

# ПРАКТИЧЕСКИЕ И ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ ПО КУРСУ «ТЕХНОЛОГИЯ: КУЛИНАРИЯ, УРОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

5–9 классы



# ПРАКТИЧЕСКИЕ И ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ

ПО КУРСУ «ТЕХНОЛОГИЯ: КУЛИНАРИЯ,  
УРОКИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

5–9 классы

Пособие  
для общеобразовательных  
учреждений



Издательство  
Московского университета  
2022

УДК 641/642  
ББК 36  
П69

*Авторы:*

И. А. Алешковский, О. А. Алексеенко, Ю. Э. Арискина, С. Э. Билюга,  
Д. А. Еделев, Е. А. Мосакова, А. В. Коршунов, О. В. Сенюков, Е. М. Барнась

**Практические и лабораторные работы** по курсу «Техно-  
П69 логия: кулинария, уроки правильного питания». 5–9 классы :  
пособие для общеобразовательных учреждений / И. А. Алеш-  
ковский, О. А. Алексеенко, Ю. Э. Арискина и др. — Москва : Из-  
дательство Московского университета, 2022. — 176 с. : ил. —  
(Электронное издание сетевого распространения).

ISBN 978-5-19-011593-2 (e-book)

Пособие, входящее в УМК по курсу «Технология: кулинария, уроки пра-  
вильного питания» для учащихся 5–9 классов, включает практические и ла-  
бораторные работы с технологическими картами по их выполнению.

В процессе выполнения заданий учащиеся освоят такие практические  
навыки, как организация рабочего места, правила техники безопасности,  
умение пользоваться современным кухонным оборудованием, составление  
рациона питания, выбор полезных качественных продуктов, правильное хра-  
нение и подготовка ингредиентов. Школьники изучат технологию пригото-  
вления и оформления блюд, а также правила сервировки и этикета.

УДК 641/642

ББК 36

---

*Учебное издание*

**Алешковский** Иван Андреевич, **Алексеенко** Олег Александрович, **Арискина** Юлия Эдуардовна и др.

**Практические и лабораторные работы по курсу «Технология: кулинария, уроки  
правильного питания». 5–9 классы**

Пособие для общеобразовательных учреждений

Электронное издание сетевого распространения

Редактор *Ю. Л. Евдокимова*. Художественное оформление *К. В. Саутенков*. Корректор *Ю. Л. Евдокимова*

Верстка *Л. В. Тарасюк*. Обработка иллюстраций *К. В. Саутенков*

Оригинал-макет утвержден 25.04.2022. Формат 84×108/16. Усл. печ. л. 18,48. Уч.-изд. л. 6,6. Изд. № 11697

Издательство Московского университета. 119991, Москва, ГСП-1, Ленинские горы, д. 1, стр. 15 (ул. Академика Хохлова, 11).

Тел.: (495) 939-32-91; e-mail: secretary@msupress.com. Отдел реализации. Тел.: (495) 939-33-23; e-mail: zakaz@msupress.com

Сайт Издательства МГУ: <http://msupress.com>

ISBN 978-5-19-011593-2 (e-book)

© Коллектив авторов, 2022

© Издательство Московского университета, 2022

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Практическая работа № 1</b> Тема: Составление рациона питания с учетом индивидуальных потребностей . . . . .	7
<b>Практическая работа № 2</b> Тема: Организация рабочего места, основное оборудование и инвентарь. Правила техники безопасности на кухне. . . . .	12
<b>Практическая работа № 3</b> Тема: Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи . . . . .	14
<b>Практическая работа № 4</b> Тема: Правильный выбор продуктов и сохранение их свежести и качества . . . . .	16
<b>Лабораторная работа № 1</b> Тема: Подготовка овощей. Определение массы брутто и массы нетто продукта. Меры по снижению отходов. Простые формы нарезки овощей. Украшения из овощей и фруктов . . . . .	20
<b>Практическая работа № 5</b> Тема: Способы тепловой обработки пищевых продуктов для приготовления блюд здорового питания с использованием современного оборудования. . . . .	24
<b>Лабораторная работа № 2</b> Тема: Приготовление салатов из свежих овощей и заправок к ним Салат «Балканский»; салат «Здоровье». . . . .	28
<b>Лабораторная работа № 3</b> Тема: Приготовление винегрета и салата из запеченных овощей и птицы Винегрет; салат-коктейль с курицей и сыром; заправки к салатам . . . . .	32
<b>Лабораторная работа № 4</b> Тема: Приготовление прозрачных и протертых супов Крем-суп из тыквы; куриный суп с домашней лапшой . . . . .	37
<b>Лабораторная работа № 5</b> Тема: Приготовление заправочных супов Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне; суп минестроне . . . . .	40
<b>Лабораторная работа № 6</b> Тема: Приготовление блюд из запеченного мяса Биточки по-казацки, запеченные под сметанным соусом, с цветной капустой; лазанья из кабачков и помидоров . . . . .	44
<b>Лабораторная работа № 7</b> Тема: Приготовление блюд из тушеного мяса Телятина, тушеная с капустой и яблоками; жаркое по-домашнему из говядины и овощей. . . . .	47
<b>Лабораторная работа № 8</b> Тема: Приготовление блюд из запеченной птицы Куриное филе «Солнышко», запеченное с морковью и кунжутом; куриные фрикадельки со спагетти из кабачков . . . . .	50

## СОДЕРЖАНИЕ

### Лабораторная работа № 9

Тема: Технология приготовления блюд из запеченной рыбы  
Рыба, запеченная под молочным соусом; рыба, запеченная со стручковой фасолью . . . . . 53

### Лабораторная работа № 10

Тема: Приготовление блюд из рыбной котлетной массы и морепродуктов  
Рыбные зразы с яйцом и морковным пюре; кальмары в сливочном соусе с брокколи . . . . . 66

### Лабораторная работа № 11

Тема: Технология приготовления блюд из яиц и творога  
Пицца на омлете; сырники с морковью, запеченные со сладким молочным соусом . . . . . 59

### Лабораторная работа № 12

Тема: Приготовление блюд из овощей  
Голубцы с рисом и овощами, запеченные со сметаной; морковно-яблочное суфле . . . . . 62

### Лабораторная работа № 13

Тема: Приготовления блюд из круп  
Ризотто с овощами; гречневый крупеник с куриным фаршем . . . . . 65

### Лабораторная работа № 14

Тема: Технология приготовления мучных блюд  
Пирог по-фински с ягодами и сметанной заливкой; вареники с яблоками и ягодным соусом . . . 68

### Лабораторная работа № 15

Тема: Приготовление холодных десертов из молочных продуктов и фруктов  
Панакота с клубничным соусом; яблочный самбук . . . . . 71

### Лабораторная работа № 16

Тема: Приготовление горячих десертов  
Яблоки, запеченные с брусничным соусом; шоколадное суфле . . . . . 74

### Лабораторная работа № 17

Тема: Приготовление холодных напитков  
Чернично-банановый и морковно-апельсиновый смузи; клюквенный морс . . . . . 77

### Практическая работа № 6

Тема: Сервировка праздничного стола и этикет поведения за столом . . . . . 80

### Практическая работа № 7

Тема: Урок-конкурс по нарезке овощей . . . . . 83  
Награждение участников в различных номинациях . . . . . 84

Требования к оценке знаний обучающихся . . . . . 85

Список литературы . . . . . 87

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А1

Раздаточные материалы к лабораторной работе № 1  
Тема: Подготовка овощей. Определение массы брутто и нетто продукта.  
Меры по снижению отходов. Простые формы нарезки овощей.  
Украшения из овощей и фруктов . . . . . 90

### Приложение А2

Раздаточные материалы к лабораторной работе № 2  
Тема: Приготовление салатов из свежих овощей . . . . . 92

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Приложение А3</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 3	
Тема: Приготовление винегрета и салата из запеченных овощей и птицы . . . . .	96
<b>Приложение А4</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 4	
Тема: Приготовление прозрачных и протертых супов . . . . .	101
<b>Приложение А5</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 5	
Тема: Приготовление заправочных супов . . . . .	105
<b>Приложение А6</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 6	
Тема: Приготовление блюд из запеченного мяса . . . . .	108
<b>Приложение А7</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 7	
Тема: Приготовление блюд из тушеного мяса . . . . .	111
<b>Приложение А8</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 8	
Тема: Приготовление блюд из птицы . . . . .	113
<b>Приложение А9</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 9	
Тема: Приготовление блюд из рыбы . . . . .	117
<b>Приложение А10</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 10	
Тема: Приготовления блюд из рыбной котлетной массы и морепродуктов . . . . .	120
<b>Приложение А11</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 11	
Тема: Технология приготовления блюд из яиц и творога . . . . .	123
<b>Приложение А12</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 12	
Тема: Приготовление блюд из овощей . . . . .	125
<b>Приложение А13</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 13	
Тема: Приготовление блюд из круп . . . . .	127
<b>Приложение А14</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 14	
Тема: Приготовления мучных блюд . . . . .	131
<b>Приложение А15</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 15	
Тема: Приготовление холодных десертов из молочных продуктов и фруктов . . . . .	135
<b>Приложение А16</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 16	
Тема: Приготовление горячих десертов . . . . .	138
<b>Приложение А17</b>	
Раздаточные материалы к лабораторной работе № 17	
Тема: Приготовление холодных напитков . . . . .	141

## СОДЕРЖАНИЕ

### Приложение Б1

Раздаточные материалы к практической работе № 1

Тема: Составление рациона питания с учетом индивидуальных потребностей . . . . . 144

### Приложение Б2

Раздаточные материалы к практической работе № 2

Тема: Правила техники безопасности на кухне. . . . . 150

### Приложение Б3

Раздаточные материалы к практической работе № 3

Тема: Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи. . . . . 162

Тема: Посуда для кухни и уход за ней. Уход за поверхностью стен и пола . . . . . 163

### Приложение Б4

Раздаточные материалы к практической работе № 4

Тема: Выбрать продукты, при необходимости упаковать . . . . . 166

Тема: Правила размещения и хранения продуктов в холодильнике . . . . . 167

### Приложение Б5

Раздаточные материалы к практической работе № 5

Тема: Основные и вспомогательные способы тепловой обработки пищевых продуктов . . . . . 170

### Приложение Б6

Раздаточные материалы к практической работе № 6

Тема: Варианты складывания салфеток . . . . . 171

Тема: Этикет поведения за столом. . . . . 173

### Приложение Б7

Раздаточные материалы к практической работе № 7

Тема: Вопросы викторины «Здоровое питание» . . . . . 175

# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

## Тема: Составление рациона питания с учетом индивидуальных потребностей

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 1 час.

### Цели работы:

- научиться рассчитывать энергозатраты;
- уметь составлять суточный пищевой рацион питания с учетом индивидуальных потребностей.

**Оборудование:** раздаточный материал, презентация.

### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный мультимедийным оборудованием (ноутбук, проектор).
2. Раздаточный материал (*табл. Б1.1, Б1.4, Б1.5; Приложение Б1*).
3. Рекомендации по разработке суточного рациона питания (*Приложение Б1*).

### Порядок выполнения работы

1. Получение знаний о том, что для восстановления энергетических запасов организма человека, построения и обновления тканей тела, необходимо восполнение в организме белков, жиров, углеводов.

2. Все необходимые питательные вещества поступают вместе с пищевыми продуктами.

3. Уметь рассчитывать затраты энергии за сутки.

4. Научиться составлять сбалансированный суточный рацион питания.

### Суточная потребность человека в энергии, зависящая от возраста, пола, характера работы, приблизительно равна:

- для школьника 11–14 лет: 2500–2750 ккал;
- для старших школьников 14–18 лет: 2600–3000 ккал.

Важно учитывать индивидуальные особенности своего организма: физиологические потребности и физическую активность в течение дня. Для этого необходимо посчитать энергетические затраты за сутки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

**Задание 1. Расчет энергетических затрат за сутки**

Подсчитайте ваши энергетические затраты за сутки. Например: вы спите 8 часов, а ваш вес 50 кг. Тогда энергетические затраты организма во время сна составляют  $1 \text{ ккал} \times 50 \text{ кг} \times 8 \text{ час} = 400 \text{ ккал}$ . Полученные данные запишите в соответствующие графы (табл. 1).

Таблица 1  
Энергетические затраты за сутки

Вид деятельности	Энергетические затраты за 1 час на 1 кг тела, ккал	Масса, кг	Продолжительность деятельности, часы	Энергетические затраты по видам деятельности за определенный промежуток времени, ккал
Сон, лежание	0,93	× 50	× 8	= 372
Чтение, письмо, умственная деятельность	1,50	× 50	× 3	= ...
Ходьба, прогулка	2,80			
Легкий физический труд	4,30			
Тяжелый физический труд	5,50			
Легкий домашний труд	4,42			
Спокойное сидение	1,43			
Стояние	2,00			
Плавание	7,14			
Езда на велосипеде	7,10			
Катание на лыжах, коньках	5,50			
Бег (спокойный)	6,15			
Пение	2,00			
Итого за сутки:			24	

**Задание 2. Расчет количества основных питательных веществ**

Исходя из рассчитанных суточных энергетических затрат (табл. 1), определите для вашего возраста количество белков, жиров, углеводов, которое должна включать еда (используйте табл. 2).

Таблица 2

**Суточная норма белков, жиров, углеводов в еде  
в зависимости от энергетических потребностей**

Показатели	Возраст			
	11–13 лет		14–17 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Энергия, ккал	2750	2500	3000	2600
Белок, г	90	82	98	90
в том числе животный, %	54	49	59	54
Жиры, г	92	84	100	90
Углеводы, г	390	355	425	360

Для учащихся наиболее рационально 4–5-разовое питание. Распределение потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи (%) представлено далее (табл. 3).

Таблица 3

**Рекомендации по распределению в процентном отношении потребления  
пищевых веществ и энергии по приемам пищи**

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, % от суточной нормы
Завтрак	20–25
Второй завтрак	10
Обед	30–35
Полдник	10
Ужин	25–30

Рассчитайте количество белков, жиров, углеводов и калорийность еды соответственно к вышеуказанным соотношениям. Результаты запишите в соответствующие строки таблицы (табл. 4).

**Задание 3. Расчет индивидуального пищевого рациона на сутки**

Составьте индивидуальный пищевой рацион на сутки (табл. 4), используя рекомендации по разработке суточного рациона питания (Приложение Б1), а также данные, представленные в таблице (см. табл. 2), которые соответствуют нормам, рассчитанным и записанным в колонке «Норма» (табл. 4).

Поможет выполнить задание перечень пищевых продуктов, содержание белков, жиров, углеводов в 100 г продукта, а также калорийность 100 г продуктов в килокалориях (ккал) (табл. Б1.1; Приложение Б1).

При составлении суточного пищевого рациона не обязательно брать именно 100 г пищевого продукта. Можно взять любую массу, но при этом нужно пересчитать и состав пищевых веществ, и калорийность пищи. Например, 100 г сметаны (жирность — 20%) содержит 2,5 г белков, 20 г жиров и 2,4 г углеводов. Соответственно 50 г сметаны содержит вдвое меньше белков, жиров, углеводов, т. е. 1,25 г, 10 г и 1,2 г. Калорийность 50 г сметаны составит 102 ккал ( $204 : 2 = 102$ ).

Таблица 4  
**Индивидуальный пищевой рацион на сутки**

Принятие пищи	Доля, %	Название продукта, масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак	25	Норма:				
		Каша пшенная, 250				
		Какао с молоком, 200				
		Бутерброд с сыром, 30/20				
		Всего:				
Второй завтрак	10	Норма:				
		Всего:				
Обед	35	Норма:				
		Всего:				

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 1

Принятие пищи	Доля, %	Название продукта, масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Полдник	10	Норма:				
		Всего:				
Ужин	20	Норма:				
		Всего:				
Всего за сутки	100	Норма:				
		По рациону:				

**Контрольные задания**

1. Подготовьте отчет о работе (данные надо вписать в табл. 4).
2. Сделайте выводы о соответствии составленного вами пищевого рациона нормам рационального питания.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

### Тема: Организация рабочего места, основное оборудование и инвентарь. Правила техники безопасности на кухне

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 1 час.

#### Цели работы:

- получить навыки организации рабочего места;
- ознакомиться с технологическим оборудованием, техникой безопасности при включении и выключении кухонного оборудования;
- научиться работать с оборудованием, ухаживать за инвентарем, убирать помещение.

#### Задания для выполнения

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая бригада по очереди знакомится с разными видами оборудования и организует свое рабочее место в соответствии с полученным заданием.

#### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, духовой шкаф, холодильник, весы, рабочие столы, кухонная мойка, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Учебный материал на каждую бригаду — правила работы с технологическим оборудованием: тепловым, холодильным, механическим (*Приложение Б2*).

3. Кухонная утварь, инструменты, инвентарь, посуда: ножи (универсальный, хлебный, средний и нож для очистки овощей), доски, лопатки, ложки столовые, миски, столовые глубокие тарелки.

#### Порядок выполнения работы

1. Основные элементы кухни — это оборудование для хранения, приготовления и мойки продуктов, посуды и кухонного инвентаря. Для приготовления блюд необходимо:

- правильно организовать работу на кухне: подобрать и удобно расставить оборудование;
- уметь грамотно использовать кухонное оборудование и инвентарь.

2. Рациональная расстановка кухонного оборудования обеспечивает свободу движения, экономит усилия и время. Кроме того, необходимо выработать систему приготовления пищи:

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 2

- каждая операция должна быть неизменна и тесно связана с определенным местом;
- места хранения продуктов и местонахождение кухонного инвентаря должны соответствовать функциональным потребностям: хранение, подготовка, приготовление, мытье;
- каждый предмет следует хранить в одном и том же месте — там, где он чаще всего требуется.

**Оборудование для кухни следует подбирать по принципу его рационального использования и энергосбережения.**

3. Бытовая техника должна иметь высокую энергоэффективность, быть удобной и безопасной в эксплуатации, ремонтпригодной.

4. Необходимо ознакомиться с основными группами оборудования кухни (результаты занести в *табл. 5*).

5. Изучить инструкцию по технике безопасности (*Приложение Б2*) и расписать в журнале.

6. Ознакомиться с основными функциями и режимами работы духовых шкафов, работы с термощупом.

7. Осмотреть всю кухонную посуду и инвентарь. Подобрать посуду для варки бульона (кастрюлю для варки, сотейник для приготовления овощей).

8. Организовать рабочее место. Каждая бригада получает свое задание (*Приложение Б2*) и в соответствии с ним готовит рабочее место, берет доску определенного цвета, нож, миску, тарелку, лопатку.

*Таблица 5*  
**Группы оборудования для кухни**

Кухонное оборудование	Основные виды	Назначение	Класс энергопотребления
Тепловое	Духовой шкаф		
	Варочная панель		
Холодильное			
Механическое			

9. Проверить правильность подключения электроприборов (холодильника, духового шкафа, варочной панели, электрочайника и электромеханического оборудования).

10. Ознакомиться с правилами включения и выключения теплового и холодильного оборудования и включения определенных функций (*Приложение Б2*).

11. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

### Тема: Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 1 час.

#### Цели работы:

- получить навыки соблюдения санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи;
- ознакомиться с правилами личной гигиены, мытья посуды, ухода за инвентарем и помещением;
- научиться пользоваться посудомоечной машиной.

#### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, духовой шкаф, холодильник, весы, рабочие столы, мойка кухонная, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Учебный материал на каждую бригаду — правила работы с посудомоечной машиной (*Приложение БЗ*).

3. Кухонная утварь, инструменты, инвентарь, посуда, ножи (универсальный, хлебный, средний и нож для чистки овощей), доски, лопатки, столовые ложки, миски, столовые глубокие тарелки.

#### Порядок выполнения работы

Важным фактором безопасности приготовленных блюд является соблюдение правил личной гигиены и требований санитарии при мытье кухонной и столовой посуды.

1. Ознакомиться с правилами личной гигиены (*Приложение БЗ*). Осмотреть все моющие и дезинфицирующие средства и щетки для мытья рук. Тщательно вымыть руки.

2. Запомнить маркировку досок и ножей.

3. Ознакомиться с правилами ухода за посудой и инвентарем (*Приложение БЗ*).

4. Изучить инструкцию к моечной машине и используемым моечным средствам (*Приложение БЗ*).

5. Узнать правила включения, загрузки посуды и основные циклы мытья в посудомоечной машине.

### ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 3

6. Составить алгоритм работы с посудомоечной машиной в режиме «стандартное мытье».

7. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

#### **Контрольные задания**

1. Заполнить таблицу «Маркировка досок и ножей» (табл. 6).
2. Перечислить требования безопасности при работе с посудомоечной машиной.

Таблица 6  
**Маркировка досок и ножей**

Вид обрабатываемого продукта	Состояние продуктов		
	Сырые	Вареные	Готовые к употреблению
Рыба	СР	ВР	РГ
Мясо			
Птица			
Овощи			
Зелень			
Хлеб			

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 4

### Тема: Правильный выбор продуктов и сохранение их свежести и качества

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 1 час.

#### Цели работы:

- получить навыки правильного выбора продуктов, чтения этикеток, определения сроков годности;
- совершенствование навыков размещения продуктов в холодильнике и морозильной камере.

#### Задания для выполнения

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая из них получает задание. Задания выполняются в группе, учащиеся самостоятельно распределяют роли внутри группы (экспертиза, ведение записей, подготовка отчета, уборка рабочих мест).

#### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильный шкаф, весы, столы, мойка кухонная, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал — задания на бригаду (*Приложение Б4*).

3. Пищевые продукты, согласно заданиям, одноразовые перчатки, контейнеры, пищевая пленка, пакеты, маркеры, ручка, наклейки.

#### Порядок выполнения работы

Основой здорового и сбалансированного питания является выбор «правильных» продуктов в магазине. Рассмотрим на практике основные факторы, на которые необходимо обращать внимание при покупке продуктов.

#### **Задание 1. Ознакомление с предложенными продуктами**

Каждая бригада получает свое задание (*Приложение Б4*) и изучает предложенный ассортимент продуктов.

**Задание 2. Проведение экспертизы упакованных продуктов питания по предложенному алгоритму**

1. Определить вид упаковки и ее качество

По виду материала упаковка делится на:

- а) пластиковую;
- б) алюминиевую фольгу;
- в) бумажную;
- г) картонную;
- д) металлическую;
- е) стеклянную и т. д.

При определении качества упаковки необходимо обратить внимание на ее целостность (особенно для вакуумной упаковки) и отсутствие повреждений (вмятин, потертостей, сколов). Результаты занести в *табл. 7*.

(Дополнительно можно показать учащимся упаковку из-под чипсов, популярной газированной воды, ярко-окрашенных конфет и объяснить, какие вредные вещества там находятся.)

2. Изучить товарную этикетку и оценить полноту информации для потребителя:

- наименования предприятия-изготовителя, его адрес;
- наименование товара, его масса;
- дата изготовления, срок годности;
- состав (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и др.);
- наличие консервантов и вредных пищевых добавок (сравнить с *табл. Б4.1; Приложение Б4*);
- дополнительная информация (сертификация).

*Таблица 7*  
**Экспертиза упаковки продуктов**

Продукты*	Вид упаковки, ее качество	Наличие полной информации об изготовителе, составе продукта, его пищевой ценности	Отсутствие или наличие вредных, опасных пищевых добавок	Визуальная оценка (внешний вид, эстетика, прочность, функциональность)	Рекомендации по использованию продукта

\* В данном столбце указать продукты из своего списка.

3. Осмотреть продукт и дать визуальную оценку качества продукта (если это позволяет упаковка).

