковым маслом, слегка обжарить, затем влить не много воды и тушить в течении 10 минут на среднем огне. Добавить томатную пасту, посолить , поперчить и тушить до готовности, выложить на тарелку, полить оставшемся от тушения соком и украсить веточками петрушки.

* Шашлык из овощей.

Овощи, промойте, разберите брюссельскую и цветную капусту на соцветия и разрежьте их пополам. Стручки перца нарежьте крупными ломтиками, лук и помидоры - дольками. Нанижите овощи вперемежку на шампуры и обжарьте в духовке до образования корочки.

Для соуса: смешайте майонез, рубленые корнишоны и свежемолотый перец.

Подавайте шашлыки, на блюде оформив зеленью. Соус подайте отдельно.

* Плов из кукурузы с яблоками и изюмом.

Перед варкой с початков кукурузы срезают стебель, так чтобы не отпали листья, хорошо промывают. Варят початок не снимая листья. У сваренных до готовности початков кукурузы отделяют зёрна. Яблоки, промывают, очищают от кожицы и сердцевины, нарезают кубиком, изюм, перебирают и промывают. Зёрна кукурузы слегка прогревают с льняным малом, добавляют подготовленные яблоки и изюм, сахар, корицу, перемешивают и доводят под крышкой в духовке до готовности. При подаче блюдо украшают зеленью.

1. Из круп:

* Каша ячневая с картофелем.

Картофель, очистить, натереть на мелкой тёрке, отжать сок в отдельную посуду, когда крахмал осядет, жидкость слить, а крахмал соединить с натёртым картофелем. Ячневую крупу перебрать, залить 2 стаканами кипятка и сварить кашу. После того как каша будет готова смешать её с картофелем. Из полученной массы скатать шарики диаметром 2 – 2.5 см., и отварить их в подсоленной воде. Зелёный лук мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до слегка золотистого цвета и посыпать им готовое блюдо. Подавать на листьях салата и украсить половинками помидора «Черри».

* Коричневый рис с сыром.

Рис, переберите, промойте, засыпьте в кипящую подсоленную воду, доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне, пока рис не станет мягким.

Пока вариться рис, нарежьте луковицу маленькими кубиками. Промойте и переберите шпинат. Разогрейте на сковороде оливковое масло, положите лук и жарьте на сильном огне при постоянном помешивании, когда лук приобретёт золотистый цвет, снимите его с огня, выложите в тарелку и перемешайте с сыром, нарезанным на не большие брусочки. Следом положите шпинат, и быстро обжарьте, соедините с луком и сыром.

Когда рис будет готов, добавьте к нему луковую смесь и сразу подавайте к столу.

* Биточки из чечевицы.

Чечевицу, переберите, промойте, залейте 1.8 литра холодной воды и оставьте на ночь в прохладном месте. Слейте воду, залейте свежей водой, и варите до готовности. После измельчите её в кухонном комбайне до пюреобразного состояния. Выложите пюре на полотняную салфетку и выжмите остатки жидкости. В чечевичное пюре добавьте тмин, красный перец, соль и чёрный перец, рубленную мелко кинзу и хорошо перемешайте. Сформуйте биточки диаметром 5 см. и толщиной 1см. запанируйте в сухарях и обжарьте с двух сторон на оливковом масле основным способом.

Смешайте лимонный сок и йогурт, подавайте к биточкам в соуснике.

Выложите чечевичные биточки на листья салата, украсьте зеленью и морковью.

* Рис с помидорами.

Рис, переберите, промойте, отварите в подсоленной воде. Помидоры, промойте, нарежьте крупным кубиком, лук очистите, промойте и нарежьте кольцами, чеснок, очистите и мелко порубите. Разогрейте оливковое масло и обжарьте на нём лук и чеснок, добавьте томатную пасту и обжарьте ещё несколько минут. Добавьте воду и помидоры и тушите 10 минут. Смешайте с рисом, посолите и поперчите. Тушите рис с овощами 10 минут. При подаче выложите на блюдо, и посыпьте рубленой зеленью.

**2.4 Технологический процесс приготовления мучных изделий**

* Рулет с сухофруктами.