Качество продуктов определяется **органолептическим методом** — по внешнему виду, цвету, запаху, консистенции, а при необходимости и по вкусу.

Крупы, колбасы, сыры, овощи и фрукты свежие оценивают при осмотре, чтобы исключить продукты с изъянами (пятна на поверхности, плесень, наличие жучков в крупе).

При осмотре мяса обращают внимание на следующие признаки порчи:

- наличие слизи на поверхности;
- цвет на разрезе (серый или зеленоватый);
- мягкая консистенция;
- неприятный запах.

Запах проверяют также **методом «пробы на нож»** — для этого нагретый нож погружают в толщу мяса. Следует обращать внимание на наличие посторонних включений в мышечную ткань мяса (белёлые пузырьки могут свидетельствовать о финнозе мяса).

При осмотре рыбы обращают внимание:

- на состояние жабер, брюшка;
- наличие слизи, неприятного запаха, плесени;
- на пораженность рыбы гельминтами;
- у соленой рыбы признаком недоброкачества является ржавчина либо красный налет.

**Тактильно (нажатием)** можно определять свежесть хлеба, плотность консистенции свежего мяса, рыбы. Свежесть яиц определяют на свет или при помощи овоскопа.

4. Сделать вывод, дать рекомендации к употреблению.

Проведя экспертизу упакованных продуктов питания, написать заключение:

- 1) мы рекомендуем к употреблению следующие товары... (привести доводы);
- 2) мы не рекомендуем к употреблению следующие продукты... (указать причину).

### **Задание 3. Подготовка продуктов для размещения их в холодильнике. Размещение продуктов в холодильнике**

Ознакомиться с правилами размещения продуктов в холодильнике (рис. Б4.1; Приложение Б4), подготовить продукты, определить сроки их годности, разместить на полках, записать данные (табл. 8).

Таблица 8

**Размещение и хранение продуктов в холодильнике**

Продукты*	Подготовка к хранению (упаковка в пленку, нанесение маркировки и т. д.)	Место размещения продукта в холодильнике или шкафу	Условия хранения (температура, влажность)	Срок годности

\* В данном столбце указать продукты из своего списка.

**Задание 4. Уборка рабочих мест**

В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

Подготовка и сдача группового отчета.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 1

**Тема: Подготовка овощей. Определение массы брутто и массы нетто продукта. Меры по снижению отходов. Простые формы нарезки овощей. Украшения из овощей и фруктов**

**Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.**

### **Цели работы:**

- освоить приемы первичной обработки овощей;
- научиться определять массу брутто и нетто продукта;
- изучить на практике формы простой и фигурной нарезки картофеля и корнеплодов.

### **Требования к технике безопасности**

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности; проходят дополнительный инструктаж по работе с ножом.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (холодильник, весы, столы, мойка кухонная, ножи — коренчатый и средний поварской, гофрированные ножи, кастрюли или миски емкостью 1–2 л, доски разделочные, столовая посуда).

2. Раздаточный материал — задания на бригаду (*Приложение А1*).

3. Пищевые продукты, согласно заданиям, контейнеры, пищевая пленка, пакеты, маркеры, ручка, наклейки.

### **Порядок выполнения работы**

1. Рассортировать и вымыть картофель. Картофель сортируют по размеру: мелкий, средний и крупный; затем удаляют испорченные экземпляры и посторонние примеси. Рассортированный картофель взвесить и вымыть (масса брутто). Вымытый картофель переложить в миску.

2. Очистить картофель. Очищенный картофель взвесить и определить количество отходов. Залить картофель водой. Результаты занести в таблицу (*табл. 9*).

3. Очистить морковь и свеклу. Овощи взвесить, рассортировать, удалив испорченные экземпляры и посторонние примеси, и вымыть. Морковь при очистке не скоблить (в этом случае при тепловой обработке она может потемнеть), а срезать с нее кожу тонким слоем. Вымытые овощи взвесить и очистить. Результат записать (*табл. 9*).

Таблица 9  
**Определение отходов при очистке овощей**

Наименование овощей	Брутто, кг	Нетто, кг	Отходы, кг/%
Картофель			
Морковь			
Свекла			
Лук			

Очищенные корнеплоды вымыть, взвесить и определить процент отхода. Овощи положить в кастрюли и до нарезки хранить без воды, накрыв влажной тканью.

4. Зачистить капусту. С кочанов белокочанной капусты удалить пожелтевшие и загрязненные листья, для чего подрезать листья у основания (кочерыжки) и снять. С частично поврежденных листьев срезать загнившие места. Зачищенную капусту взвесить, определить процент отходов и промыть холодной водой.

5. Очистить лук. У репчатого лука срезать верхнюю и нижнюю части и снять сухие чешуйки (рубашку). Очищенный лук промыть холодной водой, сложить на тарелку и покрыть влажной марлей.

6. Убрать рабочее место. Удалить отходы, вымыть стол и доску.

7. Подготовить рабочее место для нарезки овощей.

8. Нарезать картофель. Нарезанный картофель положить в кастрюлю и залить холодной водой.

9. Нарезать морковь.

10. Нарезать белокочанную капусту. Зачищенный кочан капусты разрезать вдоль кочерыжки на четыре равные части. С полученных долек срезать остатки кочерыжки. Одну дольку нарезать поперек листьев соломкой толщиной 1–3 мм, вторую — вдоль на полосы шириной 20–25 мм, а затем поперек листьев так, чтобы получились квадратики (шашки). Нарезанную капусту положить на противни.

11. Нарезать репчатый лук.

**Соломка.** Луковицу разрезать вдоль пополам или на четыре части, положить срезом на доску и нарезать поперек на ломтики толщиной 1–2 мм. При таком способе нарезки форма кусочков лука близка к соломке.

**Мелкие кубики.** Кусочки, полученные, как указано выше, нарезать поперек на мелкие кубики.

**Кольца.** Луковицу нарезать поперек на кружки толщиной 1–2 мм. Кружки разделить на отдельные кольца.

**Дольки.** Луковицу разделить вдоль пополам, положить срезом на доску и, начиная с верхней части, нарезать на дольки толщиной 8–12 мм.

**Ломтики.** Луковицу разрезать вдоль пополам, положить на срез, разрезать вдоль на полосы толщиной примерно 8 мм, а затем поперек на ломтики такой же ширины. Нарезанный лук положить на десертную тарелку.

12. Нарезать свеклу соломкой. Нарезка производится так же, как и нарезка картофеля. Нарезанную свеклу положить на десертную тарелку, закрыть влажной марлей.

**Фигурная нарезка.** Формы фигурной нарезки картофеля:

- бочонки;
- шарики, орешки;
- груша;
- стружка, спираль.

**Бочонок.** Верхушку и основание клубня срезать так, чтобы поставленный на срез клубень не падал. Зажать клубень сверху средним и снизу большим пальцами левой руки, слегка придерживая сбоку указательным пальцем. Указательный же палец в процессе обточки должен равномерно поворачивать клубень вправо. Малый нож для обточки нужно держать в правой руке так, чтобы половина большого пальца лежала вдоль лезвия ножа неподвижно. Кисть правой руки делает вместе с ножом равномерное движение от среднего пальца левой руки к большому, срезая лезвием ножа тонкие полоски картофеля.

**Шарики, орешки.** Металлическую выемку наложить режущей кромкой на очищенный клубень и вдавить вращательным движением, вытачивая орешек. Крупные шарики используют для жарки во фритюре и в отварном виде на гарнир, мелкие — в отварном виде подают к холодным блюдам.

**Груша.** Верхнюю часть клубня (начиная от середины) срезать на конус, нижнюю — заточить бочонком. Применяют в отварном виде для гарнира.

**Стружка, спираль.** Срезать верхушку и основание клубня. Срезая с боковых поверхностей клубня тонкие полоски, следует придать клубню форму цилиндра высотой 20–30 мм. С полученного цилиндра срезать ленту толщиной 2–3 мм и сплести ее в виде банта. Используют для жарки во фритюре.

13. Оформить и сдать работу.

### Порядок оформления отчета по лабораторной работе № 1

1. Дата проведения лабораторной работы № 1.
2. Указать тему.
3. Перечислить оборудование и инвентарь.
4. Описать алгоритм работы.
5. Результаты взвешивания овощей занести в таблицу (см. табл. 9).

**Сделайте вывод:** в чем отличие массы брутто от массы нетто?

6. Заполнить таблицы «Формы нарезки овощей» (табл. А1.3, А1.4; см. Приложение А1).
7. Ответить на контрольные вопросы.
8. Сделать вывод по проведенной работе.

***Контрольные вопросы***

1. Что такое кулинарная обработка продуктов?
2. Какие приемы механической обработки продуктов, применяемые в кулинарии, вы знаете? Почему их еще называют первичными?
3. Какие формы нарезки капусты и лука репчатого вы знаете?
4. Перечислите известные вам формы фигурной нарезки картофеля.
5. Расскажите о мерах по снижению отходов и потере питательных веществ, которые нужно применять в своей практике.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5

### Тема: Способы тепловой обработки пищевых продуктов для приготовления блюд здорового питания с использованием современного оборудования

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### Цели работы:

- изучить на практике основные и вспомогательные способы кулинарной и тепловой обработки продуктов;
- научиться пользоваться современным кухонным оборудованием.

#### Задания для выполнения

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая них получает свое задание.

#### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильный шкаф, весы, столы, мойка кухонная, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал — задания на бригаду (*Приложение Б5*).

3. Пищевые продукты в соответствии с заданиями, контейнеры, пищевая пленка, пакеты, маркеры, ручка, наклейки.

#### Порядок выполнения работы

1. Рассортировать, тщательно вымыть капусту ( $\frac{1}{4}$  шт.), морковь (1 шт.), свеклу (1 шт.), лук (1 шт.), очистить овощи вручную. Овощи положить в миску с холодной водой, кроме свеклы.

2. Убрать рабочее место. Удалить отходы, вымыть стол и доску.

#### Задание 1. Разные способы приготовления свеклы

Разрезать свеклу на четыре четверти.

1. **Запекание.** Одну часть свеклы завернуть в фольгу и поместить на противне в духовой шкаф, разогретый до температуры 160 °С на 20–30 минут (режим «жар + пар»).

2. **Варка.** Вторую часть положить в маленький сотейник, залить холодной водой и поставить варить в течение 30 минут.

3. **Припускание.** Третью часть нарезать тонкой соломкой (или натереть на терке), положить в сотейник, добавить немного воды и поставить на варочную поверхность, накрыв крышкой. Довести до кипения и нагревать в течение 10–15 минут.

4. **Пассерование.** Четвертую часть нарезать тонкой соломкой (или натереть на терке), на дно сотейника или сковороды добавить немного растительного масла, положить свеклу и слегка прогреть в течение 5–7 минут, постоянно помешивая. Снять с плиты, дать остыть.

5. **Каким изменениям** подвергся продукт? Оценить внешний вид, цвет отвара, вкус, запах. Результаты занести в таблицу (табл. 10).

6. Сделать выводы о качестве полученных продуктов.

- Почему при варке свеклы в воде отвар сильно окрасился?
- Как изменился цвет свеклы после припускания?
- Есть ли способы, которые позволяют сохранить цвет?
- Как уменьшить потери массы и питательных веществ при термической подготовке овощей для приготовления салатов, супов?
- Какой метод подготовки свеклы для приготовления салата вы выбрали бы и почему?

Таблица 10

**Сравнительная характеристика способов тепловой обработки**

Вид термической обработки свеклы	Оценка продукта		
	Внешний вид продукта, отвара	Вкус, цвет, запах	Консистенция
Запекание			
Варка			
Припускание			
Пассерование			

**Задание 2. Пассерование и варка корней**

1. Подготовленные лук и морковь разделить на две части, взвесить по отдельности. Нарезать: лук — кубиком, морковь — тонкой соломкой (жульеном).

2. Результаты взвешивания занести в таблицу (табл. 11).

3. Одну часть овощей залить кипящей водой и отварить в течение 20 минут в кастрюле. Вторую часть овощей пассеровать по отдельности. Взвесить сотейник, растопить в нем жир (15% от массы пассеруемых овощей), положить лук, спустя 5–6 минут — морковь, нарезанную соломкой и взвешенную. Слой овощей должен быть не более 4 см. Прогреть овощи, помешивая их деревянной лопаткой и следя

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 5

за тем, чтобы они не подгорали (при пассеровании сотейник крышкой не закрывать). Пассерование длится около 20 минут. Пассерованные по правильной технологии овощи не имеют на поверхности корочки поджаривания и свисают с ребра деревянной лопатки. Жир к концу пассерования овощей должен быть окрашен в ярко-желтый цвет.

*Таблица 11*

### Потери массы продукта при тепловой обработке

Вид тепловой обработки	Масса очищенных овощей, кг	Масса готового продукта, кг	Продолжительность тепловой обработки, минуты	Потери при тепловой обработке, %
Варка				
Пассерование				

4. Отметить продолжительность пассерования и изменение массы овощей.

5. Результаты записать (см. табл. 11).

6. Сделать выводы о том, какие изменения произошли с продуктами при пассеровании и варке. Как это отразилось на их вкусе, аромате, внешнем виде?

### **Задание 3. Приготовить мучную пассеровку (жировую)**

1. В кастрюле растопить жир (растительное или сливочное масло) и прогреть его до полного испарения влаги.

2. В разогретый жир всыпать муку и, непрерывно помешивая деревянной лопаткой-веселкой, прогреть, не допуская потемнения муки. Когда масса приобретет некоторую текучесть, пассерование прекратить.

3. Отметить продолжительность пассерования муки.

4. Готовую горячую пассеровку развести в три приема горячей водой или молоком, непрерывно вымешивая, затем проварить 10–15 минут.

5. Результаты зафиксировать (см. табл. 12).

*Таблица 12*

### Результаты пассерования муки

Масса полуфабриката, кг	Масса готового продукта, кг	Продолжительность тепловой обработки, минуты	Потери при тепловой обработке, %

**Задание 4. Бланширование капусты, лука**

1. Подготовленные овощи (капусту и лук) нарезать: капусту — соломкой, лук — полукольцами. Оставить немного сырых овощей. Залить по отдельности кипящей водой и дать постоять 3–6 минут. Воду слить через сито.

2. Оценить вкус овощей до и после бланширования, определить запах полученного отвара.

3. Сделать вывод о необходимости использования метода бланширования при приготовлении блюд, гарниров.

4. Провести органолептическую оценку готовых овощей и мучной пассеровки с учетом стандартных требований к качеству полуфабрикатов (табл. 13).

5. Оформить и сдать работу.

Таблица 13

**Требования к качеству полуфабрикатов**

Наименование показателей	Овощи		Мучная пассеровка (жировая)
	Сырые очищенные	Пассерованные	
Внешний вид	Овощи хорошо очищены, без следов кожицы, потемневших и загнивших мест; поверхность не заветренная. Кусочки одинаковой формы и одного размера	Овощи нарезаны соломкой, кусочки легко отделяются друг от друга, недеформированные	Однородная пастообразная масса
Цвет	Свойственный свежим овощам	Лук — желтовато-золотистого цвета, морковь — оранжевого	Слегка желтоватый от жира
Консистенция	Плотная, упругая	Мягкая	Пластичная
Запах	Свойственный свежим овощам	Моркови и лука, прогретых с жиром	Жира, на котором производилось пассерование, без запаха сырой муки
Вкус	Свойственный свежим овощам	Сладковатый	Прогретой муки и жира

**Контрольные вопросы**

1. Что такое кулинарная обработка продуктов?
2. Какие основные способы тепловой кулинарной обработки продуктов вы знаете?
3. Перечислите вспомогательные приемы тепловой обработки продуктов, применяемые в кулинарии.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 2

### Тема: Приготовление салатов из свежих овощей и заправок к ним Салат «Балканский»; салат «Здоровье»

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### Цель работы:

- получить навыки приготовления овощного и фруктового салатов.

#### Задания для выполнения

Форма выполнения — бригадная, класс делится бригады. Необходимо приготовить и провести органолептическую оценку блюда в соответствии с полученными заданиями (салаты из свежих овощей и заправки к ним).

#### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник, столы, кухонная мойка, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).
2. Пищевые продукты в соответствии с инструкционными картами.
3. Раздаточный материал: каждая бригада получает инструкционные карты (Приложение А2).
4. Инструменты, инвентарь, посуда, ножи (для очистки и нарезки овощей и фруктов), доски, миски, столовые мелкие тарелки.

#### Порядок выполнения работы

1. Надеть рабочую одежду (фартук, косынку или шапочку).
2. Тщательно вымыть руки с мылом.
3. Ознакомиться с раздаточным материалом — инструкционные карты (Приложение А2). Бригады получают одинаковые задания: приготовить салат «Балканский» и салат «Здоровье», заправки к салатам.
4. Изучить технологическую карту.
5. Подобрать необходимый инвентарь и подготовить рабочее место для приготовления салата.

**Задание 1. Приготовить заправки — греческую салатную и цитрусовую для овощных салатов**

**Порядок выполнения работы**

1. Учащиеся работают по инструкционной карте.
2. Выбирают продукты и инвентарь в соответствии с картами.
3. Подготовка продуктов.
4. Приготовление заправок по инструкционным картам.
5. Маркировка заправок и размещение их в холодильнике.
6. Уборка рабочих мест.

**Задание 2. Приготовить салат «Балканский» и провести органолептическую оценку блюда**

**Порядок выполнения работы**

1. Выбор продуктов и инвентаря осуществляется в соответствии с картами.
2. Подготовка продуктов. Первичная обработка овощей, входящих в блюдо (сортировка, мойка, чистка).
3. Нарезка овощей. Пекинскую капусту крупно нарезать шашками (с гранью 20 мм), можно порвать руками на небольшие кусочки. Перец и огурцы нарезать кубиками сечением 15 × 15 мм. Помидоры порезать так же (помидоры черри разрезать на четвертинки). Маслины разрезать вдоль на две части.
4. Добавить заправку, овощи аккуратно перемешать.

**Важно!**

*Перемешивать продукты нужно осторожно, чтобы они не помялись.*

*Не солить овощи. Соль вызывает плазмолиз: выделение клеточного сока овощей. Большое количество жидкости ухудшает внешний вид салата.*

5. Оформление готового блюда. Салат укладывают в салатник или на тарелку горкой или с помощью специальной формы для выкладки. Сверху украшают веточкой зелени.

6. Проведение органолептической оценки готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** овощи нарезаны аккуратно, в соответствии с технологией приготовления; уложены слоями, политы заправкой.

**Консистенция салата:** сочная хрустящая.

**Цвет:** типичный для смеси используемых овощей.

**Вкус и запах:** свежий, слегка соленый, с легкой кислинкой.

7. Выполнить сервировку стола. Подать к столу приготовленное блюдо.

8. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

***Задание 3. Приготовить салат «Здоровье», провести его органолептическую оценку***

**Порядок выполнения работы**

1. Выбор продуктов и инвентаря осуществляется в соответствии с картами.
2. Подготовка продуктов.

Краснокочанную и пекинскую капусту промыть и нашинковать соломкой. Посыпать солью и слегка подавить до появления сока.

Морковь помыть, очистить повторно, промыть холодной водой и нарезать тонкой соломкой (жульеном).

Огурцы перец нарезать соломкой, лук зеленый — ромбиками. Выложить небольшими кучками на тарелки.

**Важно!**

*Не перемешивать! Перед подачей полить заправкой. Посолить по вкусу.*

3. Оформление блюда: салат укладывают в салатник или на тарелку горкой или с помощью специальной формы для выкладки. Сверху украшают веточкой зелени.

4. Проведение органолептической оценки готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** фрукты нарезаны в соответствии с технологией приготовления; уложены небольшими кучками; политы заправкой.

**Консистенция салата:** сочная упругая хрустящая.

**Цвет:** типичный для смеси используемых овощей.

**Вкус и запах:** свежий, слегка кисловато-сладкий, характерный для используемых сырых овощей, с привкусом лимона и ароматом растительного масла.

5. Сервировать стол. Подать готовое блюдо.

6. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

**В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- соблюдение последовательности приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 2

- выполнение правильных приемов работы с кухонными инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

### ***Контрольные вопросы***

1. Расскажите о технологии приготовления салатов из свежих овощей.
2. Каковы требования к качеству и оформлению готовых блюд?
3. Почему многие салаты из свежих овощей не рекомендуют солить в процессе приготовления?
4. Какие правила техники безопасности соблюдают при нарезке овощей?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 3

**Тема: Приготовление винегрета и салата из запеченных овощей и птицы**

**Винегрет; салат-коктейль с курицей и сыром; заправки к салатам**

**Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.**

### **Цели работы:**

- получить навыки по правильной тепловой обработке овощей и подготовке вареных овощей;
- освоить навыки нарезки;
- научиться готовить закуски, указанные в инструкционной карте, и заправки к ним.

### **Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая бригада знакомится с разными видами оборудования и организует свое рабочее место в соответствии с полученным заданием.

### **Требования к технике безопасности**

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- в начале каждого занятия проводится инструктаж по технике безопасности.

### **Техника безопасности (ТБ) при кулинарных работах**

#### ***ТБ при пользовании электрической плитой***

1. Перед включением проверьте исправность шнура питания.
2. При включении плитки штепсельную вилку необходимо вставить в гнездо штепсельной розетки до отказа. При выключении прибора не дергайте вилку за шнур.
3. Для варки овощей следует использовать огнеупорную посуду. Запрещается пользоваться пластмассовой посудой.
4. Следить, чтобы при закипании содержимое посуды не выливалось через край, крышки горячей посуды брать полотенцем или прихваткой и открывать от себя.

#### ***ТБ при пользовании режущими инструментами***

1. Соблюдайте максимальную осторожность при разрезании овощей ножом.
2. Передавать ножи и вилки можно только ручкой вперед.
3. Овощи нарежьте на разделочных досках, соблюдая правильные приемы резания. Пальцы левой руки должны быть согнуты и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа.

4. Соблюдайте осторожность при работе с ручными терками. Плотнo удержи- вайте обрабатываемые продукты (фрукты, овощи), не обрабатывайте слишком малые части.

5. Учащиеся расписываются в журнале техники безопасности.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индук- ционная варочная поверхность, духовой шкаф, холодильник, весы, столы, кухон- ная мойка, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал — инструкционные карты по количеству бригад (*Приложение А3*).

3. Пищевые продукты в соответствии с рецептурой в инструкционных картах.

4. Инструменты, инвентарь, посуда: ножи, доски, миски, тарелки мелкие сто- ловые, креманки.

### **Порядок выполнения работы**

1. Надеть рабочую одежду (фартук, косынку или шапочку).

2. Тщательно вымыть руки с мылом.

3. Ознакомиться с раздаточным материалом — инструкционными картами (*Приложение А3*). Бригады получают одинаковые задания (приготовить салаты, заправки к ним).

4. Изучить технологическую карту.

5. Подобрать необходимый инвентарь и подготовить рабочее место для приго- товления салата.

### ***Задание 1. Приготовить заправки — домашнюю лимонную с оливковым маслом и французскую салатную***

#### **Порядок выполнения работы**

1. Учащиеся работают по инструкционной карте.

2. Выбирают продукты и инвентарь в соответствии с картами.

3. Подготовка продуктов.

4. Приготовление заправок по инструкционным картам.

5. Маркировка заправок и размещение их в холодильнике.

6. Уборка рабочих мест.

### ***Задание 2. Приготовить винегрет и провести органолептическую оценку блюда***

#### **Порядок выполнения работы**

1. Выбор продуктов и инвентаря осуществляется в соответствии с картами.

2. Подготовка продуктов. Первичная обработка овощей, входящих в блюдо (сортировка, мойка, чистка).

**Важно!**

- Овощи (картофель, морковь, свеклу) перед запеканием не чистят. Лук очистить и промыть.
- Квашеную капусту отжать.
- Слить через сито рассол из соленых огурцов и консервированного зеленого горошка, ошпарить кипятком, дать остыть.
- Часть горошка отложить для оформления готового салата.

3. Тепловая обработка овощей. Картофель, морковь, свеклу в кожуре положить на противень, запечь в духовом шкафу (температура 180 °С, режим «жар + пар») в течение 30 минут. Овощи охладить и очистить.

После тепловой обработки продукты (овощи, яйца) охладить, так как их нельзя резать теплыми — они теряют форму. Также соединение горячих продуктов с охлажденными вызывает быструю порчу приготовленных блюд.

4. Нарезка овощей. Запеченные очищенные картофель, свеклу и морковь, соленые огурцы нарезать кубиками с гранью 10 мм, квашеную капусту нашинковать, зеленый лук нарезать длиной 10 мм, а репчатый лук — кубиками. Если лук сильно горчит, его можно предварительно бланшировать.

5. Приготовление винегрета. Нарезанную свеклу полить половиной растительного масла, перемешать, а затем добавить остальные подготовленные овощи и консервированный зеленый горошек, заправить оставшимся растительным маслом и перемешать.

*Перемешивать продукты нужно осторожно, чтобы они не помялись.*

6. Оформление готового блюда. Винегрет укладывают в салатник или тарелку горкой (либо с помощью специальной формы для выкладки). Сверху украшают веточкой зелени и несколькими горошинами.

7. Проведение органолептической оценки готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** овощи нарезаны в соответствии с технологией приготовления.

**Консистенция:** вареные овощи мягкие, капуста и огурцы хрустящие.

**Цвет:** типичный для смеси овощей, свекла не должна окрашивать остальные овощи.

**Запах и вкус:** острый, умеренно соленый, характерный для смеси используемых компонентов, с привкусом и ароматом растительного масла.

8. Сервировать стол. Подать к столу приготовленное блюдо.

9. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

**Задание 3. Приготовить салат-коктейль с курицей и сыром, провести органолептическую оценку блюда**

**Порядок выполнения работы**

1. Выбор продуктов и инвентаря осуществляется в соответствии с картами.
2. Подготовка продуктов. Куриное филе слегка посолить и замариновать, сбрызнув заправкой.
3. Выложить филе на противень и запечь в духовке, установив режим «жар + пар» и температуру 180 °С, течение 20 минут (поместите термометр в толщу куска, задав температуру 98 °С).
4. Яйца отварить в течение 10 минут, охладить.
5. Вынуть филе из духовки, охладить, порезать соломкой.
6. Овощи помыть, подготовить: яблоко очистить от кожицы, у болгарского перца удалить семена. У капусты удалить кочерыжку, разрезать на четыре части, нашинковать соломкой зеленую (листовую) часть.
7. Все овощи и яйцо нарезать тонкой соломкой (жульеном). Зелень замочить в подсоленной воде, тщательно вымыть под проточной водой и обсушить.
8. Оформление блюда: салат укладывают в креманки на ножке или широкий бокал слоями (капуста, перец, яйцо, яблоки, курица, огурец), поливая небольшим количеством заправки. Сверху посыпают сыром и украшают веточками зелени.
9. Проведение органолептической оценки готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** овощи нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены слоями, не перемешаны.

**Консистенция:** филе и яйца — мягкая; овощей, капусты и огурцов — хрустящая.

**Цвет:** типичный для смеси овощей.

**Вкус и запах:** умеренно соленый, характерный для смеси используемых компонентов, с ароматом заправки.

10. Сервировать стол. Подать готовое блюдо.

11. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

**В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- соблюдение последовательности приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- выполнение правильных приемов работы с кухонными инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

***Контрольные вопросы***

1. Какие виды тепловой обработки овощей вы знаете?
2. Расскажите о технологии приготовления винегрета.
3. Почему при тепловой обработке овощи не отваривали, а запекали?
4. Каковы требования к качеству и оформлению готовых блюд?
5. Какие правила техники безопасности соблюдают при термической обработке овощей?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 4

### Тема: Приготовление прозрачных и протертых супов Крем-суп из тыквы; куриный суп с домашней лапшой

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### Цели работы:

- получение навыков приготовления прозрачных и протертых супов;
- освоение правил подачи супов и методы оценки их качества.

#### Задания для выполнения

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады, каждая из них готовит по одной порции супа и проводит органолептическую оценку каждого блюда.

#### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник, духовой шкаф, весы, столы, кухонная мойка, блендер, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал: задание на каждую бригаду (*Приложение А4*).

3. Пищевые продукты в соответствии с рецептурой.

4. Инструменты, инвентарь, посуда: кастрюля, сотейник, ножи, доски, лопатки, ложки столовые, тарелки глубокие столовые (или бульонные чашки).

#### **Задание 1. Приготовить крем-суп из тыквы и провести органолептическую оценку блюда**

##### Порядок выполнения работы

1. Подготовка овощей. Тыкву или кабачки помыть, очистить от кожуры, вынуть семена, нарезать кусочками произвольной формы.

2. Приготовление крем-супа. Лук и морковь слегка пассеруют на сливочном масле в сотейнике, добавляют кусочки тыквы или кабачка, заливают бульоном или водой и припускают в течение 15 минут, затем добавляют нарезанный чеснок, соль и красный перец, проваривают до мягкости овощей, измельчают блендером. Протертые овощи соединяют со сливками, разводят бульоном и доводят до кипения.

3. Подготовка гренков. Пшеничный хлеб очистить от корок, нарезать кубиками 10 × 10 мм и подсушить до хрустящего состояния в духовом шкафу.

4. Оформление блюда. Суп налить в бульонные чашки. Отдельно подать гренки.
5. Проведение органолептической оценки готовой продукции.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** однородная масса супа; гренки правильной формы.

**Консистенция:** супа — бархатистая, стекает с ложки; гренки — хрустящая.

**Цвет:** супа — светло-оранжевый (тыква), бледно-желтый (кабачок), гренки — светло-желтый.

**Вкус и запах:** насыщенный овощной с приятным сливочным привкусом, аромат овощной, едва уловимый чесночный.

6. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить куриный суп с домашней лапшой и провести органолептическую оценку блюда**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Приготовление куриного бульона. Курицу промыть, разделить на две части, залить холодной водой, довести до кипения, убавить нагрев.

2. Подготовка овощей. Морковь, сельдерей и лук очистить и вымыть. Нарезать овощи кусочками произвольной формы. Овощи запечь на противне в духовке (режим «горячий жар», температура 180–200 °С) в течение 5–10 минут, чтобы максимально сохранить вкус и аромат, одновременно интенсифицировать вкусовые качества.

3. Варить бульон при слабом нагреве, удаляя пену и жир, в течение 20–30 минут. (Не накрывать крышкой!) Затем в бульон добавить подпеченные овощи и продолжить варку еще 30 минут.

4. Отдельно приготовить домашнюю лапшу. Яйца помыть, обсушить, разбить в миску, добавить холодную воду и соль, перемешать лопаткой. Добавить муку, замесить крутое тесто, оставить на 20 минут. Стол (или коврик для раскатки теста) присыпать мукой, тесто раскатать в тонкий пласт и нарезать на полоски шириной 35–40 мм. Сложить полоски друг на друга и порезать поперек соломкой шириной 3–4 мм. Подсушить на подносе.

5. Морковь и сельдерей нарезают соломкой, лук — мелкими кубиками, затем пассеруют на сковороде с небольшим количеством жира. В кипящий куриный бульон кладут пассерованные овощи, варят после закипания 5–8 минут.

6. Домашнюю лапшу бланшируют в кипящей воде, затем добавляют в бульон и варят 8 минут до готовности. Зелень помыть, обсушить и мелко нарубить на доске.

7. Оформление блюда. Налить в тарелку и украсить зеленью.

8. Провести органолептическую оценку готового блюда в соответствии с требованиями к качеству.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** бульон прозрачный, с желтыми блестками жира на поверхности.

**Консистенция:** овощи, лапша — мягкие, неразваренные.

**Цвет:** бульона — золотистый; овощей — свойственный натуральным.

**Вкус и запах:** насыщенный, соответствующий куриному бульону, с ароматом подпеченных корней.

9. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

**В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- соблюдение последовательности приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- выполнение правильных приемов работы с кухонными инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

**Контрольные вопросы**

1. Расскажите, как правильно варить куриный бульон.
2. Почему при варке бульона вводят именно подпеченные овощи?
3. Перечислите требования к качеству и оформлению готовых блюд.
4. Каковы особенности варки пюреобразных супов?
5. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать при варке супов?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 5

### **Тема: Приготовление заправочных супов Щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне; суп минестроне**

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### **Цели работы:**

- получить навыки приготовления заправочных супов;
- освоить правила подачи супов и методы оценки их качества.

#### **Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая готовит по одной порции заправочного супа и проводит органолептическую оценку блюд.

#### **Требования к технике безопасности**

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник, весы, столы, мойка кухонная, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).
2. Раздаточный материал: задание получает каждая бригада (*Приложение А5*).
3. Пищевые продукты в соответствии с рецептурой.
4. Инструменты, инвентарь, посуда: кастрюля, сковорода, ножи, доски, лопатки, ложки столовые, столовые глубокие тарелки.

#### ***Задание 1. Приготовить щи из свежей капусты с картофелем на говяжьем бульоне и провести органолептическую оценку блюда***

#### **Порядок выполнения работы**

1. Варка мясного бульона. Овощи помыть, очистить, нарезать: морковь вдоль на две части, лук на четвертинки. Овощи положить на противень, запечь в духовке (режим «горячий воздух», температура 180–200 °С) в течение 5–10 минут.

Подготовленное мясо залить холодной водой. Довести до кипения, снять пену. Варить при слабом нагреве 2–3 часа. За 30–40 минут до окончания варки добавить слегка подпеченные корни и лук, пучок пряной зелени. Готовое мясо вынуть. Бульон процедить.

2. Чистка и нарезка овощей. Все овощи вымыть, очистить и нарезать. Капусту и морковь нарезать соломкой, картофель — брусочками, лук — полукольцами.

3. Пассерование корнеплодов. Сковороду поместить на индукционную плиту, включить нагрев, разогреть растительное масло, убавить нагрев, положить нарезанные морковь и лук, пассеровать при помешивании в течение 10 минут, затем добавить томатное пюре и продолжить пассерование в течение 5 минут.

### **Цель пассерования овощей**

- при пассеровании моркови каротин растворяется в жире, благодаря чему лучше усваивается, а суп приобретает красивую оранжевую окраску;
- при пассеровании лука в жире растворяются эфирные масла и удаляются вещества, обладающие жгучим вкусом и слезоточивым действием;
- при пассеровании томатного пюре в жире растворяются каротин и ликопин, снижается кислотность, удаляется запах сырости, образуются новые ароматические вещества.

4. Приготовление супа. В кастрюлю налить воду, поставить на плиту и включить режим «бустер» для максимально быстрого закипания. В кастрюлю с кипящей водой положить картофель, через 5 минут — нарезанную капусту, довести до кипения и проварить 5 минут, уменьшив нагрев. Затем добавить пассерованные овощи с томатом и проварить еще 5 минут. После этого добавить соль, специи (перец горошком, лавровый лист) и довести до готовности (5–10 минут).

5. Оформление супа. Приготовить зелень и сметану. Зелень петрушки или укропа промыть и мелко нарезать.

6. Оформление блюда. Удалить лавровый лист из готового супа. Суп налить в глубокую столовую тарелку. Для повышения энергетической ценности и улучшения вкусовых качеств положить сметану. Для витаминизации супа посыпать его нарезанной зеленью.

7. Проведение органолептической оценки готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** картофель нарезан брусочками; капуста и остальные овощи — соломкой; на поверхности супа плавают блестки оранжевого жира.

**Консистенция:** овощи мягкие, не переварившиеся.

**Цвет:** золотисто-бежевый.

**Вкус и запах:** сладковатый, с ароматом пассерованных овощей.

8. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

## **Задание 2. Приготовить суп минестроне и провести органолептическую оценку блюда**

Суп минестроне (от итальянского *minestra* — «суп»). Окончание *-one* означает «большой». *Minestrone* переводится как «большой суп» (или «супище»). В полной хлопотами крестьянской жизни было непозволительной роскошью готовить каждый день. Для приготовления еды использовали большую кастрюлю и варили еду на несколько дней для всей семьи.

### **Порядок выполнения работы**

1. Варка мясного бульона (см. инструкционную карту; *Приложение А5*).
2. Чистка и нарезка овощей. Все овощи вымыть, очистить и нарезать. Из болгарского перца удалить плодоножки и семенное гнездо. Очищенные овощи — свежую морковь, болгарский перец, кабачок, лук, стебель сельдерея — нарезают кубиками 8 × 8 мм. Помидоры ошпаривают, снимают кожицу, нарезают кубиками.
3. В сотейник наливают растительное масло и ставят на плиту. Когда масло нагреется, добавляют нарезанные овощи. Лук, измельченный чеснок, морковь пассеруют на растительном масле в течение 5 минут до золотистого цвета, периодически помешивая. Затем добавляют болгарский перец и помидоры.
4. Кабачки обжаривают на растительном масле.
5. В кипящий бульон закладывают все пассерованные овощи и варят 7–10 минут, затем кладут макароны, добавляют консервированную нарезанную фасоль и консервированный зеленый горошек. За 5–10 минут до окончания варки в суп добавляют соль, перец горошком.
6. Подают суп минестроне в глубокой тарелке. При подаче в суп добавляют натертый сыр пармезан, посыпают рубленой зеленью. Температура подачи 75 °С.
7. Проведение органолептической оценки готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** овощи сохранили форму нарезки (кубиком); суп подается посыпанный зеленью.

**Консистенция:** овощей — мягкая, не переваренная; соблюдено соотношение жидкой и густой части супа.

**Цвет:** золотистый, с желто-оранжевым жиром на поверхности.

**Вкус:** свойственный входящим в суп овощам, в меру соленый.

**Запах:** характерный для входящих в суп овощей и специй.

### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- соблюдение последовательности приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 5

- выполнение правильных приемов работы с инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

8. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### ***Контрольные вопросы***

1. Расскажите о правилах варки мясного бульона.
2. Перечислите требования к качеству и оформлению готовых блюд.
3. Каковы особенности варки заправочных супов?
4. Расскажите о правилах техники безопасности при варке супов.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 6

**Тема: Приготовление блюд из запеченного мяса  
Биточки по-казацки, запеченные под сметанным соусом,  
с цветной капустой; лазанья из кабачков и помидоров**

**Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.**

### **Цели работы:**

- получить навыки приготовления блюд из рубленого мяса;
- освоить правила подачи и методы оценки их качества.

### **Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады, каждая готовит по одной порции блюда. Необходимо приготовить блюда в соответствии с заданием и провести их органолептическую оценку.

### **Требования к технике безопасности**

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, духовой шкаф с паром, холодильник, весы, столы, мойка кухонная, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).
2. Раздаточный материал: задание выдается на каждую бригаду (*Приложение А6*).
3. Пищевые продукты согласно рецептуре.
4. Инструменты, инвентарь, посуда.

***Задание 1. Приготовить биточки, запеченные под сметанным соусом, с цветной капустой, провести органолептическую оценку блюда***

### **Порядок выполнения работы**

1. Приготовление биточков. В мясной фарш добавить соль, немного воды, перемешать и выбить. Затем сформировать биточки округло-приплюснутой формы толщиной 20–25 мм.
2. Приготовление гарнира. Цветную капусту разделить на соцветия.
3. Формование изделия. На противень выложить биточки, вокруг них — цветную капусту, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в течение 15–20 минут (режим «жар + пар») до достижения внутри биточка температуры не ниже 90 °С.

4. Проверка температуры внутри мясного изделия. Поместить в биточек термощуп, выбрать целевую температуру 90 °С, готовить изделие до достижения внутри биточка указанной температуры.

5. Оформление блюда к подаче. Биточек вместе с гарниром и соусом перекалывают с противня на мелкую столовую тарелку.

6. Проведение органолептической оценки готовой продукции.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** биточек округло-приплюснутой формы, вокруг уложена цветная капуста, на поверхности — золотистая корочка, сверху блюдо полито соусом.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** поверхности изделия — золотисто-коричневый; биточка — коричневый; цветной капусты — светло-кремовый.

**Вкус, запах:** характерный для запеченного мяса и цветной капусты, ощутим аромат сметаны.

7. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить лазанью из кабачков и помидоров и провести органолептическую оценку блюда**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Подготовка овощей. Кабачки промыть, очистить от кожицы и разрезать поперек на пластинки толщиной 5–7 мм. Посыпать нарезанные кабачки солью и уложить в глубокую миску. Оставить на 30–40 минут. Сок слить, а кабачки обмакнуть бумажным полотенцем, чтобы убрать влагу. Помидоры помыть и нарезать кружочками толщиной 7–10 мм.

2. Соус болоньезе. Лук репчатый и морковь очистить, промыть, лук мелко нарезать кубиком, чеснок измельчить. Сначала пассеровать лук, затем — чеснок до золотистого цвета, добавить томатную пасту. Говяжий фарш смешать с пассерованными овощами, посолить, добавить немного сахара (по желанию) и прованские травы, слегка обжарить.

3. Для соуса соединить сметану, яйцо и сыр, натертый на терке в миске, подсолить, перемешать.

4. Формование и запекание лазаньи. На дно формы для выпечки выложить часть фарша. Форму ничем предварительно смазывать не нужно. Поверх фарша разложить полоски кабачков. Поверх кабачков — мясной фарш и кружки помидоров, затем — слой сметанного соуса. Повторить комбинацию этих слоев еще раз. Завершающим этапом станет посыпка лазаньи оставшимся натертым сыром.

5. Подготовленные кабачки уложить в один ряд на противень, сверху поместить слой фарша, накрыть слоем помидоров. Лазанью запечь в духовом шкафу в течение 20 минут (режим «конвекция + жар», температура 180 °С).

6. Оформление блюда к подаче. Лазанью аккуратно разрезать, не нарушая слоев, переложить на тарелку.

7. Проведение органолептической оценки готовой продукции.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** лазанья из овощей и мяса имеет три слоя.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** поверхности — красно-коричневый; мяса — коричневый; кабачков — светло-кремовый.

**Вкус, запах:** характерный для запеченного мяса, помидоров и кабачков.

8. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенические требования;
- организацию рабочего места;
- последовательность приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- выполнение правильных приемов работы с кухонными инструментами и приспособлениями;
- трудовую дисциплину.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие виды запекания вы знаете?
2. Почему запекание считают одним из наиболее полезных видов тепловой обработки блюд?
3. Какие праздничные блюда из мяса готовят в вашей семье?
4. Расскажите о правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать при запекании блюд в духовом шкафу.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 7

**Тема: Приготовление блюд из тушеного мяса  
Телятина, тушеная с капустой и яблоками;  
жаркое по-домашнему из говядины и овощей**

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

### Цели работы:

- получение навыков приготовления блюд из тушеного мяса;
- освоение правил подачи и методов оценки их качества.

### Задания для выполнения

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады, каждая из которых готовит по одной порции блюда и проводит их органолептическую оценку.

### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, духовой шкаф с паром, холодильный шкаф, весы, столы, кухонная мойка, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал: рецептура выдается каждой бригаде (*Приложение А7*).

3. Пищевые продукты в соответствии с рецептурой.

4. Инструменты, инвентарь, посуда: кастрюля, сковорода, форма для запекания, ножи (средний и коренчатый), доски, лопатки, толкушка, ложки, вилки, мелкие столовые тарелки.

***Задание 1. Приготовить телятину, тушеную с капустой и яблоками, и провести органолептическую оценку блюда***

### Порядок выполнения работы

1. Приготовление мяса. Мясо промыть, обсушить бумажным полотенцем. Нарезать на порционные куски (по 1–2 шт. на порцию), поместить в гастроемкость и поставить в духовой шкаф на 5–10 минут (включить режим «горячий воздух», установить температуру 220 °С) для запекания и появления румяной корочки.

2. Подготовка овощей. Лук репчатый очистить, промыть, нарезать. На плите разогреть сковороду с растительным маслом, положить мясо и лук, слегка обжарить, посолить.

3. Подготовка капусты и яблок. Свежую капусту нашинковать, бланшировать. Яблоки с удаленной сердцевинкой нарезать ломтиками.

4. В форму для запекания уложить слоями капусту, говядину, мелко нарезанный пассерованный лук, яблоки, добавить 100 г воды, плотно закрыть крышкой и тушить в духовом шкафу (режим «жар + пар», температура 180 °С) до готовности еще 20–25 минут.

5. Оформление блюда при подаче на стол. На мелкую столовую тарелку выложить мясо и сверху гарнир.

6. Провести органолептическую оценку готового блюда в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** на тарелке уложены 1–2 кусочка тушеного мяса, капуста и яблоки.

**Консистенция:** сочная, мягкая.

**Цвет:** мяса — от светло-коричневого до коричневого; капусты и яблок — золотисто-коричневый.

**Вкус, запах:** характерный для тушеных мяса, капусты и яблок, с ароматом пассерованного лука.

7. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся должны загрузить посуду в посудомоечную машину, вымыть рабочие столы, вынести мусор.

### **Задание 2. Приготовить жаркое по-домашнему из говядины и овощей и провести органолептическую оценку блюда**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Приготовление мяса и овощей. Мясо промыть, обсушить бумажным полотенцем и нарезать порционными кусками. Лук репчатый и морковь очистить, промыть, нарезать. Мясо нарезают по 2–4 куска (массой по 30–40 г) на одну порцию, картофель и лук — дольками, морковь — соломкой, затем мясо и овощи кладут на противень, смазывают растительным маслом и запекают в течение 15 минут (режим «жар + пар», температура 180 °С).

2. Тушение мяса и овощей. Запеченные в духовом шкафу мясо и овощи кладут в керамические горшочки слоями, чтобы снизу и сверху были овощи, а середине — мясо, добавляют соль, перец и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой (или фольгой). Тушат до готовности в течение 20–25 минут (режим «жар + пар», температура 130–150 °С). За 5–10 минут до окончания тушения кладут лавровый лист.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 7

3. Оформление готового блюда. Подают в горшочках, которые ставят на мелкие тарелки и бумажные салфетки. При подаче посыпают рубленой зеленью. Температура блюда 65 °С.

4. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** в горшочке слоями уложены мясо и овощи.

**Консистенция:** сочная, мягкая.

**Цвет:** мяса — от светло-коричневого до коричневого; картофеля, моркови — натуральный.

**Вкус, запах:** характерный для тушеных мяса, овощей, с ароматом пассерованного лука.

5. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенические требования;
- организацию рабочих мест учащихся;
- соблюдение последовательности приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- правильность приемов работы с инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

### **Контрольные вопросы**

1. Какими методами можно определить свежесть мяса?
2. Перечислите санитарно-гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при обработке мяса.
3. Как определить готовность блюд из мяса?
4. Как долго можно хранить готовые блюда из мяса и почему?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 8

### **Тема: Приготовление блюд из запеченной птицы Куриное филе «Солнышко», запеченное с морковью и кунжутом; куриные фрикадельки со спагетти из кабачков**

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### **Цели работы:**

- получение навыков приготовления блюд из птицы;
- освоение правил подачи и методов оценки их качества.

#### **Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая бригада готовит по одной порции блюда. Нужно приготовить блюда в соответствии с заданием и провести их органолептическую оценку.