Сухофрукты перебрать, промыть в тёплой воде, залить небольшим количеством воды с сахаром и проварить 15 – 20 минут. Сироп слить, фрукты нарезать соломкой, смешать с сахаром и орехами и выложить на пласт теста толщиной около 8мм. Свернуть в рулет и в нескольких местах проколоть вилкой, чтобы в процессе выпекания не образовывались вздутия и трещины, смазать сиропом. Выпекать при температуре 250о 15 – 20 минут. Перед подачей посыпать сахарной пудрой и корицей.

* Кекс творожный с изюмом.

Размягчённое сливочное масло взбивают с сахарным песком около 15 минут, затем добавляют подготовленный творог и ещё раз взбивают, до образования однородной массы. После в массу вводят яйца, в которых предварительно была растворена сода, хорошо перемешивают, добавляют просеянную муку и замешивают тесто не боле 5 минут. Тесто раскладывают в формы смазанные маслом и выпекают при температуре 165 – 180о в течении 1часа.

* Пирожки печёные с морковной начинкой.

Для начинки: морковь очищают, промывают и пропускают через овощерезку, затем припускают в небольшом количестве воды (8-10% к массе моркови) с жиром. К припущенной моркови добавляют соль, сахар, рассыпчатый рис и перемешивают.

Готовое дрожжевое тесто выкладывают на подпыленный мукой стол, делят на куски. Куски теста формуют в шарики, дают им расстояться 5-6 мин и раскатывают круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину лепешки кладут начинку и придают форму «лодочки».

Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки.

Перед посадкой в печь поверхность изделий смазывают яйцом. Пирожки выпекаются при температуре 200-240\*С. Время выпечки – 8-10 мин.

* Пирожки печёные с капустой.

Свежую, очищенную и промытую капусту шинкуют, затем кладут слоем не более 3 см на сковороду с растопленным жиром и жарят до готовности. Готовую капусту охлаждают. Добавляют соль, пассерованный лук, мелко нарезанную зелень петрушки.

Готовое дрожжевое тесто выкладывают на подпыленный мукой стол, делят на куски. Куски теста формуют в шарики, дают им расстояться 5-6 мин и раскатывают круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину лепешки кладут начинку и придают форму «лодочки».

Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом, для расстойки.

Перед посадкой в печь поверхность изделий смазывают яйцом. Пирожки выпекаются при температуре 200-240\*С. Время выпечки – 8-10 мин.

* Пирожки печёные с яблочной начинкой.

Для начинки: у яблок удаляют семенное гнездо и кожицу, а затем нарезают ломтиками или кубиками и пересыпают сахаром, также можно добавлять бруснику или чернослив, варят, помешивая, при слабом нагреве до тех пор, пока масса не станет густой.

Из дрожжевого теста формуют шарики, раскатывают их в лепёшки, на середину выкладывают начинку, защипывают, дают расстояться около 6 минут, после чего укладывают швом вниз на кондитерский лист, смазывают меланжем и выпекают при 200оС 8 – 10 минут.

**2.5 Процессы, происходящие при приготовлении блюд**

Для того чтобы приготовить блюдо сначала необходимо провести тепловую обработку продуктов, которая в свою очередь приводит к изменениям белков, жиров, углеводов содержащихся в продуктах.

При тепловой обработке фруктов и овощей происходит денатурирование белков растительньного происхождения, в результате чего они свёртываются в виде хлопьев.

Запекание зерновых, фруктовых и овощных продуктов приводит к снижению содержания в их составе белков и аминокислот.

При варке картофеля происходит клейстеризация крахмала (набухание).

При пассеровании лука разрушаются дисульфиды, обладающие острым вкусом и вызывающие слезоточивость.

У вареных изделий образуются летучие вещества, которые в сырых продуктах не содержаться – это альдегиды, сероводород, китоны, фосфористый водород.

При варке картофеля и капусты образуется сероводород, а при варке яиц – расщепляются фосфориты, и выделяется фосфористый водород.

При пассеровании моркови каротин переходит в жир и превращается в витамин А.