#### **Требования к технике безопасности**

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник, духовой шкаф с паром, весы, столы, кухонная мойка, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал: каждая бригада получает задание (*Приложение А8*).

3. Пищевые продукты в соответствии с рецептурой.

4. Инструменты, инвентарь, посуда: кастрюля, сковорода, противень, ножи (средний и коренчатый), доски, лопатки, ложки, вилки, тарелки мелкие столовые.

#### ***Задание 1. Приготовить куриное филе «Солнышко», запеченное с морковью и кунжутом, и провести органолептическую оценку блюда***

#### **Порядок выполнения работы**

1. Подготовка овощей. Очищенную морковь натирают на крупной терке. Пропускают с жиром, добавляют пассерованный лук и чеснок.

2. Сметанно-яичная смесь: яйцо взбивают в миске, затем добавляют сметану, немного соли и тщательно перемешивают.

3. Подготовка куриного филе. Филе пропускают через мясорубку, добавляют соль, мускатный орех. Массу хорошо перемешивают и выбивают.

4. Формование шницелей. Готовую массу порционируют, на пищевой пленке формируют шницели плоскоовальной формы, аккуратно перекалывают на противень, смазанный жиром и присыпанный панировочными сухарями.

5. Запекание куриного филе. Сверху равномерно выкладывают массу из овощей и заливают сметанно-яичной смесью. Запекают в духовом шкафу до готовности в течение 20 минут при температуре 180 °С.

6. Кабачки запеченные. Мелкоплодные кабачки очистить от кожицы. Нарезать кружочками, посыпать солью, выложить на противень, сбрызнуть маслом. Запекать в жарочном шкафу в течение 10 минут при температуре 180 °С.

7. Оформить блюдо. Куриное филе «Солнышко» выкладывают на тарелку для вторых блюд, рядом кружки кабачков, сверху оформляют зеленью. Температура подачи 65–70 °С.

8. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** филе куриное плоскоовальной формы, покрыто слоем овощей и сметанной заливкой. Уложено на тарелке горкой.

**Консистенция:** мяса — плотная; овощей — мягкая, сочная.

**Цвет:** мяса — светло-кремовый; овощей — оранжевый, с золотистым оттенком.

**Вкус и запах:** у куриного филе хорошо выраженный привкус сметаны и моркови.

9. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить фрикадельки из птицы со спагетти из кабачков и провести органолептическую оценку блюда**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Подготовка птицы. Филе птицы промыть, обсушить бумажным полотенцем и мелко порубить ножом.

2. Подготовка овощей. Морковь очистить, промыть и натереть на мелкой терке.

Для спагетти: кабачки промыть, удалить грубую кожу и семена, нарезать длинной соломкой: сначала на тонкие ломтики толщиной не более 5 мм вдоль плода, затем ломтики нарезать соломкой. Соломку из кабачков положить в гастроемкость с крышкой и поместить на 10 минут в духовой шкаф в режиме «жар + пар».

3. Приготовление массы для фрикаделек. В рубленое филе птицы добавить яйцо, соль, тертую морковь. Все компоненты тщательно перемешать и влажными руками сформовать шарики одинакового размера диаметром 20–25 мм (по 4–5 шт. на одну порцию).

4. Приготовление фрикаделек. В форму уложить фрикадельки и поставить на 10 минут в духовой шкаф, разогретый до температуры 180 °С (режим

«жар + пар»). После образования светлой корочки добавить сливки и запекать еще 10–15 минут до готовности.

5. Оформление блюда перед подачей на стол. На тарелку аккуратно выложить спагетти из кабачков, в центре разместить фрикадельки.

6. Проведение органолептической оценки готовой продукции.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** спагетти из кабачков аккуратно уложены на тарелку, сохраняют форму, в центре уложены фрикадельки.

**Консистенция:** фрикаделек из птицы — мягкая, сочная; кабачков — слегка хрустящая.

**Цвет:** фрикаделек — светло-кремовый, с оранжевыми включениями моркови; на разрезе фрикаделек — светло-серый, без включений сырого мяса, с оранжевыми вкраплениями моркови, при надавливании на изделие выделяется прозрачный сок; цвет кабачков — от светло-кремового до светло-зеленого.

**Вкус, запах:** характерный для запеченной птицы и припущенных кабачков.

7. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы и санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- последовательность приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- выполнение правильных приемов работы с кухонными инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

### **Контрольные вопросы**

1. Какими методами можно определить свежесть птицы?
2. Как долго можно хранить охлажденную птицу в холодильнике и почему?
3. Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при обработке птицы?
4. Как определить готовность блюд из птицы?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 9

### **Тема: Технология приготовления блюд из запеченной рыбы Рыба, запеченная под молочным соусом; рыба, запеченная со стручковой фасолью**

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### **Цели работы:**

- получение навыков приготовления блюд из запеченной рыбы;
- освоение правил подачи блюд из запеченной рыбы и методов оценки их качества.

#### **Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая бригада готовит по одной порции блюда. Необходимо приготовить блюда в соответствии с заданием и провести их органолептическую оценку.

#### **Требования к технике безопасности**

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник, духовой шкаф с паром, весы, столы, кухонная мойка, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).
2. Раздаточный материал: каждая бригада получает задание (*Приложение А9*).
3. Пищевые продукты в соответствии с инструкционной картой.
4. Инструменты, инвентарь, посуда.

#### **Задание 1. Приготовить рыбу, запеченную под молочным соусом, и провести органолептическую оценку блюда**

##### **Порядок выполнения работы**

1. Приготовить филе трески. Филе трески с кожей без костей нарезать порционными кусками под углом 30–45° к поверхности стола. На коже каждого куса сделать 2–3 надреза, чтобы во время готовки куски не деформировались. Порционные куски рыбы уложить в кастрюлю в один ряд кожей вверх, подлить столько воды, чтобы она покрыла рыбу на  $\frac{1}{4}$  от ее высоты, добавить соль и нагреть. Когда жидкость закипит, нагрев уменьшить и припустить рыбу до готовности, плотно закрыв крышку, при медленном кипении (температура 85–90 °С) в течение 10–15 минут, считая от момента закипания воды.

3. Приготовить картофельное пюре. Картофель вымыть, очистить и повторно промыть в холодной проточной воде. Воду вскипятить, посолить и заложить целые клубни картофеля. После доведения до готовности отвар слить, посуду закрыть крышкой и при слабом нагреве подсушить картофель 2–3 минуты. Вареный горячий картофель размять толкушкой. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавить в два-три приема горячее кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь взбить до получения пышной однородной массы.

4. Приготовить пассерованный лук.

5. Приготовить соус. На плиту поставить сковороду, положить сливочное масло, включить плиту и растопить масло, всыпать муку и при помешивании пассеровать до образования орехового аромата. Молоко вскипятить. Пассерованную муку развести горячим молоком и варить 7–10 минут при слабом кипении. Затем посолить и процедить. В готовый молочный соус добавить пассерованный репчатый лук, довести до кипения.

6. Сформовать и запечь изделие. На смазанную растительным маслом поверхность противня или порционной сковородки аккуратно выложить картофельное пюре, сверху — припущенную рыбу. Залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10–12 минут (режим «жар + пар», температура 180 °С) до образования на поверхности румяной корочки. Температура внутри изделия должна быть не ниже 80 °С (проверяют установленным в толще рыбы термометром).

7. Оформить блюдо для подачи к столу. Рыбу, запеченную на противне, аккуратно перекалывают на мелкую столовую тарелку вместе с гарниром и запёкшимся соусом. Рыбу, запеченную в порционных сковородах, подают к столу в них же, на подстановочных тарелках.

8. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** на поверхности изделия — румяная корочка.

**Консистенция:** мягкая, сочная, сохраняет форму.

**Цвет:** золотисто-коричневый.

**Вкус, запах:** свойственный припущенной рыбе и картофелю в молочном соусе.

9. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить рыбу, запеченную со стручковой фасолью, и провести органолептическую оценку блюда**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Приготовить филе трески. Филе трески с кожей без костей нарезать порционными кусками под углом 30–45° к поверхности стола.

2. Порционные куски рыбы слегка посолить, уложить в сковороду или форму, смазанную растительным маслом, в один ряд, добавить к рыбе сливки и поставить в духовой шкаф для запекания при температуре 180 °С на 10 минут. Форму с рыбой достать из духового шкафа и посыпать рыбу тертым сыром, затем продолжить запекание в духовом шкафу 10–12 минут (режим «жар + пар», температура 180 °С) до образования на поверхности светло-золотистой корочки. Для контроля готовности в толщу рыбы устанавливают термощуп и задают температуру внутри изделия 80 °С.

3. Приготовить стручковую фасоль (можно использовать быстрозамороженную). Воду вскипятить, посолить и заложить стручковую фасоль. Варить фасоль при слабом кипении в течение 10–15 минут. После доведения до готовности отвар слить.

4. Оформить блюдо к подаче. Перед подачей к столу запеченную рыбу аккуратно перекладывают на мелкую столовую тарелку, сбоку размещают отварную стручковую фасоль и поливают образовавшимся при запекании сочком из сливок.

5. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

#### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** на поверхности изделия — тонкая корочка.

**Консистенция:** мягкая, сочная, сохраняет форму.

**Цвет:** светло-золотистый.

**Вкус, запах:** свойственный запеченной рыбе и отварной стручковой фасоли с ароматом и привкусом сливок и сыра.

6. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

#### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- соблюдение последовательности приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- выполнение правильных приемов работы с кухонными инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплиной.

#### **Контрольные вопросы**

1. Какими методами можно определить свежесть рыбы?
2. Как долго и при какой температуре можно хранить сырую рыбу и заготовки из нее и почему?
3. Как правильно оттаивать рыбу?
4. Почему нельзя повторно замораживать рыбу и как это отразится на ее качестве?
5. Какие способы приготовления рыбы вы считаете самыми полезными и почему?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 10

**Тема: Приготовление блюд из рыбной котлетной массы и морепродуктов**

**Рыбные зразы с яйцом и морковным пюре;  
кальмары в сливочном соусе с брокколи**

**Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.**

**Цели работы:**

- получение навыков приготовления блюд из морепродуктов;
- освоение правил подачи и методов оценки качества готового продукта

**Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая бригада готовит по одной порции блюда, которые указаны в задании, и проводит их органолептическую оценку.

**Требования к технике безопасности**

Учащихся допускают к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник шкаф, духовой шкаф с паром, весы, столы, мойка кухонная, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал: технологическая карта на каждую бригаду (*Приложение А10*).

3. Пищевые продукты в соответствии с инструкционной картой.

4. Инструменты, инвентарь, посуда: кастрюля (1,5 л), сотейник, противень, нож средний, доски, лопатки, ложки столовые, вилки столовые, мелкие столовые тарелки.

***Задание 1. Приготовить рыбные зразы с яйцом и картофельно-морковным пюре и провести органолептическую оценку блюда***

**Порядок выполнения работы**

1. Достать из холодильника фарш трески.
2. Приготовить котлетную массу из фарша. В фарш из филе трески добавляют картофельный или кукурузный крахмал, соль, перец молотый, молоко и тщатель-

но перемешивают. Массу разделяют на две одинаковые лепешки, на середину каждой укладывают  $\frac{1}{4}$  вареного яйца, формируют изделие в виде колбаски, панируют в муке. Противень слегка смазывают растительным маслом, посыпают сухарями, кладут зразы и смазывают их при помощи силиконовой кисточки растительным маслом. Зразы доводят до готовности в духовом шкафу (режим «жар + пар», температура 180 °С) в течение 15–20 минут.

3. Приготовить пюре из моркови и картофеля (можно использовать быстрозамороженную нарезанную морковь). Воду вскипятить, посолить и заложить картофель и нарезанную на небольшие кусочки морковь. Варить до мягкости под крышкой при слабом кипении в течение 20–25 минут. После доведения до готовности отвар слить. Отварную морковь взбить блендером. Картофель растолочь толкушкой, добавить горячие сливки, морковь, соль по вкусу, заправить растопленным сливочным маслом.

4. Оформить блюдо к подаче: на мелкую столовую тарелку уложить овощное пюре, сбоку выложить зразы (по 2 шт. на порцию).

5. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** на поверхности зраз — тонкая румяная корочка; картофельно-морковное пюре без отслоившейся жидкости.

**Консистенция:** зраз — мягкая, сочная, сохраняет форму; овощного пюре — как у густой сметаны.

**Цвет:** зраз — светло-золотистый; картофельно-морковного пюре — светло-оранжевый.

**Вкус, запах:** свойственный жареной рубленой рыбе; овощному пюре с ароматом и привкусом сливочного масла.

6. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить кальмары в сливочном соусе с брокколи и провести органолептическую оценку блюда**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Достать из холодильника кальмары. Филе кальмаров промыть. На плиту поставить кастрюлю с водой (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды), включить режим «бустер» («быстрый кратковременный нагрев») и довести воду до кипения, положить соль (20 г на 1 кг кальмаров) и опустить кальмары в кипящую подсоленную воду. Варить в течение 3 минут с момента закипания воды. Отварные кальмары нарезать соломкой.

2. Приготовить сметанный соус. Муку подсушивают в духовом шкафу при температуре 110 °С в течение 10 минут (цвет муки — от белого до светло-бежевого),

охлаждают, смешивают со сметаной, доводят до кипения, заправляют солью, варят 3–5 минут.

3. Приготовить кальмары в соусе. Нарезанные соломкой кальмары заливают сметанным соусом и доводят до кипения.

4. Приготовить гарнир. На плиту ставят кастрюлю с водой, включают режим «бустер» и доводят воду до кипения, кладут соль и замороженную брокколи, отваривают 10 минут. Затем отвар сливают, а капусту ненадолго помещают в холодную воду со льдом (так она не потеряет свой насыщенный зеленый цвет).

5. Оформить блюдо. На мелкую столовую тарелку выкладывают кальмары в соусе, рядом кладут брокколи и поливают ее растопленным сливочным маслом.

6. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** на тарелке уложены кальмары, нарезанные соломкой, с соусом, рядом — гарнир.

**Консистенция:** кальмаров — мягкая, упругая; брокколи — мягкая.

**Цвет:** кальмаров в соусе — от белого до светло-кремового; брокколи — зеленый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный кальмарам, сметане и брокколи.

**Запах:** кальмаров с ароматом сметаны.

7. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- как соблюдаются безопасные приемы работы и санитарно-гигиенические требования;
- организацию рабочего места;
- последовательность приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- выполнение правильных приемов работы с инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

### **Контрольные вопросы**

1. Как приготовить котлетную массу из рыбы?
2. При каких температурных условиях можно хранить заготовки из котлетной массы?
3. Как определить качество замороженных морепродуктов и как их правильно оттаивать?
4. При какой температуре подают блюда из рыбы и морепродуктов?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 11

### **Тема: Технология приготовления блюд из яиц и творога Пицца на омлете; сырники с морковью, запеченные со сладким молочным соусом**

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### **Цели работы:**

- получить навыки приготовления блюд из яиц и творога;
- освоить правила подачи и методы оценки их качества

#### **Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая бригада готовит по одной порции блюда. Необходимо приготовить указанные в инструкционной карте блюда и провести их органолептическую оценку.

#### **Требования к технике безопасности**

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник, духовой шкаф, весы, столы, мойка кухонная, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).
2. Раздаточный материал: задание получает каждая бригада (*Приложение А11*).
3. Пищевые продукты согласно инструкционной карте.
4. Инструменты, инвентарь, посуда.

#### **Задание 1. Приготовить пиццу на омлете и провести органолептическую оценку блюда**

##### **Порядок выполнения работы**

1. Подготовить куриное филе (помыть, обсушить, порезать вдоль на 3 части), посолить, смазать маслом и запечь в духовке при температуре 180 °С в течение 15–20 минут, установив режим «жар + пар» (термошуп поместить в толщу филе, задать температуру 98 °С). Охладить, порезать брусочками.
2. Подготовить овощи: помыть и очистить овощи, нарезать.
3. Омлетная смесь: яйца разбить в миску, добавить молоко, муку, сметану и соль. Смесь тщательно размешать, вылить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями.

4. На жидкий омлет разложить кружочки помидоров и лука порея, кусочки запеченной курицы, полоски перца. Посыпать специями, тертым сыром.

5. Выпекание пиццы. Предварительно разогреть духовой шкаф до температуры 160–180 °С в режиме «жар + пар», пиццу готовить в течение 10–15 минут.

6. Оформить блюдо. На мелкую столовую тарелку выложить кусочки пиццы на омлете, сверху можно посыпать мелко рубленой зеленью.

7. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** на поверхности тонкая румяная корочка.

**Консистенция:** мягкая, сочная, овощи сохраняют форму нарезки, без отслоения жидкости.

**Цвет:** омлета — золотисто-желтый; овощей, мяса — характерный;

**Вкус, запах:** свойственный жареным яйцам; овощи — с ароматом и привкусом сливочного масла.

8. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить сырники с морковью, запеченные со сладким молочным соусом, и провести органолептическую оценку блюда**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Морковь помыть, очистить. Яйцо подготовить (обработать, отделить белок от желтка).

2. Очищенную сырую морковь измельчить и припустить с маслом в небольшом количестве воды (10% воды от массы нетто моркови).

3. Затем всыпать манную крупу и, помешивая, нагреть до набухания. После охлаждения массу смешать с протертым творогом, сырым белком яйца, сахаром и частью муки ( $\frac{2}{3}$  от всего количества).

4. Формование сырников. Из подготовленной массы формируют сырники в виде биточков, панируют их в муке и выкладывают на противень. Смазывают сырники растопленным сливочным маслом и помещают в духовой шкаф (режим «жар + пар», температура 180 °С) и запекают до готовности в течение 15–20 минут (поместить термометр в толщу сырника, установить температуру 80 °С).

5. Приготовление молочного соуса. Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком и варят 7–10 минут при слабом кипении. Затем кладут сахар, соль, процеживают и доводят до кипения.

6. Оформление и подача блюда. Подают в горячем виде (по 2 шт. на порцию) со сметаной, сладким молочным соусом.

7. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** сырники правильной округло-приплюснутой формы; поверхность без трещин, равномерно запечены, политы соусом.

**Консистенция:** мягкая, умеренно плотная, пышная.

**Цвет:** корочки — золотистый; на разрезе — светло-кремовый или желтоватый.

**Вкус:** сладкий, свойственный творогу и продуктам, входящим в блюдо.

**Запах:** продуктов, входящих в блюдо.

**В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- соблюдение последовательности приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- выполнение правильных приемов работы с кухонными инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

**Контрольные вопросы**

1. Как определить свежесть творога?
2. Назовите основные показатели качества яиц.
3. Как правильно подготовить яйца к использованию?
4. Каким образом определяют качество и готовность блюд из творога?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 12

### **Тема: Приготовление блюд из овощей Голубцы с рисом и овощами, запеченные со сметаной; морковно-яблочное суфле**

**Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.**

#### **Цели работы:**

- получить навыки приготовления блюд из овощей;
- освоить правила подачи овощных блюд и методы оценки их качества.

#### **Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая бригада готовит по одной порции блюда и проводит их органолептическую оценку.

#### **Требования к технике безопасности**

Учащихся допускают к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник, духовой шкаф, весы, столы, кухонная мойка, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал: каждая бригада получает задание (*Приложение А12*).

3. Пищевые продукты в соответствии с инструкционной картой.

4. Инструменты, инвентарь, посуда: кастрюля (1 л), сковорода, противень, ножи (средний и коренчатый), доски, лопатки, толкушка, ложки, вилки, мелкие столовые тарелки.

#### ***Задание 1. Приготовить голубцы с рисом и овощами, запеченные со сметаной, и провести органолептическую оценку блюда***

#### **Порядок выполнения работы**

1. Достать из холодильника овощи, яйца.

2. Подготовить овощи. Кочан капусты зачистить от верхних листьев, удалить кочерыжку, промыть. Репчатый лук почистить и промыть. Зелень петрушки промыть.

3. Подготовить яйца. Яйца помыть и отварить в течение 8–10 минут, охладить, очистить от скорлупы и мелко нарезать.

4. Подготовить капусту для фарширования. Кочан капусты закладывают в кипящую воду, добавляют соль и отваривают до полуготовности, остужают, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев срезают или слегка отбивают.

5. Приготовить фарш. Рис закладывают в кипящую подсоленную воду (соотношение 1 : 2), варят до готовности, охлаждают. Грибы и лук мелко нарезают и обжаривают, соединяют с вареным рассыпчатым рисом, мелко нарезанными вареными яйцами и зеленью петрушки, всё перемешивают.

6. Формование голубцов. На подготовленные листья капусты кладут фарш, заворачивают в виде конверта.

7. Запечь голубцы. Голубцы уложить на противень, залить сметаной, закрыть сверху фольгой, поместить в духовой шкаф и запечь в течение 15–20 минут (режим «жар + пар», температура 180 °С).

8. Оформить блюдо. Голубцы выкладывают на тарелку, поливают сметаной, в которой они запекались.

9. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** голубцы прямоугольной формы, целые, неразвернутые, политы сметаной.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** поверхности голубцов — слегка румяный; на срезе — белый с сероватыми и зелеными вкраплениями.

**Вкус, запах:** свойственный тушеной капусте и рису.

10. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить морковно-яблочное суфле и провести органолептическую оценку блюда**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Достать из холодильника морковь, яблоки и яйца.

2. Подготовить морковь и яблоки. Морковь промыть, очистить и повторно промыть в холодной проточной воде, произвольно нарезать. Яблоки помыть, очистить от кожуры и семенного гнезда, нарезать дольками. Морковь припустить в небольшом количестве воды. За 10 минут до готовности добавить яблоки. Все протереть блендером до состояния однородного пюре.

3. Подготовить яйца: помыть, разбить и аккуратно отделить белок от желтка. Белок взбить миксером или венчиком в пышную пену.

4. Приготовить массу для запекания. В кастрюле соединить морковно-яблочное пюре с молоком, поставить на плиту, включить нагрев и при помешивании ввести манную крупу, довести смесь до кипения и проварить до загустения, охладить до

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 12

температуры 45–50 °С. Ввести яичный желток, перемешать и соединить с взбитыми яичными белками, осторожно перемешивая, чтобы смесь для суфле не осела. Готовую массу выложить в смазанную маслом порционную сковороду или силиконовую форму.

5. Запечь суфле в духовом шкафу (режим «жар + пар», температура до 150 °С) в течение 30–35 минут.

6. Подготовка сметаны к подаче блюда. Сметану достать из холодильника, налить в сотейник, поставить на плиту и довести до кипения.

7. Оформление блюда. Готовое суфле подать в порционных сковородах или формочках, установив на подстановочную тарелку, полить прокипяченной сметаной.

8. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** изделие с равномерно окрашенной поверхностью, полито прокипяченной сметаной.

**Консистенция:** однородная, пышная.

**Цвет:** светло-оранжевый.

**Вкус:** характерный для моркови с яблоками, сладковатый.

**Запах:** характерный для припущенной моркови и яблок.

9. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- соблюдение последовательности приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- правильность приемов работы с инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

### **Контрольные вопросы**

1. Как определить качество овощей?
2. Какие способы термической обработки способствуют сохранению витаминов в овощах?
3. Зачем проводят пассерование овощей?
4. Как бланширование капусты сказывается на качестве готовых блюд?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 13

### Тема: Приготовление блюд из круп Ризотто с овощами; гречневый крупеник с куриным фаршем

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### Цели работы:

- получить навыки приготовления гарниров из круп;
- освоить правила подачи и методы оценки ее качества.

#### Задания для выполнения

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая бригада готовит по одной порции блюда. Необходимо приготовить и провести органолептическую оценку блюд из круп.