При варке яиц в результате денатурации белковых веществ, белок и желток коагулируют и превращаются в гели, которые удерживают в себе воду.

В зерновых продуктах белки денатурируют.

Запекание зерновых продуктов приводит к снижению содержания в них белков и аминокислот.

При пассеровании муки при температуре 120о происходит дикстринизация крахмала, т.е. разрушение структуры крахмального зерна.

При нагревании жиров используемых для жарки продуктов, свыше 180о происходит гидролиз жиров, т. е. их распад.

Образование румяной корочки при выпечке происходит благодаря меланоидообразованиию.

**2.6 Посуда, инвентарь используемые для приготовления и подачи блюд**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Посуда, используемая для приготовления блюд | Инвентарь, используемый для приготовления блюд | Посуда, используемая для подачи блюд | Инвентарь, используемый для подачи блюд |
| Котлы для варки блюд на пару с решёткой - вкладышем | Овощерезка | Миски суповые с крышками | Вилки столовые |
| Котлы наплитные | Яблокорезка | Баранчики круглые с крышками | Ложки столовые |
| Сотейники | Грохот | Менажницы | Ножи столовые |
| Сковороды | Сито | Овальное мельхиоровое блюдо |  |
| Противни для жарения порционных изделий | Дуршлаг | Соусники |  |
| Мармиты | Черпак | Салатники |  |
|  | Вилки производственные для раскладывания порционных блюд | Глубокие столовые тарелки |  |
|  | Ножи кухонные | Мелкие столовые тарелки |  |
|  | Доски разделочные | Тарелка мелкая пирожковая |  |
|  | Тёрки |  |  |
|  | Контейнеры для хранения п/ф |  |  |
|  | Ложка для салатов |  |  |
|  | Лопатка поварская со сбрасывателем |  |  |

**III. Расчётная часть**

**Задача № 1**

Определить сколько порций «Котлет свекольных» № 242/1-2003г. можно приготовить в апреле при обработке 15кг. свеклы составить технологическую карту, используют яичный порошок. Подают с соусом № 582/1-2003г., используют молоко сухое коровье цельное.

### Выписать продукты для 30 порций «Борща» № 132/1-2003г., месяц

## 1.Определяю количество «котлет свекольных»:

##### произвожу перерасчёт свеклы на январь месяц в соответствии с таблицей № 27,«Расчёт расхода сырья, выхода п/ф и готовых изделий», стр. 635 по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП:

Отходы в январе месяце: 27%

Составляю пропорцию:

15.000 – 100%

х – 73%

х = 15.000\*73/100 = 10.950 кг.

##### определяю количество свеклы после тепловой обработки, в соответствии с таблицей №27 стр. 635 «Расчёт расхода сырья, выхода п/ф и готовых изделий» по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП:

потери при тепловой обработки составляют 2%

Составляю пропорцию:

10.950 – 98%

х = 100%

х = 10.950\*98/100 = 10.290кг.

определяю количество порций из 10.290кг. свеклы:

10.290/170 = 60 порций.

определяю вес нетто свеклы

(2% потери при тепловой обработке)

составляю пропорцию:

170 – 98%

х – 100%

х = 170\*100/98 = 173гр. (вес нетто)

Полученный результат заношу в таблицу № 1.

определяю вес брутто свеклы

составляю пропорцию:

175 – 75%

х = 100%

х = 173\*100/75 = 230гр. (вес брутто)

Полученный результат заношу в таблицу № 1.

2. составляю технологическую карту: Технологическая карта № 242/1-2003г. Наименование блюда: «Котлеты свекольные»

Таблица № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | На 1 порцию | | На 60 порций | |
| Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Свекла | 230 | 173 | 13800 | 10380 |
| Маргарин столовый | 10 | 10 | 600 | 600 |
| Яичный порошок | 15 | 15 | 900 | 900 |
| Крупа манная | 2,8 | 2,8 | 168 | 168 |
| Сухари панировочные | 12 | 12 | 720 | 720 |
| Кулинарный жир | 10 | 10 | 600 | 600 |
| Масса п/ф |  | 222 |  | 13368 |
| Масса жареных котлет |  | 218 |  | 13364 |
| Соус № 582 |  | 75 |  | 4500 |
| Выход изделия с соусом |  | 293 |  | 17864 |

Краткое описание технологического процесса.