#### Требования к технике безопасности

Учащихся допускают к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник, духовой шкаф с паром, весы, столы, кухонная мойка, блендер, миксер, венчик, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал: задание — на каждую бригаду (*Приложение А13*).

3. Пищевые продукты в соответствии с рецептурой.

4. Инструменты, инвентарь, посуда, приборы, тарелки.

#### **Задание 1. Приготовить ризотто с овощами и провести органолептическую оценку блюда**

##### Порядок выполнения работы

1. Подготовка ингредиентов. Чеснок перебрать, почистить, помыть, измельчить. Сыр зачистить, натереть на терке. Рис перебрать, промыть, обжарить на сливочном масле. Морковь и сладкий перец помыть, почистить, нарезать кубиками.

2. Репчатый лук почистить, помыть, нарезать мелким кубиком. При пассеровке лука на растительном и сливочном масле ввести чеснок, морковь, сладкий перец, затем добавить обжаренный рис. Влить бульон, проварить, добавить сливочное масло, соль, специи.

3. Довести до готовности в духовом шкафу (режим «жар + пар», температура 160 °С), ввести тертый сыр, перемешать. Часть сыра порезать в виде лепестков и оставить для оформления блюда.

4. Оформление. В центр порционной тарелки выложить горкой ризотто, посыпать лепестками сыра. Блюдо оформить помидорами черри, зеленью. Подавать к столу при температуре не менее 65 °С.

5. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** ризотто уложено горкой на тарелке, на поверхности — тертый сыр и зелень.

**Консистенция:** риса — рассыпчатая; овощей — мягкая, сочная.

**Цвет:** светло-оранжевый, с включениями красного перца.

**Вкус:** свойственный входящим в состав продуктам, в меру соленый.

**Запах:** свойственный входящим продуктам, с ароматом овощей.

6. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить гречневый крупеник с куриным фаршем и провести органолептическую оценку блюда**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Приготовить гречневую кашу. Гречневую крупу перебрать и промыть в теплой воде. Подготовленную крупу всыпать в подсоленную кипящую воду. При этом всплывшие пустотелые зерна удалить. Кашу варить до загустения, помешивая. Готовую гречневую кашу охладить до 60–70 °С.

2. Подготовить овощи. Лук и чеснок помыть, лук нарезать мелким кубиком, чеснок порубить. Репчатый лук и чеснок пассеровать на растительном масле.

3. Подготовить куриный фарш. Филе помыть, перемолоть в мясорубке. Фарш посолить, добавить щепотку мелко нарубленного мускатного ореха.

4. Подготовить яйца. Затем разбить их, взбить миксером или венчиком.

5. Приготовить массу для запекания. В гречневую кашу добавить куриный фарш, пассерованный лук, взбитые яйца, сливочное масло и перемешать. Готовую массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями порционную сковороду, силиконовую форму или на противень. Поверхность смазать смесью яйца со сметаной.

6. Приготовление запеканки. Выпекать запеканку в духовом шкафу (режим «жар + пар», температура 180 °С) в течение 20 минут.

7. Оформить блюдо. Готовую запеканку выложить на закусочную тарелку и посыпать сыром.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 13

8. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** запеканка имеет гладкую (без трещин) поверхность, посыпана сыром.

**Консистенция:** мягкая, рыхлая, сочная, однородная.

**Цвет:** корочки — коричневый, на разрезе — светло-коричневый с белыми вкраплениями куриного мяса.

**Вкус:** умеренно соленый, мясной.

**Запах:** запеченной гречневой каши с курицей.

9. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- соблюдение последовательности приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- правильность приемов работы с инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

### **Контрольные вопросы**

1. По каким критериям определяют качество круп?
2. Какие способы термической обработки способствуют сохранению в крупах питательных веществ?
3. Как правильно сварить рассыпчатую кашу?
4. С какими продуктами лучше всего усваиваются крупы?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 14

### **Тема: Технология приготовления мучных блюд Пирог по-фински с ягодами и сметанной заливкой; вареники с яблоками и ягодным соусом**

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### **Цели работы:**

- получить навыки приготовления гарниров из круп;
- освоить правила подачи и методы оценки ее качества.

#### **Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая бригада готовит по одной порции блюда. Необходимо приготовить и провести органолептическую оценку блюд из муки.

#### **Требования к технике безопасности**

Учащихся допускают к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник, духовой шкаф с паром, весы, столы, кухонная мойка, блендер, миксер, венчик, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал: задание выдается на каждую бригаду (*Приложение А14*).

3. Пищевые продукты по рецептуре.

4. Инструменты, инвентарь, посуда, приборы, тарелки.

#### ***Задание 1. Приготовить пирог по-фински с ягодами и сметанной заливкой и провести органолептическую оценку блюда***

#### **Порядок выполнения работы**

1. Ознакомиться с рецептурой. Каждая бригада получает инструкционную карту с заданием (*Приложение А14*).

2. Выбрать продукты в соответствии с рецептурой.

3. Подобрать инвентарь, посуду, подготовить рабочее место.

4. Подготовить продукты. Яйца обработать. Муку просеять, соединить с разрыхлителем. Масло предварительно достать из холодильника и выдержать при комнатной температуре до размягчения.

5. Приготовление теста. Масло растереть в глубокой миске с сахаром, солью, добавить яйцо. Тщательно перемешать. Осторожно всыпать муку и быстро замесить тесто при помощи силиконовой лопатки. Сложить тесто в пакет, убрать в холодильник на 20 минут.

6. Подготовка заливки: венчиком смешать сметану с яйцом, сахаром и ванилином.

7. Выпечка пирога. На небольшой противень или в форму для запекания выложить тесто, сформировав бортики высотой 1,5 см. Вилкой сделать множественные проколы. Поставить в духовку на 10 минут при температуре 160 °С в режиме «жар». Вынуть корж из духовки, равномерно насыпать ягоды, сверху налить заливку. Поставить в духовку на 25 минут (режим «жар», температура 160 °С).

8. Оформить блюдо. Осторожно переложить готовый пирог на большую тарелку, разрезать на порции. Подавать на десертных тарелках.

9. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

#### **Требованиями к качеству**

**Внешний вид:** форма пирога прямоугольная или круглая, на поверхности равномерно распределена начинка и заливка.

**Консистенция:** теста — рассыпчатая; начинки — мягкая, нежная, желеобразная.

**Цвет:** теста — золотисто-коричневый; начинка окрашена в цвет черники.

**Вкус, запах:** кисло-сладкий, с ароматом сливок и ванили.

10. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

#### **Задание 2. Приготовить вареники с яблоками и ягодным соусом и провести органолептическую оценку блюда**

##### **Порядок выполнения работы**

1. Ознакомиться с рецептурой. Каждая бригада получает свое задание (*Приложение А14*).

2. Взять продукты в соответствии с рецептурой.

3. Подобрать инвентарь, посуду, подготовить рабочее место.

4. Подготовить продукты. Свежие яблоки промыть, удалить семенное гнездо, поврежденные части. Яйца обработать. Муку просеять.

5. Яблоки нарезать мелкими кубиками. Нарезанные яблоки выложить на противень, пересыпать сахаром, запечь в течение 10 минут в духовке (режим «жар + пар», температура 160 °С).

6. Приготовить черносмородиновый соус. Замороженные ягоды высыпать в соейник, добавить сахар, дать постоять. Часть сока слить в тесто. Затем добавить крахмал, перемешать и осторожно нагреть до легкого загустения.

7. Приготовить тесто для вареников. Муку просеять, посолить, добавить воду или молоко, ягодный сок, замесить не очень крутое тесто. Дать тесту постоять 10 минут.

8. Затем яблоки охладить, добавить корицу, размешать. Готовое тесто раскатать скалкой в пласт толщиной 1,5–2,0 мм. Выемкой сделать кружочки диаметром 70 мм, края смазать яйцом. На середину каждого кружочка выложить начинку (массой по 10 г), сложить пополам, защипнуть веревочкой, чтобы получился вареник.

9. Опустить вареники в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении 5–7 минут.

10. Оформить блюдо. При подаче вареники (по 10 шт. на порцию) поливают маслом. Подают на десертных тарелках с ягодным соусом или сметаной.

11. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требованиями к качеству**

**Внешний вид:** вареники овальной формы, сохранили форму после варки, не разварились.

**Консистенция:** теста — мягкая; начинки — однородная, сочная.

**Цвет:** теста — бледно-розовый; начинки — кремовый.

**Вкус, запах:** вареников — кисло-сладкий, с ароматом яблок, корицы; соуса — кисло-сладкий.

12. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- соблюдение последовательности приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- правильность приемов работы с инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

### **Контрольные вопросы**

1. Какие виды теста вы знаете?
2. Чем отличается обычное дрожжевое тесто от сдобного?
3. Как правильно приготовить песочное тесто?
4. Какие изделия из муки готовят у вас дома?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 15

### **Тема: Приготовление холодных десертов из молочных продуктов и фруктов Панакота с клубничным соусом; яблочный самбук**

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### **Цели работы:**

- получить навыки приготовления железированных десертов;
- освоить правила подачи и методы оценки их качества.

#### **Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады, каждая из которых готовит по одной порции блюда. Необходимо приготовить и провести органолептическую оценку холодных десертов.

#### **Требования к технике безопасности**

Учащихся допускают к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильник, духовой шкаф, весы, столы, кухонная мойка, блендер, миксер, венчик, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).
2. Раздаточный материал: задание на каждую бригаду (*Приложение А15*).
3. Пищевые продукты в соответствии с рецептурой.
4. Инструменты, инвентарь, посуда, приборы, тарелки.

#### ***Задание 1. Приготовить панакоту с клубничным соусом и провести органолептическую оценку десерта***

#### **Порядок выполнения работы**

1. Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 20 минут. Сливки нагреть в сотейнике, добавить желатин, нагреть до растворения, не кипятить, добавить ванилин.
2. Охлажденную сметану взбивают до образования густой пышной массы и при непрерывном помешивании вливают в нее смесь сливок с желатином и ванилином. Крем быстро заливают в порционные формочки или креманки и охлаждают.
3. Клубнику вместе с сахаром взбивают блендером до однородной массы.

4. Оформление блюда. Перед подачей формочку опускают на несколько секунд в горячую воду, встряхивают. Крем выкладывают на десертную тарелку, вокруг выливают клубничный соус.

5. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

#### **Требованиями к качеству**

**Внешний вид:** сливочно-молочное желе, которое хорошо держит форму.

**Консистенция:** студнеобразная, мягкая, слегка пружинит.

**Цвет:** кремово-белый.

**Вкус, запах:** панакота — умеренно-сладкая с приятным сливочным вкусом; соус — кисло-сладкий со вкусом клубники.

6. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить яблочный самбук и провести органолептическую оценку десерта**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Яблоки (без семенного гнезда) укладывают на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в духовом шкафу; затем их охлаждают и протирают.

2. В полученное пюре добавляют сахар, яичный белок и взбивают на холоде до образования пышной массы.

3. Подготовленный желатин ставят на водяной бане, помешивая. Дают ему полностью раствориться и процеживают, затем вливают тонкой струей во взбитую массу при непрерывном и быстром помешивании венчиком.

4. Массу разливают в формы и охлаждают.

5. Соус: клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5–8 минут, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, быстро доводят до кипения. Затем в него струйкой вливают заранее выжатый сок.

6. Оформление и подача. Форму с самбуком на  $\frac{2}{3}$  объема опускают на несколько секунд в теплую воду. Самбук нарезают на кусочки, выкладывают в креманки или вазочки и поливают клюквенным соусом.

7. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

#### **Требованиями к качеству**

**Внешний вид:** кусочки желе нарезаны и уложены в креманки, политы соусом.

**Цвет:** самбук — светло-коричневый; клюквенный соус — бордовый.

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 15

**Вкус, запах:** кисло-сладкий, с ароматом яблок и клюквы.

**Консистенция:** желеобразная, пышная, но плотная, при подаче не теряет форму; ягодный соус — средней густоты.

8. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

**В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- последовательность приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- правильность приемов работы с инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

**Контрольные вопросы**

1. Назовите продукты, которые используют для приготовления холодных десертов.
2. Какие соусы рекомендуется подавать к холодным десертам?
3. В каких фруктах содержатся пектиновые вещества, как их можно использовать при приготовлении десертов?
4. В какой посуде лучше подавать желированные десерты?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 16

### Тема: Приготовление горячих десертов Яблоки, запеченные с брусничным соусом; шоколадное суфле

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### Цели работы:

- освоить навыки приготовления горячих десертов;
- изучить правила подачи этих блюд и методы оценки их качества.

#### Задания для выполнения

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады, каждая из которых готовит по одной порции десертов и проводит их органолептическую оценку.

#### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильный шкаф, весы, столы, кухонная мойка, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал — задание на каждую бригаду (*Приложение А16*).

3. Пищевые продукты в соответствии с рецептурой.

4. Инструменты, инвентарь, посуда: ножи, доски, миски, десертные тарелки.

#### ***Задание 1. Приготовить яблоко, запеченное с брусничным соусом, и провести органолептическую оценку десерта***

#### Порядок выполнения работы

1. Ознакомиться с рецептурой. Каждая бригада получает инструкционную карту с заданием (*Приложение А16*).

2. Выбрать продукты в соответствии с рецептурой.

3. Подготовить продукты. Бруснику перебрать. Яблоки и клюкву взвесить, потом вымыть в холодной проточной воде. Бруснику обсушить. Из яблок, не удаляя кожицу, вырезать семенные гнезда. Взвесить. Определить количество отходов при подготовке продуктов. Взвесить крахмал и сахар.

4. Приготовление брусничного соуса. Из помытой и обсушенной брусники отжать сок. Мезгу залить водой и прокипятить в течение 5–8 минут, затем процедить. В отвар добавить сахар и вновь нагреть до кипения. Одновременно развести крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром (1 часть

крахмала на 5 частей воды), процедить. В горячий ягодный сироп сразу влить процеженный крахмал и, помешивая, быстро довести до кипения. После этого влить выжатый сок и довести до кипения. Охладить до 12–15 °С.

5. Приготовление запеченного яблока. Образовавшееся после удаления семенного гнезда отверстие в яблоке заполнить сахаром. Яблоки положить на противень, подлить небольшое количество воды и запечь в духовом шкафу при температуре 200–220 °С в течение 15–20 минут (в зависимости от сорта яблок).

6. Оформление блюда. Готовое горячее яблоко переложить в креманку или десертную тарелку, полить клюквенным соусом, украсить листочком мяты и сахарной пудрой.

7. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требованиями к качеству**

**Внешний вид:** яблоко с удаленной сердцевинкой имеет хорошо заколерованную поверхность без трещин, полито клюквенным соусом, украшено сахарной пудрой и листочком мяты.

**Консистенция:** мякоть яблока — сочная, кожица — умеренно плотная; соуса — полужидкая.

**Цвет:** поверхности яблока — золотисто-коричневый, на разрезе — желтоватый; соуса — ярко-красный.

**Вкус:** от кисло-сладкого до сладкого, свойственный запеченным яблокам.

**Запах:** запеченных яблок; у соуса — свежей брусники.

8. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить шоколадное суфле и провести органолептическую оценку десерта**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Ознакомиться с рецептурой (*Приложение А16*).

2. Выбрать инвентарь и продукты в соответствии с рецептурой. Подготовить рабочее место.

3. Подготовить продукты. Яйца помыть.

4. Приготовление. Яичные белки охлаждают и взбивают в густую пену. Желтки растирают с сахаром, добавляют муку, тертый шоколад или какао-порошок, разводят горячим молоком и, непрерывно помешивая, проваривают смесь до загустения. Горячую смесь вливают тонкой струйкой при быстром помешивании во взбитые белки.

5. Запекание. Приготовленную массу выкладывают на порционную сковороду или в огнеупорные керамические чашки, смазанные маслом. Выпекают в духовом шкафу в течение 12–15 минут (режим «жар + пар», температура 160 °С).

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 16

6. Оформление блюда. Подают суфле в горячем виде, сразу после выпечки на той же сковороде или в чашке, посыпав рафинадной пудрой. Кипяченое холодное молоко или сливки подают в молочнике.

7. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

### **Требованиями к качеству**

**Внешний вид:** суфле в чашке присыпано сахарной пудрой.

**Консистенция:** пышная и пористая.

**Цвет:** коричневый.

**Вкус, запах:** сладкий, с привкусом и запахом шоколада.

8. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- последовательность приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- выполнение правильных приемов работы с кухонными инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

### **Контрольные вопросы**

1. Из каких продуктов можно готовить горячие десерты?
2. Какие соусы рекомендуется подавать к горячим десертам?
3. Какую роль выполняют десерты в питании человека?
4. В какой посуде лучше подавать горячие десерты?

## ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 17

### **Тема: Приготовление холодных напитков Чернично-банановый и морковно-апельсиновый смузи; клюквенный морс**

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### **Цели работы:**

- освоить навыки работы с ягодами;
- научиться готовить напитки из них.

#### **Задания для выполнения**

Форма выполнения — бригадная, класс делится на бригады. Каждая готовит по одной порции блюда. Необходимо приготовить и провести органолептическую оценку напитков.

#### **Требования к технике безопасности**

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (индукционная варочная поверхность, холодильный шкаф, весы, столы, мойка кухонная, кухонная посуда и инвентарь, столовая посуда).

2. Раздаточный материал — задание на каждую бригаду (*Приложение А17*).

3. Пищевые продукты в соответствии с рецептурой.

4. Инструменты, инвентарь, посуда: дуршлаг, доски, миски, тарелки, стаканы, кувшин.

#### ***Задание 1. Приготовить чернично-банановый смузи и провести органолептическую оценку напитка***

#### **Порядок выполнения работы**

1. Ознакомиться с заданием. Каждая бригада получает свое задание (*Приложение А17*).

2. Выбрать продукты в соответствии с рецептурой.

3. Подготовить продукты. Бананы тщательно вымыть, очистить порезать кусочками.

4. Приготовление напитка. Поместить в блендер все ингредиенты и взбить в течение 5–7 минут до однородной массы.

5. Оформление блюда. Смузи перелить в высокие бокалы, украсить бокал кружочком банана с кожурой или оставшимися ягодами черники. Подать с двумя соломинками.

6. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

#### **Требованиями к качеству**

**Внешний вид:** смузи налит в высокие бокалы.

**Консистенция:** однородная, средней густоты, с вкраплениями семечек черники.

**Цвет:** характерный для черники и банана.

**Запах:** банана и черники.

7. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 2. Приготовить морковно-апельсиновый смузи и провести органолептическую оценку напитка**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Ознакомиться с заданием. Каждая бригада получает свое задание (*Приложение А17*).

2. Выбрать продукты в соответствии с рецептурой.

3. Подготовить продукты. Апельсин помыть, обсушить. Разрезать пополам, отрезать один кружочек для украшения. Выдавить сок при помощи соковыжималки. Морковь вымыть, очистить, помыть под проточной водой. Натереть на терке.

4. Приготовление напитка. Поместить в блендер морковь, добавить 2–3 кубика льда, апельсиновый и лимонный сок и взбить все на больших оборотах блендера до полного измельчения и появления однородной массы. По желанию можно добавить сахарную пудру или сахарный сироп.

5. Оформление блюда. Смузи перелить в высокие бокалы, украсить бокал кружочком апельсина. Подать с двумя соломинками. Температура подачи должна быть не выше 14 и не ниже 10 °С.

6. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

#### **Требованиями к качеству**

**Внешний вид:** смузи в высоких бокалах, украшенных кружочком апельсина.

**Консистенция:** средней густоты, однородная.

**Цвет:** ярко-оранжевый.

**Вкус:** умеренно-сладкий, с легкой кислинкой, свойственной входящим продуктам.

**Запах:** свежий аромат апельсина и моркови.

7. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

### **Задание 3. Приготовить клюквенный морс и провести органолептическую оценку блюда**

#### **Порядок выполнения работы**

1. Ознакомиться с заданием. Каждая бригада получает свое задание (*Приложение А17*).
2. Выбрать продукты в соответствии с рецептурой.
3. Подготовить продукты. Клюкву перебрать, взвесить и вымыть в проточной холодной воде, затем обсушить. Взвесить клюкву, сахар и какао-порошок. Взять необходимое количество воды и молока. Молоко и воду вскипятить.
4. Приготовление напитка. Обсушенную клюкву протереть и отжать сок. Мезгу залить водой и кипятить 5–8 минут, затем процедить. В отвар добавить сахар и вновь нагреть до кипения, влить ранее отжатый сок и довести до кипения. Охладить.
5. Оформить блюдо. Клюквенный морс подать в стакане, можно украсить край стакана сахарной пудрой и долькой апельсина.
6. Провести органолептическую оценку готовой продукции в соответствии с требованиями к качеству.

#### **Требованиями к качеству**

**Внешний вид:** прозрачный напиток налит в стаканы.

**Консистенция:** однородная, жидкая.

**Цвет:** ярко-красный.

**Вкус:** слегка терпкий, приятный, кисло-сладкий.

**Запах:** соответствующий свежей клюкве.

7. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

#### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение безопасных приемов работы, санитарно-гигиенических требований;
- организацию рабочего места;
- последовательность приготовления всего блюда и отдельных технологических операций;
- выполнение правильных приемов работы с кухонными инструментами и приспособлениями;
- поддержание трудовой дисциплины.

#### **Контрольные вопросы**

1. Каково значение напитков в питании человека?
2. Какие способы приготовления холодных напитков из фруктов и ягод способствуют сохранению витаминов и питательных веществ?
3. Как правильно готовить морс?
4. Можно ли детям употреблять кофе? Поясните свой ответ.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 6

### Тема: Сервировка праздничного стола и этикет поведения за столом

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### Цели работы:

- демонстрация учащимися умения сервировать стол и навыков поведения за столом;
- выбор способа сложения полотняной салфетки к завтраку, обеду и ужину;
- умение сложить салфетку несколькими способами: «валик», «вчетверо», «треугольник», «конверт», «колпачок», «карман».

#### Задания для выполнения

Форма выполнения — бригадная, класс делится бригады. Каждая сервирует чайный стол. Демонстрируют умение постелить скатерть, сервировать стол: расставить посуду, разложить приборы и сложить салфетки различными способами.

#### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым оборудованием.
2. Раздаточный материал: каждая бригада получает свое задание (*Приложение Б6*).
3. Инструменты, инвентарь, посуда: обеденные столы, стулья, посуда столовая, чашки с блюдцами, столовые приборы, скатерти, салфетки.

#### **Задание 1. По представленным схемам сложить салфетки различными способами**

#### Порядок выполнения работы

1. Получить салфетки и инструкционные карты (*Приложение Б6*).
2. Изучить инструкционные карты и сложить салфетки несколькими способами. Для **завтрака** используют наиболее простые формы: «вчетверо», «треугольник», «конверт», «валик».  
Для **обеда** и **ужина** используются более сложные формы: «колпачок», «ракета», «корона», «шапочка».  
При подаче к столу прибором салфетке придают форму «карман».

## Задание 2. Сервировать столы для чая (каждая бригада сервирует свой стол)

### Порядок выполнения работы

1. Подобрать столовую посуду, приборы, столовое белье, необходимые для сервировки стола к завтраку.
2. Организовать рабочее место.
3. Приступить к предварительной сервировке стола к завтраку, используя трафарет.