Сваренную в кожуре свеклу, очищают, протирают или пропускают через овощерезку. Прогревают с жиром, затем всыпают тонкой струёй при постоянном помешивании манную крупу и варят до готовности. Охлаждают до 40 – 50о и добавляют соль, яйца, перемешивают и формуют котлеты, панируют в сухарях или в муке и жарят с обеих сторон.

В соответствии с таблицей № 29 «Нормы взаимозаменяемости при приготовлении блюд », стр. 662 по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, произвожу перерасчёт молока.

На 1000гр. молока цельного коровьего требуется 120гр сухого цельного коровьего молока.

На 1000гр. яиц требуется 280гр. яичного порошка.

Составляю пропорцию:

1000гр. – 280гр. яичного порошка 10гр. – хгр. яичного порошка

х = 10\*280/1000 = 2,8гр. яичного порошка

Полученный результат заношу в таблицу № 2.

###### Технологическая карта № 582/1-2003 г. Наименование блюда «Соус молочный»

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | На 75гр. | | На 4500гр. | |
| Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Молоко сухое | 1,5 | 1,5 | 6750 | 6750 |
| Масло сливочное | 0,6 | 0,6 | 2700 | 2700 |
| Мука пшеничная | 0,6 | 0,6 | 2700 | 2700 |
| Сахар | 0,1 | 0,1 | 450 | 450 |

В соответствии с таблицей № 29 «Нормы взаимозаменяемости при приготовлении блюд », стр. 662 по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, произвожу перерасчёт молока.

На 1000гр. молока цельного коровьего требуется 120гр сухого цельного коровьего молока.

Составляю пропорцию:

1000гр. – 120гр. сухого молока 13,3гр. – хгр. сухого молока

х = 13,3\*120/1000 = 1,5 гр. сухого молока.

Полученный результат заношу в таблицу № 2.

**Задача № 2**

Выписать продукты для 30 порций «Борща» № 132 – 2003г., месяц январь и составить схему технологического процесса. Подают борщ с рыбными фрикадельками № 166/1- 20003г. используют белорыбицу неразделанную среднего размера. Выход 500гр.

Таблица №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | На 1000гр. | На 15000гр. |
| Брутто | Брутто |
| Свекла | 213 | 3195 |
| Капуста свежая /квашенная | 150 | 2250 |
| 171 | 2565 |
| Морковь | 53 | 795 |
| Петрушка (корень) | 13 | 195 |
| Лук репчатый | 48 | 7200 |
| Томат – пюре | 30 | 450 |
| Кулинарный жир | 20 | 300 |
| Сахар | 10 | 150 |
| Уксус 3% | 16 | 240 |
| Бульон/вода | 800 | 12000 |
| Выход | 1000 | 15000 |

Краткое описание технологического процесса.

В кипящий бульон или воду добавляют нашинкованную капусту, проваривают 10 – 15 мин. Затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощ и варят до готовности. За 5 –10 мин. до готовности добавляют соль, сахар и специи. Можно заправить пассереванной мукой разведённой бульоном или водой (10г. на 1000г. борща).

30\*500 = 15000гр. борща

В соответствии с таблицей № 27 «расчёт выхода сырья и готовых изделий», стр. 635 по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, произвожу перерасчёт свеклы на январь месяц и определяю вес брутто:

Отходы в январе составляют 25%

Составляю пропорцию:

160 – 75%

х – 100%

х = =160\*100/75 = 213гр. (брутто)

Полученный результат заношу в таблицу № 1

В соответствии с таблицей № 27 «расчёт выхода сырья и готовых изделий», стр. 635 по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, произвожу перерасчёт моркови на январь месяц и определяю вес брутто:

Отходы в январе составляют 25%

Составляю пропорцию:

40 – 75%

х – 100%

х = 40\*100/75 = 53гр. (брутто)

Полученный результат заношу в таблицу № 1

Пользуясь таблицей № 5 «Нормы закладки продуктов на порцию супа», стр. 66 по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, определяю вес фрикаделек рыбных на 30 порций супа:

На одну порцию супа – 75гр. Фрикаделек.