### Постелите скатерть на стол

1. Края скатерти у круглого и квадратного стола должны опускаться одинаково со всех сторон стола на 25–30 см (не ниже сидения стула) (рис. 6.1).
2. Края скатерти прямоугольного стола должны опускаться по длине на 25–30 см, а по ширине стола — на 35–40 см.
3. Центральные и продольные складки должны лежать строго по центру стола ребром вверх. Хорошо заглаженные складки помогают при расстановке предметов сервировки.

### Сервируйте стол к завтраку

1. Поставьте закусочную тарелку на 2 см от края стола (рис. 6.2).
2. Возьмите в правую руку пирожковую тарелку. Лево́й рукой, касаясь пальцами только дна и края бортиков пирожковой тарелки, поставьте ее на стол.

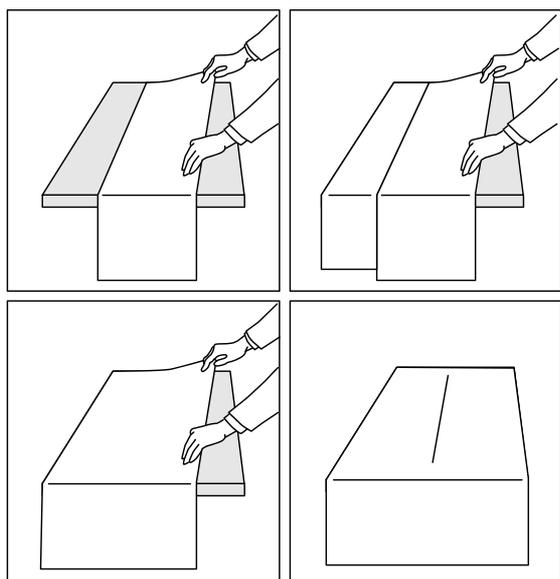


Рис. 6.1. Накрывание стола скатертью

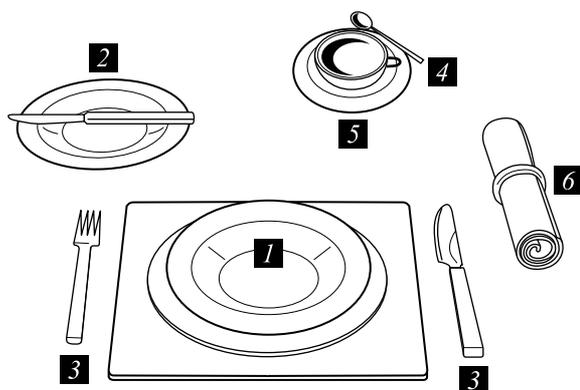


Рис. 6.2. Сервировка стола для завтрака: 1 — закусочная тарелка; 2 — пирожковая тарелка; 3 — закусочные приборы (нож и вилка); 4 — чайная ложка; 5 — чайная пара (чашка и блюдце); 6 — салфетка

3. Пирожковая тарелка должна располагаться слева от предполагаемой основной тарелки (основная тарелка размещается на столе по линии центра кресла).

4. Расстояние пирожковой тарелки:  
от основной тарелки — 10–15 см;  
от края стола — 5 см.

5. Возьмите закусочные приборы через салфетку ручками наружу (не обязательно). Положите вилку справа от пирожковой тарелки зубцами вверх на расстоянии 2 см от края стола.

6. Поместите нож на расстоянии 20–25 см от вилки, лезвием к тарелке, на расстоянии 2 см от края стола.

7. Положите чайную ложку на расстоянии 20–24 см от кромки стола, между закусочными вилкой и ножом, ручкой вправо, выпуклой частью вниз (не обязательно).

8. Возьмите стакан для воды левой рукой за низ. Правой рукой поставьте стакан напротив лезвия ножа.

9. Поставьте прибор для специй (только соль) в центре стола за чайной ложкой.

10. Уложите сложенную полотняную салфетку на сервировочную тарелку или на место, предназначенное для тарелки с блюдом.

### ***Задание 3. Требования этикета за столом***

Работа учащихся в бригадах. Можно демонстрировать правила на слайдах (см. Приложение Б6). Или один ученик зачитывает инструкционную карту, другой показывает поведение за столом, остальные наблюдают, исправляют. В конце подводят итоги.

*Правила этикета за столом предусматривают умелое пользование столовыми приборами и правильный прием пищи.*

### **В ходе выполнения лабораторной работы учитель контролирует:**

- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- знание всех предметов сервировки и умение ими пользоваться;
- умение накрывать на стол;
- знание правил этикета за столом и готовность их продемонстрировать;
- поддержание трудовой дисциплины.

### ***Контрольные вопросы***

1. Какие предметы необходимы при сервировке стола?
2. Какую скатерть вы выберете для сервировки праздничного стола?
3. Закончите предложения:  
*Сервировка начинается...*  
*Набор посуды должен быть...*  
*Необходимый штрих к сервировке...*
4. Что нового вы узнали на уроке? Будете ли применять полученные знания дома?

## ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА № 7

### Тема: Урок-конкурс по нарезке овощей

Количество часов в соответствии с рабочей программой дисциплины: 2 часа.

#### Цели работы:

- учащиеся демонстрируют умения освоенных навыков по красивой нарезке и оформлению тарелки;
- формировать у учащихся самостоятельность при выполнении задания;
- развить творческое мышление при выполнении практической работы.

#### Задания для выполнения

Форма выполнения — бригадная, класс делится бригады. Каждая бригада сервирует чайный стол. Учащиеся демонстрируют, как они умеют стелить скатерть, сервировать стол и складывать салфетки различными способами.

#### Требования к технике безопасности

Учащиеся допускаются к работе:

- при наличии фартука, головного убора и сменной обуви;
- после инструктажа по технике безопасности.

#### Материально-техническое обеспечение

1. Класс, оснащенный необходимым технологическим оборудованием (холодильный шкаф, посудомоечная машина, производственные столы, разделочные доски (6 шт.), ножи для очистки овощей (6 шт.), универсальные ножи (6 шт.), инструменты для карвинга).

2. Пищевые продукты: морковь, свекла, яблоки (для соревнования по быстрой и правильной нарезке).

#### Порядок выполнения работы

1. Проведение викторины «Здоровое питание». Ответить на вопросы викторины на скорость и правильность ответов (*Приложение Б7*). За каждый правильный ответ учащиеся получают карточку.

2. Проведение конкурса по нарезке овощей. Ход конкурса.

3. Выполнение конкурсных заданий.

#### Конкурсные задания

- Подготовить рабочее место для нарезки овощей. Взять нужный нож, доску, тарелки.
- Подготовить продукты. Овощи и фрукты, согласно заданию, вымыть и почистить.

- Нарезать овощи:

**морковь:** кружочками (диаметр — до 30 мм; ширина — 10 мм), брусочками (длина — 35–40 мм; толщина — 5 мм);

**свекла:** кубиками средними (10–15 мм); ломтиками (толщина — 10–15 мм).

4. Подать на стол приготовленные и оформленные блюда для конкурса.

5. Вырезать фигурку «Лебедь» из яблока. Учащиеся должны вырезать по представленному на картинке образцу. В ходе выполнения задания независимые эксперты оценивают конкурсантов и определяют лучшие работы.

6. Оценка работ учащихся. При оценивании засчитывается время самостоятельной работы и количество набранных голосов.

7. Подведение итогов. Лучший кулинар получает приз и грамоту, лучшая бригада по результатам конкурсов и викторины получает приз и грамоты. Каждый участник получает сертификат.

## Награждение участников в различных номинациях

### Номинации для награждения:

1 место: Гран-при конкурса

Дипломы за номинации:

- 1) «Динамичность»
- 2) «Фантазия и оригинальность»
- 3) «Самый аккуратный»
- 4) «Маленький шедевр»
- 5) «Индивидуальный стиль»
- 6) «Точность исполнения»
- 7) «Оптимизм»

8. Уборка рабочих мест. В конце урока учащиеся загружают посуду в посудомоечную машину, моют рабочие столы, выносят мусор.

## ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### **Оценка устного ответа**

**Оценка 5** ставится в том случае, если ответ полный и правильный; материал изложен в определенной логической последовательности литературным языком; ответ самостоятельный.

**Оценка 4** ставится в том случае, если ответ полный и правильный; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 1–2 несущественные ошибки, исправленные по требованию учителя.

**Оценка 3** ставится в том случае, если ответ полный, но при этом допущена существенная ошибка, или ответ неполный, несвязный.

**Оценка 2** ставится в том случае, если при ответе обнаружено непонимание учащимся основного содержания учебного материала или допущены существенные ошибки, которые учащийся не может исправить при наводящих вопросах учителя.

**Оценка 1** ставится в том случае, если ученик не может ответить ни на один из поставленных вопросов.

### **Оценка практических работ**

**Оценка 5** ставится в том случае, если учащийся выполнил работу в заданное время, самостоятельно, с соблюдением технологической последовательности, качественно и творчески.

**Оценка 4** ставится в том случае, если учащийся выполнил работу в заданное время, самостоятельно, с соблюдением технологической последовательности, при выполнении отдельных операций допущены небольшие отклонения; общий вид изделия аккуратный.

**Оценка 3** ставится в том случае, если учащийся выполнил работу в заданное время, самостоятельно, с нарушением технологической последовательности, отдельные операции выполнены с отклонением от образца; изделие оформлено небрежно или не закончено в срок.

**Оценка 2** ставится в том случае, если учащийся самостоятельно не справился с работой, технологическая последовательность нарушена, при выполнении операций допущены большие отклонения, изделие оформлено небрежно и имеет незавершенный вид.

**Оценка 1** ставится в том случае, если учащийся совсем не выполнил работу.

Во всех случаях оценка снижается, если учащийся не соблюдал требований правил безопасного труда.

Контроль знаний и умений при выполнении лабораторных работ и начисление баллов производится по критериям, представленным в таблице (табл. 14).

## ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Таблица 14

**Контроль и оценка знаний и умений учащихся  
при выполнении лабораторных работ**

Критерии оценки	Количество баллов
Ответы по карточкам-отчетам	1
Соблюдение последовательности приготовления	1
Соблюдение правил санитарии и гигиены, техники безопасности, требований культуры	1
Эстетичность оформления готового блюда, сервировка стола	1
Вкусовые качества блюда	1
Итого:	5

1. Оценка выставляется с учетом ответов на карточки-отчеты по карточкам контроля. Выполнение всех пунктов *полностью, правильно, самостоятельно* дает оценку 5.

2. После подведения итогов раздать учащимся карточки-задания для следующего занятия.

3. Дежурные моют посуду, убирают класс, сдают учителю технологические карты и карточки-задания для дежурных, снимают и убирают плакаты.

4. Учитель выставляет оценки в дневники учащихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые документы

Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 02.12.2019).

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (утв. Президентом РФ от 4 февраля 2010 г. № Пр-271).

*Онищенко Г. Г.* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 декабря 2010 г. № 177 «Об утверждении СанПиН 2.3.2.2408-10 „Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов“». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01 // Медицинская паразитология и паразитарные болезни. 2010. № 4.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“». URL: [Электронный фонд актуальных правовых и нормативно-технических документов] <https://docs.cntd.ru/document/566085656?marker=6560Ю>

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении „Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам“».

Примерная основная образовательная программа основного общего образования по технологии, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Указ президента Российской Федерации об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

### Используемая литература

*Базеко Н. П., Пиманова С. И.* Все секреты здорового питания / Под ред. Н. П. Базеко. М.: Медицинская литература, 2002.

*Бакуменко О. Е., Васнева И. К., Доронин А. Ф.* Образ жизни и питание учащихся: Монография / Под ред. О. Е. Бакуменко. М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.

Дидактика технологического образования: Книга для учителя. Ч. 2 / Под ред. П. Р. Агутова. М.: ИОСО РАО, 1998.

Диетология: Руководство / Под ред. А. Ю. Барановского. 3-е изд. СПб.: Питер, 2008. (Серия «Спутник врача»).

*Доронин А. Ф., Бакуменко О. Е., Панфилова С. Н.* Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания». М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010.

*Еделев Д. А., Бутова С. Н.* Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма. М., 2012.

*Ипатова Л. Г., Кочеткова А. А., Нечаев А. П., Тутельян В. А.* Жировые продукты для здорового питания: Современный взгляд. М.: ДеЛи принт, 2009.

*Коньшев В. А.* Ты то, что ты ешь: Азбука питания. М.: Эксмо, 2011.

Методика обучения учащихся 5–9 классов современным технологиям в процессе трудовой подготовки / Под ред. В. М. Казакевича. М.: Просвещение, 2020.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации / Под общ. ред. В. А. Тутельян. М., 2008.

Примерные программы по учебным предметам. Технология. 5–9 классы: Проект. 2-е изд. М.: Просвещение, 2011.

*Рогов И. А., Антипова Л. В., Дунченко Н. И.* Химия пищи. М.: Колос, 2007.

Сборник технических нормативов: Сборник рецептур на продукцию общественного питания: В 2 т. Т. 1. / М. П. Могильный. 2-е изд., доп. и испр. М.: ДеЛи плюс, 2016.

*Скурихин И. М., Тутельян В. А.* Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. М.: ДеЛи принт, 2007.

*Спиричев В. Б.* Что могут и чего не могут витамины. М.: Миклош, 2003.

*Ткаченко Е. И., Успенский Ю. П.* Питание, микробиоценоз и интеллект человека. СПб.: Спецлит, 2008.

Функциональные пищевые продукты: Введение в технологию / А. Ф. Доронин, Л. Г. Ипатова, А. А. Кочеткова, А. П. Нечаев, С. А. Хуршудян, О. Г. Шубина. М.: ДеЛи принт, 2009.

Химический состав пищевых продуктов. Кн. 2: Справочные таблицы / Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева. 2-е изд. М.: ВО «Агропромиздат», 1987.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А1

### Обратите внимание!

Рецептуры для приготовления блюд представлены в виде инструкционных карт (табл. А1.1).

*Таблица А1.1*

### Пример инструкционных карт

Наименование сырья	Количество	Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда

В каждой карте имеется:

- перечень необходимого сырья ингредиентов;
- количество указывается в граммах (г), миллилитрах (мл) или литрах (л); для измерений необходимо пользоваться бытовыми электронными или циферблатными весами либо мерными стаканами. Для удобства измерений приводятся меры и вес основных продуктов (табл. А1.2);
- последовательность приготовления блюда с указанием условий температуры и времени термической обработки;
- перечень основного инвентаря и посуды.

*Таблица А1.2*

### Меры и вес основных продуктов

Продукты	Стакан граненый, 200 г	Ложка столовая	Ложка чайная	1 штука, г
Вода	200	18	5	
Молоко	200	18	5	
Растительное масло	190	17	5	
Масло сливочное растопленное	185	20	8	
Мука	150	15	4	
Сахарный песок	180	25	10	
Сахарная пудра	–	25	9	
Мед	265	35	12	
Соль	220	30	10	
Рисовая крупа	210	25	–	
Гречневая крупа	200	20	–	
Геркулес	90	12	–	

## Приложение А1

Продукты	Стакан граненый, 200 г	Ложка столовая	Ложка чайная	1 штука, г
Крупа манная	160	25	8	
Изюм	155	25	7	
Черная смородина	130	30		
Помидор средний				100
Огурец средний				100
Картофель средний				100
Морковь средняя				75–80
Свекла средняя				75–80
Лук репчатый средний				75

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 1

**Тема: Подготовка овощей. Определение массы брутто и нетто продукта. Меры по снижению отходов. Простые формы нарезки овощей. Украшения из овощей и фруктов**

*Таблица А1.3*  
**Форма нарезки картофеля**

Форма нарезки картофеля	Ход работы	Рисунок, кулинарное использование
Соломка	Выбрать клубень диаметром 40–50 мм и нарезать его на пластинки толщиной 15–20 мм, которые в свою очередь нарезать на брусочки такой же ширины	
Брусочки	Клубни средней величины (диаметром 30–40 мм) нарезать на пластинки толщиной 5–7 мм, а пластинки — на брусочки такой же ширины	
Крупные кубики	Крупные клубни нарезать на пластинки толщиной 15–20 мм, пластинки — на брусочки с поперечным сечением 15 × 15 или 20 × 20 мм, а брусочки — на кубики. Кусочки, напоминающие по форме кубики, получаются, если небольшой клубень разрезать по диаметру пополам, а затем каждую половину — на четыре части	

## Приложение А1

Форма нарезки картофеля	Ход работы	Рисунок, кулинарное использование
Дольки	Мелкие клубни разрезать пополам, а затем каждую половину — на три-четыре части в зависимости от величины клубня. Клубни среднего размера (диаметром не более 50 мм) перед нарезкой следует заточить в форме бочонка и нарезать на дольки вдоль большой оси	
Ломтики	Клубни средней величины разрезать пополам вдоль, каждую половинку положить на доску разрезом вниз и нарезать поперек на ломтики толщиной не менее 3 мм	
<b>Форма нарезки моркови</b>		
Соломка Кубики (мелкие)	У утолщенной части корнеплода сделать долевым срез, чтобы при нарезке морковь, положенная на срез, имела устойчивое положение. Затем нарезать корень вдоль, начиная с тонкой части, на пластинки толщиной от 1 (для соломки) до 3 мм (мелкие кубики), а их в свою очередь на тонкие брусочки — соломку. Если брусочки нарезать поперек, получатся мелкие кубики	
Ломтики	Разрезать морковь вдоль на две или четыре части в зависимости от ее толщины. Каждую часть нарезать поперек на ломтики толщиной 1,5–2 мм	
Дольки Брусочки Кубики (средние)	Разрезать морковь поперек на столбики длиной 20–30 мм, для получения долек столбики разрезать вдоль (пополам), а затем каждую половину — вдоль (по радиусу) на три, четыре и более долек Для получения брусочков столбики разрезать на пластинки толщиной 5–7 мм, а последние — на брусочки с поперечным сечением 5 × 5 или 7 × 7 мм. Если брусочки нарезать поперек, получатся кубики средней величины (длина ребра 5–7 мм). Нарезанную морковь положить на десертные тарелки и закрыть влажной тканью	
Гребешки	Разрезать морковь вдоль пополам. На верхней стороне каждой половинки прорезать конусные бороздки глубиной около 2 мм. Подготовленные (накарбованные) половинки нарезать поперек надрезом ломтиками; гребешки можно нарезать также с помощью гофрированного ножа	

## ПРИЛОЖЕНИЕ А2

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 2

#### Тема: Приготовление салатов из свежих овощей

В салатах могут быть использованы практически все пригодные в пищу продукты, смешанные в любых сочетаниях. Единственное серьезное требование — это совместимость ингредиентов по вкусу. Важным является выбор подходящей для салата заправки.

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: № 1 — греческая салатная заправка  
(рецептура на несколько порций)*

Наименование сырья	Количество, г	Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда
Чеснок	5 (2 зубчика)	Ингредиенты перемешать в удобной емкости (можно взять банку с крышкой). Затем крышку закрыть и встряхнуть. Если вы хотите, чтобы соус был с пенкой, то все ингредиенты, кроме масла, взбить блендером в течение 10 секунд, потом в соус медленно влить масло	Блендер или ручной венчик Мерный стакан Весы Соковыжималка Ложка чайная Ложка столовая Банка с крышкой
Дижонская горчица (с зернами)	10 (2 ч. л.)		
Оливковое масло	100 (½ стакана)		
Лимонный сок или Лимон (для сока)	50 (4 ст. л.) 150		
Сахар	5 (1 ч. л.)		
Соль	На кончике чайной ложки		
Листья базилика и орегано или сушеные травы	¼ ч. л.		
Итого:	200		

**Правило оформления.** Заправку наливают в бутылочку и хранят в холодильнике. Перед заправкой необходимо хорошо встряхнуть.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** в соусе равномерно распределены сушеные травы и зерна горчицы.

**Консистенция:** жидкая маслянистая.

**Цвет:** светло-желтый.

**Запах и вкус:** кисло-сладкий, с ароматом лимона.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

### Наименование блюда: №3 — цитрусовая заправка для овощных салатов (рецептура на несколько порций)

Соус обладает свежей кислинкой из трех видов цитрусов: цедры лимона апельсина и грейпфрута. Такая низкокалорийная заправка подойдет для салатов с различной зеленью и листьями салата, а также для салатов с рыбой и креветками.

Наименование сырья	Количество, г	Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда
Грейпфрут (сок и цедра)	1 шт. 50 (4 ст. л.) ½ ч. л.	Понадобится: ¼ ч. л. натертой цедры грейпфрута ¼ стакана сока грейпфрута ¼ ч. л. тертой цедры апельсина ¼ стакана сока апельсина ¼ ч. л. тертой цедры лимона 2 ст. л. лимонного сока 2 ст. л. оливкового масла соль, перец Все ингредиенты нужно взбить в миске	Терка Соковыжималка Сито Миска Ручной венчик Ложка чайная Ложка столовая Банка с крышкой
Апельсин (сок и цедра)	1 шт. 50 (4 ст. л.) ½ ч. л.		
Оливковое масло	30 (2 ст. л.)		
Лимон (сок и цедра)	1 шт. 50 (4 ст. л.) ½ ч. л.		
Соль*	На кончике чайной ложки		
Итого:	180		

\* Вместо соли можно использовать соевый соус (10 г или 2 ч. л.).

Правила оформления. Заправку наливают в бутылочку. Соус можно использовать сразу для заправки салатов или хранить в холодильнике до трех дней. Перед заправкой необходимо хорошо встряхнуть.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** полупрозрачная жидкость.

**Консистенция:** жидкая маслянистая.

**Цвет:** светло-желтый.

**Вкус и запах:** кисло-сладкий, с ароматом лимона.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: салат «Балканский»  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда
	на 1 порцию	на 4 порции		
Пекинская капуста	15	60	Овощи тщательно вымыть, подготовить. Пекинскую капусту крупно нарезать шашками 15 × 15 мм или порвать руками на небольшие кусочки. Перец и огурцы нарезать кубиками сечением 15 × 15 мм. Помидоры порезать так же (помидоры черри — на четвертинки). Маслины разрезать вдоль на две части. Овощи аккуратно перемешать	Доска «СО» Нож желобковый Нож универсальный Весы Ложка столовая Закусочные тарелки — 4 шт.
Помидоры черри или томаты	20	80		
Перец болгарский красный	20	80		
Огурцы свежие	20	80		
Маслины без косточек	10	40		
Зелень укропа	5	20		
Заправка № 1 (греческая)	10 (2 ч. л.)	40		
Итого:	100	400		

**Правила оформления.** На тарелку выложить перемешанные овощи полить заправкой, украсить веточками укропа. Такой салат подают к столу сразу после приготовления.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** овощи нарезаны аккуратно, в соответствии с технологией приготовления; уложены слоями, политы заправкой.

**Консистенция салата:** сочная хрустящая.

**Цвет:** типичный для смеси используемых овощей.

**Вкус и запах:** свежий, слегка соленый, с легкой кислинкой.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: салат «Здоровье»  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь посуды
	на 1 порцию	на 4 порции		
Капуста краснокочанная*	15	60	Краснокочанную и пекинскую капусту промыть и нашинковать соломкой. Посыпать солью и слегка подавить до появления сока. Морковь помыть, очистить, повторно промыть холодной водой и нарезать тонкой соломкой (жюльеном). Огурцы и перец нарезать соломкой, зеленый лук — ромбиками. Выложить небольшими кучками на тарелки. <b>Не перемешивать!</b> Перед подачей полить заправкой. Посолить по вкусу.	Весы Доска «СО» Нож желобковый Нож универсальный Миска Ложка столовая Закусочные тарелки — 4 шт.
Капуста пекинская	20	80		
Морковь	15	60		
Перец болгарский красный	15	60		
Свежие огурцы	20	80		
Лук зеленый (или лук-порей)	5	20		
Заправка №3 цитрусовая	10	40		
Итого:	100	400		

\* Можно заменить белокочанной капустой.

Правила оформления. Салат укладывают в салатник или тарелку. Перед подачей поливают заправкой. Такой салат желательно употребить сразу после приготовления.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** фрукты нарезаны в соответствии с технологией приготовления; уложены небольшими кучками; политы заправкой.

**Консистенция салата:** сочная упругая хрустящая.

**Цвет:** типичный для смеси используемых овощей.

**Вкус и запах:** свежий, слегка кисловато-сладкий, характерный для используемых сырых овощей с привкусом лимона и ароматом растительного масла.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А3

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 3

**Тема: Приготовление винегрета и салата из запеченных овощей и птицы**

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: №4 — домашняя лимонная заправка с оливковым маслом (рецептура на несколько порций)**

Заправка часто используется в греческом салате, она идеально сочетается с томатами, огурцами, авокадо, спаржей, рукколой и шпинатом, сыром фета, пармезаном, козьим сыром. Вместо соли можно использовать соевый соус (10 г, или 2 ч. л.). Также подойдет к винегрету (чеснок можно не добавлять).

Наименование сырья	Количество, г	Последовательность приготовления	Инвентарь посуды
Оливковое масло	100 (¼ стакана)	Все ингредиенты выложить в блендер. У помидора лучше предварительно удалить кожицу: для этого его ошпаривают кипятком (бланшируют), дают остыть и аккуратно снимают кожицу. Затем помидор режут, а всё остальное взбивают блендером.	Соковыжималка Сито Миска Мерный стакан Пресс для чеснока Блендер Ложка чайная Ложка столовая Банка (бутылка) с крышкой
Лимон (для сока)	50 (1 шт.)		
Чеснок	5 (2 зубчика)		
Сладкая паприка	На кончике чайной ложки		
Тимьян сушеный	3 (1 ст. л.)		
Сахарный песок	5 (1 ч. л.)		
Помидор спелый средний	80 (1 шт.)		
Итого:	200		

Правила оформления. Заправку наливают в бутылку. Соус можно использовать сразу для заправки салатов или хранить в холодильнике до трех дней. Перед заправкой необходимо хорошо встряхнуть.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** полупрозрачная жидкость.

**Консистенция:** жидкая маслянистая.

**Цвет:** светло-желтый.

**Запах и вкус:** кисло-сладкий, с ароматом чеснока и тимьяна.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

### **Наименование блюда: №2 — медовая заправка с лимонным соком (рецептура на несколько порций)**

Заправка великолепно подходит для овощных салатов с большим количеством зелени. Мед уравнивает кислоту лимонного сока и придает салатам особый вкус.

Наименование сырья	Количество, г	Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда
Соевый соус	30 (2 ст. л.)	Нужно взять: 2 ст. л. соевого соуса 1 ст. л. меда 1 ст. л. лимонного сока 1 ст. л. дижонской горчицы ¼ стакана оливкового масла соль В маленькой миске взбить вместе соевый соус, мед, сок лимона, горчицу и оливковое масло. Приправить паприкой (красным сладким перцем).	Соковыжималка Сито Миска Мерный стакан Ручной венчик Ложка чайная Ложка столовая Банка (бутылка) с крышкой
Мед	35 (1 ст. л.)		
Лимонный сок*	15 (1 ст. л.)		
Оливковое масло	50 (¼ стакана)		
Горчица дижонская	15 (1 ст. л.)		
Соль	Щепотка		
Итого:	145		

\* Можно заменить бальзамическим уксусом.

Правила оформления. Заправку налить в бутылочку. Соус можно использовать сразу для заправки салатов или хранить в холодильнике до трех дней. Перед заправкой необходимо хорошо встряхнуть.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** полупрозрачная жидкость с взвешенными зернами горчицы.

**Консистенция:** жидкая маслянистая.

**Цвет:** светло-желтый.

**Вкус и запах:** кисло-сладкий, с ароматом лимона.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: №6 — французская салатная заправка  
(рецептура на несколько порций)**

Соус станет украшением листовых салатов с курицей.

Наименование сырья	Количество, г	Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда
Лук репчатый	50 (¼ шт.)	Лук и чеснок хорошо измельчить, можно в блендере. Затем смешать в блендере с остальными ингредиентами до однородной массы. Перед подачей соус охлаждать в холодильнике.	Блендер Миска Мерный стакан Ложка чайная Ложка столовая Банка (бутылка) с крышкой
Чеснок	7 (3 зубчика)		
Оливковое масло	100 (¼ стакана)		
Сахар	10 (2 ч. л.)		
Кетчуп томатный	30 (2 ст. л.)		
Соус вустерширский	10 (2 ч. л.)		
Горчица дижонская	5 (1 ч. л.)		
Соль	2		
Итого:	200		

Правила оформления. Заправку наливают в бутылочку. Соус можно использовать сразу для заправки салатов или хранить в холодильнике до трех дней. Перед заправкой необходимо хорошо встряхнуть.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** полупрозрачная жидкость с взвешенными зернами горчицы.

**Консистенция:** жидкая маслянистая.

**Цвет:** розово-желтый.

**Запах и вкус:** кисло-сладкий, с ароматом чеснока лука.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: винегрет овощной  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Картофель	20	80	Свеклу картофель и морковь вымыть. Положить на противень, запекать при 180 °С в режиме «жар + пар» в течение 30 минут. Овощи остудить. Запеченные очищенные картофель, свеклу, морковь, а также соленые огурцы нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Зеленый лук нарезать длиной 10–15 мм, а репчатый лук — полукольцами. Нарезанную свеклу полить половиной растительного масла, перемешать, а затем добавить консервированный зеленый горошек. Полить оставшейся заправкой и осторожно перемешать. Украсить веточками укропа.	Доска «СО» Доска «ВО» Нож желобковый Нож универсальный Фольга Противень Миски (по 0,5 л) — 3 шт. Весы Ложка столовая Закусочные тарелки — 4 шт.
Свекла	15	60		
Морковь	10	40		
Огурцы соленые	15	60		
Капуста квашеная	15	50		
Лук репчатый	10	40		
Горошек консервированный (или замороженный)	10	40		
Укроп свежий	2	8		
Домашняя лимонная заправка с оливковым маслом или масло растительное	5	20		
Итого:	100	400		

Правила оформления. Салат укладывают в салатник или тарелку горкой (или выкладывают при помощи специальной формы). Украшают веточками укропа.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** овощи нарезаны в соответствии с технологией приготовления.

**Консистенция:** вареных овощей — мягкая; капусты и огурцов — хрустящая.

**Цвет:** типичный для смеси овощей; свекла не должна окрашивать остальные овощи.

**Вкус и запах:** острый, умеренно соленый, характерный для смеси используемых компонентов, с привкусом и ароматом растительного масла.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: салат-коктейль с курицей и сыром (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Филе куриное	20	80	Куриное филе слегка посолить и замариновать, сбрызнув заправкой. Выложить на противень и запечь в духовке (режим «жар + пар», температура 180 °С) в течение 20 минут (поместите термометр в толщу куска, установив температуру 98 °С). Яйца варить 10 минут, охладить. Вынуть филе из духовки, охладить, порезать соломкой. Овощи помыть и подготовить: яблоко очистить от кожицы, у болгарского перца удалить семена. У капусты удалить кочерыжку, разрезать на четыре части, нашинковать соломкой зеленую (листовую) часть. Все овощи и яйцо нарезать тонкой соломкой (жульеном). Зелень замочить в подсоленной воде, тщательно вымыть под проточной водой и обсушить.	Доска «СО» Доска «ВК» Нож желобковый Нож универсальный Миски (по 0,5 л — 3 шт.) Весы Сотейник Ложка столовая Креманки на ножке — 4 шт.
Сыр твердый	15	60		
Свежие огурцы	10	40		
Пекинская капуста	10	40		
Яйца отварные	15	60		
Перец болгарский	10	40		
Яблоко зеленое	10	40		
Укроп или петрушка (свежие)	2	8		
Французская салатная заправка № 6	10	40		
Итого:	100	400		

Правила оформления. Салат укладывают в креманки на ножке или широкий бокал слоями (капуста, перец, яйцо, яблоки, курица, огурец), поливая каждый слой небольшим количеством заправки. Сверху посыпают сыром, украшают веточками зелени.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** овощи нарезаны в соответствии с технологией приготовления, уложены слоями, не перемешаны.

**Консистенция:** филе и яйца — мягкая; овощей, капусты и огурцов — хрустящая.

**Цвет:** типичный для смеси овощей.

**Вкус и запах:** умеренно соленый, характерный для смеси используемых компонентов с привкусом и ароматом заправки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А4

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 4

**Тема: Приготовление прозрачных и протертых супов**

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: бульон куриный  
(рецептура для всех бригад)*

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1000	на 2000		
Курица или окорочка	¼ шт. 200	½ шт. средняя 400	Овощи помыть, очистить. Морковь разрезать вдоль на две части, лук — на четвертинки. Овощи положить на противень, запечь в духовке (режим «горячий воздух», температура 180–200 °С) в течение 5–10 минут. Курицу вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, периодически снимая пену и жир. Убавить температуру и варить без бурного кипения. Через 20–30 минут заложить подпеченные в духовке коренья и лук. Готовый бульон процедить. Продолжительность варки бульона (зависит от вида птицы и ее возраста) составляет 1–2 часа.	Кастрюля — 4 л Ложка столовая Противень для запекания Сито
Сельдерей или петрушка (корень)*	10	20		
Лук репчатый (среднего размера)	20	40 (¼ шт.)		
Морковь	20	40 (½ шт.)		
Вода	300	600		
Итого:	1000	2000		

\* Можно использовать сушеные коренья (2–3 г на 1 л).

#### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** бульон прозрачный, без жира на поверхности.

**Консистенция:** овощи — мягкие, не переварившиеся.

**Цвет:** бульона — золотистый; овощей — натуральный.

**Вкус и запах:** насыщенный, соответствующий куриному бульону с ароматом подпеченных кореньев.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: лапша домашняя  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 100 г	на 400 г		
Мука пшеничная	75	300	Яйца помыть, обсушить разбить в миску, добавить холодную воду и соль, перемешать лопаткой. Добавить муку, замесить крутое тесто, оставить на 20 минут. Стол присыпать мукой, тесто раскатать в тонкий пласт и нарезать на полоски шириной 35–40 мм. Сложить полоски друг на друга и порезать поперек соломкой шириной 3–4 мм. Подсушить на подносе.	Миска Лопатка силиконовая Скалка Нож Доска Поднос
Мука на подпыл	5	20		
Яйца	¼ шт.	2 шт.		
Вода	15	60		
Соль	15	6		
Итого:	100	400		

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: куриный суп с домашней лапшой  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Морковь	15	60	Морковь и сельдерей нарезают соломкой, лук — мелкими кубиками, пассеруют на сковороде с небольшим количеством жира. В кипящий куриный бульон закладывают пассерованные овощи и варят после закипания 5–8 минут. Домашнюю лапшу бланшируют в кипящей воде, затем добавляют в бульон и варят 8 минут до готовности. Зелень помыть, обсушить и мелко нарубить на доске с обозначением «Зелень».	Кастрюля — 1,5 л Сковорода Ложка столовая Сито Доска Нож Чашки бульонные — 4 шт.
Сельдерей или петрушка (корень)	4	12		
Лук репчатый	6	24		
Масло растительное	5	20		
Куриный бульон	225	900		
Домашняя лапша или макаронные изделия	25	100		
Укроп или петрушка (свежие)	15	6		
Итого:	250	1000		

Правила оформления. Наливают суп-лапшу в бульонные чашки. Украшают мелко нарубленной зеленью.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** бульон прозрачный, с желтыми блестками жира на поверхности.

**Консистенция:** овощи, лапша — мягкие, не разваренные.

**Цвет:** бульона — золотистый; овощей — натуральный.

**Вкус и запах:** насыщенный, соответствующий бульону из кур с ароматом подпеченных корней.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: крем-суп из тыквы  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Тыква	100	400	<p><b>Суп:</b> подготовленный лук нарезать кубиками, морковь натереть на терке, после чего пассеровать овощи на масле. Нарезанную тыкву припустить в воде или бульоне с пассерованными луком, морковью и чесноком, измельчить блендером. Протертые овощи соединить со сливками, развести бульоном и довести до кипения.</p> <p><b>Гренки:</b> с батона срезать корочки, нарезать хлеб кубиками (10 × 10 мм), насыпать на небольшой противень, смазать растопленным маслом при помощи силиконовой кисточки</p>	<p>Кастрюля — 1,5 л Сковорода Ложка столовая Блендер Сито Доска Нож Противень Кисточка силиконовая Чашки бульонные — 4 шт.</p>
Морковь	6	24		
Лук репчатый	6	24		
Масло сливочное	5	20		
Чеснок зубчик	2	8		
Сливки (жирность — 10 %)	40	160		
Бульон или вода	180	720		
Гренки				
Батон	50	200		
Масло сливочное	8	32		
Итого:	250	1000		

Правила оформления. Наливают крем-суп в бульонные чашки. Сверху кладут гренки (гренки можно подать отдельно на маленькой тарелочке).

### Требования к качеству

**Внешний вид:** однородная масса, без частичек непротертых овощей.

**Консистенция:** супа — бархатистая, стекает с ложки; гренки — хрустящая.

**Цвет:** супа — светло-оранжевый; гренки — светло-желтый.

**Вкус и запах:** насыщенный овощной, с приятным сливочным привкусом.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А5

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 5

Тема: Приготовление заправочных супов

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

Наименование блюда: мясной бульон  
(рецептура для всех бригад)

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1000	на 2000		
Мясо говядины	250	500	Овощи помыть, очистить, нарезать морковь вдоль на две части, лук — на четвертинки. Овощи положить на противень запечь в духовке (режим «горячий воздух», температура 180–200 °С) в течение 5–10 минут. Подготовленное мясо залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Варить при слабом нагреве 2–3 часа. За 30–40 минут до окончания варки добавить подпеченные корни и лук, пучок пряных трав. Готовое мясо вынуть, бульон процедить.	Доска «МС» Нож универсальный Кастрюля — 4 л Шумовка Ложка столовая Противень для запекания Сито
Сельдерей или петрушка (корень)*	10	20		
Лук репчатый	20	40 ( $\frac{1}{4}$ шт., средняя)		
Морковь	20	40 (1 шт., маленькая)		
Вода	250	500		
Итого:	1000	2000		

\* Можно использовать сушеные корни (2–3 г на 1 л).

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: щи из свежей капусты на говяжьем бульоне (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Капуста белокочанная	60	240	Овощи моют и очищают, капусту и морковь нарезают соломкой, картофель — брусочками, лук — полукольцами. Капусту бланшируют, закладывают ее в кипящий бульон, доводят до кипения, затем кладут картофель. Доводят до кипения и добавляют пассерованные морковь, лук и помидоры. Варят 25 минут. За 5–10 минут до готовности в щи добавляют соль, перец горошком и лавровый лист. Мясо вынимают из супа и нарезают на маленькие кусочки по 25 г.	Доска «ОС» Доска «МВ» Нож желобковый Нож универсальный Кастрюля — 1,5 л Сковорода Ложка столовая Сито Суповые тарелки — 4 шт.
Картофель	40	160		
Морковь	15	60		
Лук репчатый	20	80		
Помидоры свежие	20	80		
Масло растительное	5	20		
Бульон мясной	200	800		
Соль	2	8		
Лавровый лист	¼ шт.	1 шт.		
Сметана	20	80		
Зелень	2	8		
Итого:	250	1000		

Правила оформления. Мясо раскладывают в глубокие тарелки, наливают суп. Сверху кладут сметану, посыпают мелко нарубленной зеленью.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** картофель нарезан брусочками; капуста и остальные овощи — соломкой; на поверхности супа видны блески оранжевого жира.

**Консистенция:** овощи мягкие, не переварившиеся

**Цвет:** оранжево-желтый.

**Вкус, запах:** сладковатый, с ароматом пассерованных овощей.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: суп минестроне (рецептура на 4 порции)*

Наименование сырья	Количество		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Кабачок	40	160	Из болгарского перца удаляют плодоножку и семенное гнездо. Очищенную свежую морковь, болгарский перец, кабачок, лук, стебель сельдерея нарезают кубиками 8 × 8 мм. Помидоры ошпаривают, снимают кожицу, нарезают кубиками. В сотейник наливают растительное масло и ставят на плиту. Когда масло нагреется, добавляют нарезанные овощи. Измельченный лук, чеснок и морковь пассеруют на растительном масле в течение 5 минут до золотистого цвета, периодически помешивая. Затем добавляют болгарский перец и помидоры. Кабачки обжаривают на растительном масле. В кипящий бульон закладывают все пассерованные овощи и варят 7–10 минут, кладут макароны, затем добавляют нарезанные консервированные фасоль и зеленый горошек. За 5–10 минут до окончания варки в суп добавляют соль и перец горошком	Нож желобковый  Нож для нарезки овощей Доска «ОС» Кастрюля — 1,5 л Сковорода Лопатка деревянная Ложка столовая Терка Тарелки суповые — 4 шт.
Картофель	40	160		
Морковь	15	60		
Репчатый лук	20	80		
Перец болгарский	20	80		
Чеснок	½ зубчика	2 зубчика		
Помидоры свежие	20	80		
Макаронь (мелкие: ракушки или рожки)	10	40		
Фасоль консервированная	10	40		
Горошек зеленый	10	40		
Масло растительное	5	20		
Бульон мясной	200	800		
Соль	2	8		
Зелень	1	4		
Сыр пармезан	5	20		
Итого:	250	1000		

Правила оформления. Подают суп минестроне в глубокой тарелке. При подаче в суп добавляют натертый сыр пармезан, посыпают рубленой зеленью. Температура подачи 75 °С.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** овощи сохранили форму нарезки (кубик).

**Консистенция:** овощей — мягкая, не переваренная; соблюдено соотношение жидкой и густой частей супа.

**Цвет:** золотистый с желто-оранжевым жиром на поверхности.

**Вкус:** свойственный ходящим в суп овощам, в меру соленый.

**Запах:** характерный для входящих в суп овощей и специй.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А6

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 6

Тема: Приготовление блюд из запеченного мяса

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: биточки, запеченные под сметанным соусом, с цветной капустой (рецептура на 4 порции)*

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Говядина (фарш)	60	240	В мясной фарш добавить размоченный в молоке батон, соль, перемешать и выбить. Затем сформовать биточки округло-приплюснутой формы толщиной 20–25 мм, запанировать их в сухарях. Для приготовления гарнира цветную капусту разделить на соцветия. Залить кипяченой водой, подсолить, отварить в течение 5 минут. Противень смазать растительным маслом, слегка присыпать сухарями, выложить биточки, вокруг них — отварную цветную капусту, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать при температуре 180 °С в течение 15–20 минут до достижения внутри биточка температуры не ниже 90 °С (определить при помощи установленного термощупа).	Миска Лопатка металлическая Поднос Нож для нарезки овощей Кастрюля — 1 л Противень Терка Столовые тарелки — 4 шт.
Батон	15	60		
Молоко	15	60		
Сухари	8	32		
Соль	2	8		
Масло растительное	3	12		
Капуста цветная	80	320		
Сметана	15	60		
Сыр	15	60		
Зелень	1	4		
<b>Итого:</b>	80/50	320/200		

Правила оформления. Перед подачей на стол блюдо посыпают рубленой зеленью. Температура подачи 65 °С.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** биточек округло-приплюснутой формы, вокруг уложена цветная капуста, которая залита соусом; на поверхности — золотистая корочка.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** поверхности изделия — золотисто-коричневый; биточка — коричневый; цветной капусты — светло-кремовый.

**Вкус, запах:** характерный для запеченного мяса и цветной капусты, с ароматом сметаны.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: лазанья из кабачков и помидоров  
(рецептура на 6 порций)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 6 порций		
Кабачки	50	300	<p>Кабачки промыть, очистить от кожицы и разрезать поперек на пластинки толщиной 50–70 мм. Посыпать нарезанные кабачки солью и уложить в глубокую миску. Оставить на 30–40 минут. Сок слить, кабачки обмакнуть бумажным полотенцем, чтобы убрать влагу. Помидоры промыть и нарезать кружочками толщиной 7–10 мм</p> <p><b>Соус болоньезе:</b> репчатый лук и морковь очистить, промыть. Лук мелко нарезать кубиком, чеснок измельчить и пассеровать: сначала лук, затем чеснок до золотистого цвета. Добавить томатную пасту. Говяжий фарш смешать с пассерованными овощами, посолить, добавить сахар и прованские травы, немного обжарить. Для соуса соединить сметану, яйцо и натертый сыр в миске, подсолить перемешать.</p> <p>На дно формы для выпечки выложить часть фарша, форму ничем предварительно смазывать не нужно. Поверх фарша разложить полоски кабачков, поверх кабачков — мясной фарш и кружки помидоров. Сверху всё покрыть сметанным соусом. Повторить комбинацию этих слоев с самого начала. Завершающим этапом станет посыпка лазаньи оставшимся натертым сыром. Подготовленные кабачки уложить в один ряд на противень, сверху — слой фарша, накрыть слоем помидоров и запечь в духовом шкафу в течение 20 минут при температуре 180 °С.</p>	<p>Нож для нарезки овощей Нож желобковый Доска «СО» Миска Противень Столовые тарелки — 4 шт.</p>
Помидоры	40	240		
Говядина (фарш)	85	510		
Лук репчатый	20	120		
Чеснок	1 зубчик	6 (3 зубчика)		
Томатная паста	3	18		
Растительное масло	4	24		
Сметана	50	300		
Сыр	35	210		
Яйцо	½ шт.	1 шт.		
Соль	1	6		
Сахар	1	6		
Прованские травы	0,3	2		
Зелень петрушки	1	6		
Итого:	250	1500		

## Приложение А6

Правила оформления. Перед подачей на стол нарезать на квадратные порции, посыпать рубленой зеленью. Температура подачи 65 °С.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** лазанья из овощей и мяса имеет три слоя.

**Консистенция:** мягкая, сочная.

**Цвет:** поверхности — красно-коричневый; мяса — коричневый; кабачков — светло-кремовый.

**Вкус запах:** характерный для запеченного мяса, помидоров и кабачков.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А7

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 7

**Тема: Приготовление блюд из тушеного мяса**

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: говядина, тушенная с капустой и яблоками (рецептура на 4 порции)*

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Говядина	75	300	<p><b>Мясо.</b> Нарезать на порционные куски (по 1–2 шт. на порцию), поместить в гастроемкость и поставить в духовой шкаф на 5–10 минут для запекания и появления румяной корочки (режим «горячий воздух», температура 220 °С).</p> <p><b>Гарнир.</b> Свежую капусту шинковать, бланшировать. Яблоки с удаленной сердцевинкой нарезать ломтиками. В форму для запекания уложить слоями капусту, говядину, мелко нарезанный пассерованный лук, яблоки, добавить 100 г воды и тушить в духовке, разогретой до 180 °С (режим «жар + пар») до готовности еще 20–25 минут.</p>	<p>Доска «СО» Доска «СМ» Нож для нарезки овощей Нож желобковый Миска Форма для запекания Столовые тарелки — 4 шт.</p>
Репчатый лук	40	160		
Капуста белокочанная свежая	75	300		
Яблоки	40	160		
Масло растительное	5	20		
Соль	1	4		
Зелень петрушки	1,5	6		
Итого:	200	800		

Правила оформления. Перед подачей на стол блюдо посыпать рубленой зеленью. Температура подачи 65 °С.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** на тарелке аккуратно уложены 1–2 кусочка тушеного мяса, капуста и яблоки. Сбоку — веточки петрушки.