Составляю пропорцию:

1п. – 75гр.

30п. – хгр.

Х = 30\*75/1 = 2250гр.

Результат заношу в таблицу № 2.

В соответствии с таблицей № 25 «Расход сырья, выхода п/ф и готового изделия из рыбы с костным скелетом при использовании сырья из рыбы специальной разделки», стр. 521 по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, определяю вес брутто белорыбицы для 1000гр.:

Отходы белорыбицы составляют 32%

Составляю пропорцию:

940гр. – 68%

хгр.– 100%

х = 940\*100/68 = 1382 гр.

Результат заношу в таблицу № 2.

Определяю вес брутто белорыбицы неразделанной среднего размера для 30 порций (2250гр. фрикаделек рыбных)

Составляю пропорцию:

1000гр. – 1382гр. белорыбицы

2250гр. – хгр. белорыбицы

х = 2250\*1382/1000 = 3109гр. белорыбицы.

Результат заношу в таблицу № 2.

Таблица № 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | На 1000гр. | На 2250гр. |
| Брутто | Брутто |
| Белорыбица | 1382 | 3190 |
| Яйца | 50 | 112,5 |
| Лук репчатый | 238 | 535,5 |
| Бульон | 90 | 202,5 |
| Выход | 1000 | 2250 |

**Задача № 3**

Составить технологическую карту для 25 порций «Пудинга из моркови» в январе месяце № 279/1-2003г. используют молоко коровье цельное сухое. Технологическая карта. № 279/1-2003г. Наименование блюда: «Пудинг морковный»

Таблица № 1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | На 1 порцию | | На 25 порций | |
| Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Морковь | 178 | 134 | 4450 | 3350 |
| Маргарин столовый | 5 | 5 | 125 | 125 |
| Молоко сухое | 3,8 | 3,8 | 95 | 95 |
| Вода | 5 | 5 | 125 | 125 |
| Сахар | 5 | 5 | 125 | 125 |
| Крупа манная | 15 | 15 | 375 | 375 |
| Яйца | 40 | 40 | 1000 | 1000 |
| Сухари | 5 | 5 | 125 | 125 |
| Сметана | 5 | 5 | 125 | 125 |
| Выход |  | 200 |  | 5000 |

Краткое описание технологического процесса.

Морковь нарезают тонкой соломкой или пропускают через овощерезку, затем её припускают с жиром в молоке или в молоке с добавлением бульона или в воде. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой при постоянном помешивании манную крупу, хорошо размешивают и варят до готовности. В подготовленную массу добавляют при постоянном помешивании яичные желтки, затем взбитые в пену яичные белки и выкладывают в формы или на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями. При варке пудинга на пару формы смазывают только маслом. Поверхность пудинга смазывают сметаной, наносят узор и запекают в жарочном шкафу или варят на пару.

В соответствии с таблицей № 27 «Расчёт расхода сырья, выхода п/ф и готовых изделий», стр. 635 по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП, произвожу перерасчёт моркови на январь месяц и определяю вес брутто.

Отходы в январе месяце составляют 25%

Составляю пропорцию:

134 – 75%

х – 100%

х = 134\*100/75 = 178гр.

Результат заношу в таблицу № 1.

В соответствии с таблицей № 29 «Нормы взаимозаменяемости при приготовлении блюд», стр. 662 по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, произвожу перерасчёт молока.

На 1000гр. молока цельного коровьего необходимо 120гр. молока цельного коровьего сухого. Составляю пропорцию:

1000гр. – 120гр. молока

32гр. – хгр. молока

х = 32\*120/1000 = 3,8гр. молока.

Результат заношу в таблицу № 1.

**Задача № 4**

Составить технико-технологическую карту на самостоятельно разработанное блюдо и рассчитать его пищевую ценность.

Утверждаю

Верьясова В.Н*.* руководитель предприятия, Ф.И.О.

Технико-технологическая карта № 1.

Наименование блюда (изделия) Салат «луковое яблочко»

## Область применения *Кафе «Ботаник»*

Перечень сырья*:*

Лук репчатый ГОСТ 1723 – 86

Яблоки свежие ГОСТ 27572 – 87

Лук зелёный РСТРСФСР 624 – 88

## Сметана ГОСТ Р 52092 – 2003

Сахар ГОСТ 21 – 94

## Соль ГОСТ Р 51574 – 2006

Требования к качеству сырья: пищевые продукты, полуфабрикаты и продовольственное сырьё, используемые для приготовления данного блюда (изделия), соответствуют требованиям нормативных документов и имеют сертификаты соответствия и (или) удостоверения качества.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Нормы закладки на 1 порцию | | Нормы закладки (нетто), кг | |
| брутто | нетто | 10 порций | 20 порций |
| Лук репчатый | 82 | 75 | 0,750 | 1,5 |
| Лук зелёный | 25 | 20 | 0,200 | 0,400 |
| Яблоки свежие | 80 | 75 | 0,750 | 1,5 |
| Сметана | 30 | 30 | 0,300 | 0,600 |
| Сахар | 5 | 5 | 0,050 | 0,100 |
| Соль | 0,5 | 0,5 | 0,05 | 0,010 |
| Масса полуфабриката (сырьевой набор) |  | 222 | 2,2 | 4,4 |
| Масса готового блюда (изделия) |  | 205 | 2,05 | 4,1 |

Технология приготовления

Репчатый лук шинкуют тонкой соломкой. У яблок удаляют семена и снимают кожицу, шинкуют соломкой. Свежий зелёный лук шинкуют мелкой соломкой. Подготовленные полуфабрикаты соединяют и заправляют густой сметаной, заранее добавив в неё сахар и соль.

Требования к оформлению, подаче и реализации

Салат укладывают в салатник, поверхность выравнивают, оформляют дольками яблок в белом и тёмном шоколаде, мелко рубленой зеленью укропа. Подают при температуре 12о.

Органолептические показатели

Внешний вид: салат имеет выровненную поверхность, оформлен дольками яблок в белом и тёмном шоколаде, посыпан мелко рубленой зеленью укропа.

Цвет: свойственный луку, яблокам, сметане.

Консистенция: лука – слегка хрустящая, яблок – слегка хрустящая, салата – сочная.

Вкус и запах: свойственный набору продуктов.

Инженер - технолог Сидоркин Д.И.

подпись Ф.И.О.

Ответственный исполнитель Евтушенкова О.В.

Таблица калорийности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Салат «Луковое яблочко» | Расход сырья на 205гр. | | |
| Б | Ж | У |
| Лук репчатый | 1,275 | - | 7,125 |
| Лук зелёный | 0,26 | - | 0,86 |
| Яблоки | 0,3 | - | 8,475 |
| Сметана | 0,9 | 3 | 0,87 |
| Сахар | - | - | 4,99 |
| Соль | - | - | - |
| Итого | 2,735\*4 | 3\*9 | 22,32\*4 |
| Общая калорийность | 127,22 | | |

Произвожу перерасчёт БЖУ на необходимое количество грамм продуктов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лук репчатый | На 100гр. | На 75 гр. |
| Б | 1,7 | 1,275 |
| Ж | - | - |
| У | 9,5 | 7,125 |

## Б = 100 – 1,7

75 – х

х = 1,7\*75/100 = 1,275

У = 100 – 9,5

75 – х

х = 9,5\*75/100 = 7,125

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лук зелёный | На 100гр. | На 20гр. |
| Б | 1,3 | 0,26 |
| Ж | - | - |
| У | 4,3 | 0,86 |

## Б = 100 – 1,3

20 – х

х = 1,3\*20/100 = 0,26

У = 100 – 4,3

20 – х

х = 4,3\*20/100 = 0,86

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Яблоки | На 100гр. | На 75гр. |
| Б | 0,4 | 0,3 |
| Ж | - | - |
| У | 11,3 | 8,475 |

Б = 100 – 0,4

75 – х

х = 0,4\*75/100 = 0,3

У = 100 – 11,3

75 – х

х = 11,3\*75/100 = 8,475

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сметана | На 100гр. | На 30гр. |
| Б | 3,0 | 0,9 |
| Ж | 10 | 3 |
| У | 2,9 | 0,87 |

## Б = 100 – 3,0

30 – х

х = 3,0\*30/100 = 0,9

Ж = 100 – 10

30 – х

х = 10\*30/100 = 3

У = 100 – 2,9

30 – х

х = 2,9\*30/100 = 0,87

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сахар | На 100гр. | На 5гр. |
| Б | - | - |
| Ж | - | - |
| У | 99,8 | 4,99 |

## У = 100 – 99,8

5- х

х = 5\*99,8/100 = 4,99

Определяю общую калорийность блюда

1. определяю количество белков в блюде и перемножаю на коэффициент:

1,275+0,26+0,3+0,9= 2,735\*4 = 10,94

2. определяю количество жиров в блюде и перемножаю на коэффициент:

3\*9 = 27

3. определяю общее количество углеводов в блюде и перемножаю на коэффициент:

7,125+0,86+8,475+0,86+4,99 = 22,32\*4 = 89,28

4. определяю пищевую ценность блюда:

10,94+27+89,28 = 127,22

**IV. Заключение**

При выполнении данной курсовой работы я научилась пользоваться необходимыми для расчёта нормативными документами, производить перерасчёты и взаимозаменять используемое сырьё. Также благодаря этой курсовой работе я научилась составлять технико-технологические карты, составлять схемы технологического процесса, рассчитывать пищевую ценность блюд.

Полученные навыки при выполнении курсовой работы в дальнейшем будут применены мною на практике.

**IV. Используемая литература**

1. В.В. Усов «Сборник рецептур вегетарианской кухни», изд. центр «Академия» 2006г.

2. Ковалёв И.И., Кравцова В.А. «Технология приготовления пищи», изд. «Деловая литература» 2003г.

3. Радченко Л.А. «Организация обслуживания на предприятиях общественного питания», изд. «Феникс» 2001г.

4. Радченко Л.А. «Организация производства на предприятии общественного питания», изд. «Феникс» 2009г.

5. Молчанов Г.И. «Целебная вегетарианская кухня», изд. «Интербрук» 1991г.

6. Скурихин Н.М. «Химический состав российских пищевых продуктов», изд. «Дели Принт» 2002г.

7. Малыгина В.Ф. «Основы физиологии питания и санитарии», изд. «Экономика» 1998г.

8. Лобанов Д.И. «Технология производства продуктов общественного питания», изд. «Экономика» 1967г.

9. В.В. Усов «Вкусный обед вегетарианца: 102 общедоступных блюда», изд. «Гластность» 1999г.

10. Жолоидз М.Я. «Вегетарианство: западня и уроки, польза и вред», изд. «Весь» 1999г.

11. «Вегетарианская кулинария: лучшие рецепты», изд. «Современное слово» 2000г.

12. Вольф Отто «Что мы едим? Практический взгляд на питание», изд. «Добрая книга» 2002г.

13. Позняк Н.Н. «Лечебное питание», изд. «Современный литератор» 1999г.

14. Ирина Ройтенберг «Миллион меню», изд. «Урал Л.Т.Д.», 2001, 2002г.г.

15. Н.И. Брунек «Овощная кулинария от А до Я», изд. «Экономика» 1993г.

16. Рон Каленьюик «Основы кулинарного искусства», изд. «MAGNANIMITY House Publishers», перевод на русский язык Апрелева Н., изд. «ОСЭ» 1994г.

17. Нестерова Д.В. «Завтраки, обеды, ужины», изд. дом «Вече» 2007г.

18. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», изд. «Профикс» 2003г.

19. Брэтмен С. «Нетрадиционная медицина», изд. «Питер» 1997г.

20. Бенджамин Г. «Популярный справочник естественного питания», изд. «Педагогика - пресс» 1994г.

21. В.М. Рошаль «Тысяча рецептов вегетарианской кухни», изд. «Золотой век» 1997г.

22. Тутельян В.А. «Питание в борьбе за выживание», изд. «Академика» 2003г.