**Консистенция:** сочная, мягкая.

**Цвет:** мяса — от светло-коричневого до коричневого; капусты и яблок — золотисто-коричневый.

**Вкус, запах:** характерный для тушеных мяса, капусты и яблок, с ароматом пассерованного лука.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: жаркое по-домашнему из говядины и овощей (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Говядина	100	400	Мясо нарезают по 3–4 куска на порцию (массой по 30–40 г), картофель и лук — дольками, морковь — соломкой. Затем мясо и овощи кладут на противень, смазывают растительным маслом. Запекают в течение 15 минут (режим «жар + пар», температура 180 °С). Запеченное мясо и овощи кладут в керамические горшочки слоями, чтобы снизу и сверху мяса находились овощи. Добавляют соль, перец и бульон (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности при 130–150 °С в течение 20–25 минут (режим «жар + пар»). За 5–10 минут до готовности кладут лавровый лист. Подают жаркое вместе с бульоном и гарниром в горшочках.	Нож для нарезки овощей Нож желобковый Доска «ОС» Миска Противень Горшочки керамические — 4 шт.
Картофель	200	800		
Репчатый лук	20	80		
Морковь	20	80		
Растительное масло	5	20		
Соль	2	8		
Зелень петрушки	2	8		
Итого:	200	800		

Правила оформления. Подают в горшочках, которые ставят на мелкие тарелки и бумажные салфетки. При подаче посыпают рубленой зеленью. Температура подачи — 65 °С.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** в горшочке слоями уложены 3–4 кусочка тушеного мяса, овощи.

**Консистенция:** сочная, мягкая.

**Цвет:** мяса — от светло-коричневого до коричневого; картофеля и моркови — натуральный.

**Вкус, запах:** характерный для тушеных мяса и овощей с ароматом пассерованного лука.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А8

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 8

**Тема: Приготовление блюд из птицы**

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: куриное филе «Солнышко», запеченное с морковью и кунжутом (рецептура на 4 порции)*

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Филе куриное	90	360	<p>Очищенную морковь натирают на крупной терке. Припускают с жиром, добавляют пассерованный лук и чеснок.</p> <p><b>Сметанно-яичная смесь:</b> яйцо взбивают в миске, затем добавляют сметану, немного соли и тщательно перемешивают.</p> <p><b>Шницели:</b> куриное филе пропускают через мясорубку, добавляют соль, мускатный орех. Массу хорошо перемешивают и выбивают. Готовую массу делят на четыре порции, формируют шницели плоскооформальной формы, выкладывают на противень, смазанный жиром и присыпанный панировочными сухарями. Сверху равномерно выкладывают массу из овощей и заливают сметанно-яичной смесью. Запекают в духовом шкафу до готовности 20 минут при температуре 180 °С.</p> <p><b>Кабачки запеченные.</b> Мелкоплодные кабачки очищают от кожицы. Нарезают кружочками, посыпают солью, выкладывают на противень, сбрызгивают маслом. Запекают в духовке 10 минут при температуре 180 °С.</p>	<p>Доска «СК» Доска «СО» Весы Терка Нож универсальный Нож желобковый Миски — 2 шт. Противень Сотейник Столовые тарелки — 4 шт.</p>
Морковь	35	140		
Сметана	15	60		
Яйцо	¼ шт.	1 шт.		
Репчатый лук	12	50		
Чеснок	2 (½ зубчика)	8 (2 зубчика)		
Растительное масло	10	40		
Кунжут	3	12		
Зелень	3	12		
Сухари панировочные	5	20		
Масса запеченого филе	130	520		
Кабачки	105	400		
Растительное масло	2,5	10		
Прованские травы	0,05	0,2 (на кончике чайной ложки)		
Соль йодированная	2	8		
Масса запеченных кабачков	70	280		
Итого:	130/70	520/280		

## Приложение А8

Правила оформления. Куриное филе «Солнышко» выкладывают на тарелку для вторых блюд, рядом — запеченные кабачки, сверху оформляют зеленью. Температура подачи 65–70 °С.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** филе куриное плоскоовальной формы покрыто слоем овощей и сметанной заливкой, сверху посыпано семенами кунжута.

**Консистенция:** мяса — плотная; овощей — мягкая, сочная.

**Цвет:** мяса — светло-кремовый; овощей — оранжевый, с золотистым оттенком.

**Вкус и запах:** вкус куриного филе с хорошо выраженным привкусом сметаны и моркови.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: фрикадельки из птицы со спагетти из кабачков (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Филе куриное	60	240 (2 шт.)	<p><b>Фрикадельки.</b> Филе птицы промыть, обсушить бумажным полотенцем и мелко порубить ножом. В рубленое филе добавить яйцо, соль, мелко натертую морковь. Все компоненты тщательно перемешать и влажными руками сформовать шарики одинакового размера диаметром по 20–25 мм (по 4–5 шт. на одну порцию). Фрикадельки уложить в форму и поставить на 10 минут в духовой шкаф, разогретый до температуры 180 °С в режиме «жар + пар». После образования тонкой светлой корочки добавить сливки и запекать еще 10–15 минут до готовности.</p> <p><b>Спагетти из кабачков.</b> Кабачки помыть, удалить грубую кожу и семена (мелкоплодные кабачки не очищают) и нарезать длинной соломкой: сначала на тонкие ломтики толщиной не более 5 мм вдоль плода, затем ломтики нарезать соломкой. В сотейник, смазанный сливочным маслом, положить кабачки, поставить в духовой шкаф и припускать их под крышкой в собственном соку в течение примерно 8 минут. В конце приготовления добавить соль по вкусу.</p>	<p>Весы Нож универсальный Нож желобковый Доска «СК» Доска «СО» Миска Противень Сотейник Столовые тарелки — 4 шт.</p>
Яйца	¼ шт.	1 шт.		
Морковь свежая	20	80 (1 шт.)		
Сливки (10%)	17	50		
Сливочное масло	25	10		
Кабачки свежие	80	320 (1 шт.)		
Соль	1	4		
Зелень петрушки	1	4		
Итого:	80/60	320/240		

Правила оформления. На тарелку аккуратно выложить спагетти из кабачков, в центре поместить фрикадельки. Украсить веточками петрушки.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** спагетти сохраняют форму; в центре уложены фрикадельки.

**Консистенция:** фрикаделек из птицы — мягкая сочная; кабачков — слегка хрустящая.

**Цвет:** поверхности фрикаделек из птицы — светло-кремовый, с оранжевыми включениями моркови; на разрезе фрикаделек — светло-серый, без включений сырого мяса, с оранжевыми вкраплениями моркови; при надавливании на изделие выделяется прозрачный сок; кабачков — от светло-кремового до светло-зеленого.

**Вкус, запах:** характерный для запеченной птицы и припущенных кабачков.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А9

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 9

**Тема: Приготовление блюд из рыбы**

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: рыба, запеченная под молочным соусом  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Треска (филе с кожей)	50	200	<p><b>Рыба.</b> Для припускания филе трески с кожей без костей нарезают на порционные куски под углом 30–45° к поверхности стола. На поверхности кожи каждого куска делают 2–3 надреза, чтобы при припускании куски рыбы не деформировались. Порционные куски рыбы укладывают в сотейник в один слой, кожей вверх, подливают воду так, чтобы жидкость покрывала рыбу на ¼ от высоты, добавляют соль и нагревают. Когда жидкость закипит, нагрев уменьшают и припускают рыбу при плотно закрытой крышке до готовности при медленном кипении (температура 85–90 °С) в течение 10–15 минут, считая с момента закипания воды.</p> <p><b>Гарнир.</b> Картофель предварительно моют, очищают и повторно промывают в холодной проточной воде. Целые клубни картофеля закладывают в кипящую подсоленную воду (0,6–0,7 л на 1 кг картофеля). После доведения до готовности отвар сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве картофель подсушивают 2–3 минуты.</p> <p>Вареный горячий картофель протирают. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в два-три приема горячее</p>	<p>Весы Терка Нож универсальный Нож желобковый Доска «РС» Миски — 2 шт. Сотейник Кастрюля Сковорода Противень или порционные сковородки — 4 шт. Столовые тарелки — 4 шт.</p>
Лук репчатый	7	20		
<b>Соус молочный</b>				
Молоко	50	200		
Масло сливочное	6	25		
Мука пшеничная	6	25		
Масса соуса молочного	50	200		
Сыр	25	10		
Картофель	85	340		
Молоко	12	50		

## Приложение А9

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Масло сливочное	3	12	кипяченое молоко и растопленное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы. <b>Молочный соус.</b> Муку пассеруют (подсушивают) на сковороде без жира, снимают с плиты, добавляют сливочное масло, хорошо перемешивают. Затем разводят горячим молоком, добавляя молоко небольшими порциями и при постоянном помешивании. Варят 7–10 минут при слабом кипении. Затем кладут соль и процеживают. На смазанную растительным маслом поверхность противня или порционной сковородки кладут гарнир (картофельное пюре), сверху — припущенную рыбу. В молочный соус добавляют пассерованный репчатый лук, доводят до кипения, после чего заливают им рыбу, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу (режим «жар + пар», температура 180 °С) в течение 10–12 минут до образования на поверхности румяной корочки и температуры внутри изделия не ниже 80 °С (проверяют установленным в толще рыбы термометром)	
Масса гарнира	90	360		
Масло растительное	4	12		
Соль йодированная	2	8		
Зелень укропа	2	8		
Итого:	90/90	360/360		

Правила оформления. При подаче рыбу, запеченную на противне, перекладывают на подогретые тарелки вместе с гарниром и запекшимся соусом. Рыбу, запеченную в порционных сковородах, подают к столу в них же, установив на подставочных тарелках.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** на поверхности изделия румяная корочка.

**Консистенция:** мягкая, сочная, сохраняет форму.

**Цвет:** золотисто-коричневый.

**Вкус, запах:** свойственный припущенной рыбе и картофелю в молочном соусе.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: рыба, запеченная со стручковой фасолью (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Треска (филе с кожей)	90	360	<p><b>Рыба.</b> Филе трески с кожей без костей нарезать порционными кусками под углом 30–45° к поверхности стола. Порционные куски рыбы слегка посолить, уложить в сковороду или форму, смазанную растительным маслом, в один ряд, добавить к рыбе сливки и поставить в духовой шкаф для запекания при температуре 180 °С на 10 минут. Затем форму с рыбой достать из духового шкафа, куски рыбы посыпать тертым сыром. Продолжить запекание еще в течение 10–12 минут до образования тонкой светло-золотистой корочки (в толщу рыбы устанавливают термощуп, задают температуру внутри изделия 80 °С).</p> <p><b>Гарнир.</b> Можно использовать быстрозамороженную стручковую фасоль. Воду вскипятить, посолить и заложить стручковую фасоль. После доведения до готовности отвар слить, опустить фасоль на 2 минуты в холодную воду со льдом, чтобы она не потемнела.</p>	<p>Весы Терка Нож универсальный Нож желобковый Доска «РС» Миски — 2 шт. Противень Сотейник Столовые тарелки — 4 шт.</p>
Сливки (жирность — 10%)	15	60		
Растительное масло	2	8		
Сыр голландский	10	40		
Масса запеченной рыбы с соусом	90	360		
Фасоль стручковая	120	480		
Масса гарнира	110	440		
Соль	1	4		
Зелень	1	4		
Итого:	200	800		

Правила оформления. При подаче запеченную на противнях рыбу перекладывают на подогретые тарелки вместе с гарниром и запёкшимся соусом. Сбоку размещают отварную стручковую фасоль. Рыбу, запеченную в порционных сковородах, подают к столу в них же, на подстановочных тарелках.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** на поверхности изделия тонкая корочка.

**Консистенция:** мягкая, сочная, сохраняет форму.

**Цвет:** рыбы — светло-золотистый; фасоли — зеленый.

**Вкус, запах:** свойственный запеченной рыбе и отварной стручковой фасоли, с ароматом сливок и сыра.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А10

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 10

**Тема: Приготовления блюд из рыбной котлетной массы и морепродуктов**

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: рыбные зразы с яйцом и картофельно-морковным пюре (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Фарш из филе трески	55	220	<p><b>Фарш.</b> Яйцо обработать, отварить, остудить и натереть на крупной терке или нарезать кубиками. В фарш из филе трески добавить хлеб, размоченный в молоке, соль и тщательно перемешать. Массу разделить на 8 одинаковых лепешек (по 2 шт. на порцию). На середину каждой уложить по 10 г вареного яйца, края лепешек соединить, сформовать изделие в виде колбаски, запанировать в муке. Противень слегка смазать растительным маслом, посыпать сухарями, положить зразы и смазать их растительным маслом при помощи силиконовой кисточки. Поместить в духовой шкаф, довести до готовности в течение 15–20 минут (режим «жар + пар», температура 180 °С).</p> <p><b>Гарнир.</b> Воду вскипятить, посолить и заложить очищенные и нарезанные овощи, картофель — крупными ломтиками, морковь — кружочками. Варить до мягкости под крышкой при слабом кипении в течение 20–25 минут. Отвар слить, готовую морковь быстро измельчить в блендере, картофель растолочь при помощи картофелемялки, залить горячими сливками, добавить пюре из моркови, соль, заправить растопленным сливочным маслом.</p>	<p>Весы Блендер Терка Нож универсальный Нож желобковый Доска «РС» Миски — 2 шт. Противень Сотейник Столовые тарелки — 4 шт.</p>
Хлеб пшеничный (или батон)	15	60		
Молоко	10	40		
Соль	1	4		
Яйцо	¼ шт.	1 шт.		
Пшеничная мука	5	20		
Масса заготовки	95	380		
Растительное масло	5	20		
Сухари панировочные	3	12		
Масса готовых зраз	80	320		
Гарнир				
Картофель	80	320		
Морковь	70	280		
Сливки (жирность — 10 %)	20	80		
Сливочное масло	5	20		
Масса готового гарнира	150	600		
Итого:	80/150	320/600		

## Приложение А10

Правила оформления. При подаче к столу на подогретые мелкие столовые тарелки выкладывают пюре из картофеля и моркови, сбоку размещают зразы (по 2 шт. на порцию).

### Требования к качеству

**Внешний вид:** на поверхности зраз — тонкая румяная корочка; овощное пюре полито сливочным маслом.

**Консистенция:** зраз — мягкая, сочная; картофельно-морковного пюре — подобна густой сметане, без отслоения жидкости, сохраняет форму.

**Цвет:** рыбных зраз — светло-золотистый; картофельно-морковного пюре — оранжевый.

**Вкус, запах:** свойственный жареной рубленой рыбе и овощному пюре, с ароматом и привкусом сливочного масла.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: кальмары в сметанном соусе с брокколи (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Кальмар (филе)	140	560	<p><b>Филе кальмаров.</b> Промывают, опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг кальмаров берут 2 л воды и 20 г соли), варят в течение 2–3 минут с момента закипания воды.</p> <p><b>Соус сметанный.</b> Муку слегка пассеруют на сковороде, охлаждают, смешивают с маслом, кладут в кипящую сметану и размешивают. Добавляют соль.</p> <p>Отварные кальмары, нарезанные соломкой, заливают сметанным соусом и доводят до кипения.</p> <p><b>Замороженную брокколи</b> закладывают в кипящую подсоленную воду и отваривают 10 минут. Откидывают на сито, на 2 минуты погружают в холодную воду со льдом, чтобы сохранить ярко-зеленый цвет.</p>	<p>Весы Нож универсальный Доска «СР» Доска «СО» Миски — 1 шт. Лопатка Ложка столовая Сотейник Сито Столовые тарелки — 4 шт.</p>
Соль	5	20		
Масса отварных кальмаров	75	300		
Мука пшеничная	5	20		
Сливочное масло	5	20		
Сметана	50	200		
Соль йодированная	0,5	2		
Масса сметанного соуса	50	200		
Брокколи замороженная	100	400		
Масса отварной брокколи	90	360		
Масло сливочное	5	20		
Итого:	220	880		

Правила оформления. При подаче к столу на тарелку выкладывают кальмары в соусе, рядом — брокколи и поливают ее растопленным сливочным маслом.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** на тарелке уложены кальмары, нарезанные соломкой, с соусом, рядом — гарнир.

**Цвет:** кальмаров в соусе — от белого до светло-кремового; брокколи — ярко-зеленый.

**Вкус:** умеренно соленый, свойственный кальмарам в сметане и брокколи.

**Запах:** кальмаров с ароматом сметаны.

**Консистенция:** кальмаров — мягкая и упругая; брокколи — мягкая, слегка хрустящая.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А11

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 11

**Тема: Технология приготовления блюд из яиц и творога**

### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: пицца на омлете (рецептура на 4 порции)*

Наименование сырья	Количество, г.		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Яйцо	2 шт.	8 шт.	<b>Филе и овощи.</b> Подготовить куриное филе, посолить, смазать маслом, запечь в духовке в течение 15–20 минут (режим «жар + пар, температура 180 °С). Помыть и очистить овощи, нарезать. <b>Омлет.</b> К яйцам добавить молоко, муку, сметану и соль. Смесь тщательно размешать, вылить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. На жидкий омлет разложить кружочки помидоров, лука-порея, кусочки запеченной курицы, полоски перца. Посыпать специями и тертым сыром. Предварительно разогреть духовой шкаф до температуры 160–180 °С (режим «жар + пар»). Пиццу-омлет готовить в течение 10–15 минут (установить термощуп в филе, задать температуру толще блюда 98 °С).	Весы Терка Нож универсальный Нож желобковый Доска «ВК» Доска «СО» Миски — 2 шт. Противень Столовые тарелки — 4 шт. Лопатка кулинарная
Молоко	25	100		
Пшеничная мука	8	32		
Сметана	10	40		
Соль йодированная	0,5	2		
Филе куриное	40	160		
Помидоры черри	50	200		
Перец сладкий	25	100		
Лук-порей полукольцами	10	40		
Сыр	10	40		
Растительное Масло	5	20		
Итальянские травы	1 (1 ч. л.)	4 (4 ч. л.)		
Сухари панировочные	3	12		
Итого:	200	800		

Правила оформления. Дать остыть, порезать на порции и переложить лопаткой в тарелки.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** на поверхности — тонкая румяная корочка.

**Консистенция:** филе — мягкая, сочная; овощи сохраняют форму нарезки без отслоения жидкости.

**Цвет:** омлета — золотисто-желтый; овощей и мяса — характерный.

**Вкус, запах:** свойственный жареным яйцам и овощам с ароматом сливочного масла.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: сырники с морковью, запеченные с молочным сладким соусом (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Творог	70	280	<p><b>Сырники.</b> Очищенную сырую морковь натирают на терке и припускают с маслом в небольшом количестве воды (10% воды от массы нетто моркови). Всыпают манную крупу и, помешивая, нагревают ее до набухания. После охлаждения массу смешивают с протертым творогом, белком сырого яйца, сахаром и частью муки (<math>\frac{2}{3}</math> от всего количества). Из подготовленной массы формируют сырники, панируют их в муке и выкладывают на противень. Смазывают растопленным сливочным маслом и помещают в духовку, нагретую до температуры 180 °С. Запекают в режиме «жар + пар» до готовности в течение 15–20 минут (термошуп ставят в толщу сырника, задают температуру 80 °С).</p> <p><b>Молочный соус.</b> Пассерованную на масле муку разводят горячим молоком и варят 7–10 минут при слабом кипении. Кладут сахар, процеживают и доводят до кипения.</p>	<p>Весы Терка Нож желобковый Миска — 1 шт. Лопатка силиконовая Лопатка металлическая Противень Сотейник Десертные тарелки — 4 шт.</p>
Морковь	20	80		
Масло растительное	5	20		
Сахар	8	32		
Крупа манная	5	20		
Яйцо	$\frac{1}{8}$ шт.	$\frac{1}{2}$ шт.		
Мука	5	20		
Сливочное масло	5	20		
Масса запеченных сырников	100	400		
Соус молочный				
Пшеничная мука	5	20		
Сливочное масло	5	20		
Молоко	50	200		
Сахар	2	20		
Итого:	100/50	400/200		

Правила оформления. Подают в горячем виде по 2 шт. на порцию со сметаной или со сладким молочным соусом.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** изделия правильной округло-приплюснутой формы; поверхность без трещин, равномерно запечены, политы соусом.

**Консистенция:** мягкая, умеренно плотная, пышная.

**Цвет:** корочки — золотистый; на разрезе — светло-кремовый или желтоватый.

**Вкус:** сладкий, свойственный творогу и продуктам, входящим в блюдо.

**Запах:** продуктов, входящих в блюдо.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А12

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 12

Тема: Приготовление блюд из овощей

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: голубцы с рисом и овощами, запеченные со сметаной (рецептура на 4 порции)*

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Капуста белокочанная	150	600	Овощи помыть и подготовить. <b>Капуста.</b> Кочан капусты (с удаленной кочерыжкой) отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев слегка срезают или отбивают молотком для мяса. <b>Фарш.</b> Морковь с луком пассеруют, соединяют с вареным рассыпчатым рисом, мелко нарезанными вареными яйцами и зеленью петрушки, всё тщательно перемешивают. На подготовленные листья капусты кладут фарш, заворачивают в виде конверта. Голубцы укладывают в форму или сотейник, заливают на $\frac{3}{4}$ сметаной и запекают при температуре 180 °С.	Доска «СО» Весы Терка Нож желобковый Нож универсальный Миска — 1 шт. Кастрюля 4–5 л Лопатка Противень Форма для запекания или сотейник Столовые тарелки — 4 шт.
Соль	3	3		
Фарш				
Морковь	75	300		
Репчатый лук	45	180		
Яйца	$\frac{1}{4}$ шт.	1 шт.		
Рис	7	20		
Зелень петрушки	3	12		
Растительное масло	10	40		
Масса фарша	80	320		
Сметана	50	200		
Итого:	200	800		

Правила оформления. При подаче голубцы выкладывают на тарелку, поливают сметаной, в которой они запекались.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** голубцы прямоугольные, неразвернутые, политы сметаной.

**Консистенция:** капуста — слегка хрустящая; начинка — мягкая, сочная.

**Цвет:** поверхности голубцов — слегка румяный; на срезе — белый с оранжевыми вкраплениями.

**Вкус, запах:** свойственный тушеной капусте, рису и овощам.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: морковно-яблочное суфле  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Морковь	120	480	Подготовленную морковь натирают на терке, припускают в небольшом количестве воды. За 10 минут до готовности добавляют очищенные, нарезанные кусочками яблоки. Всё протирают блендером, вводят молоко, манную крупу, соль. Доводят до кипения, проваривают до загустения, охлаждают до температуры 45–50 °С и вводят яичный желток. Белки взбивают в густую пену, соединяют с морковной массой, осторожно перемешивают, выкладывают в смазанную маслом порционную сковороду или силиконовую форму. Запекают в духовом шкафу в течение 30–35 минут (режим «жар + пар», температура 150 °С).	Весы Блендер Терка Нож желобковый Нож универсальный Миска — 1 шт. Кастрюля — 1 л Лопатка силиконовая Формы силиконовые Кисточка силиконовая Десертные тарелки — 4 шт.
Масса припущенной моркови	100	400		
Яблоки свежие	90	360		
Масса припущенных яблок	50	200		
Молоко	35	140		
Крупа манная	15	60		
Яйца	½ шт.	2 шт.		
Соль	1	4		
Масло сливочное для смазки	2	8		
Масса готового суфле	190	760		
Сметана	10	40		
Итого:	200	800		

Правила оформления. Подают в порционных сковородах или формах, устанавливая их на подстановочных тарелках, поливают прокипяченной сметаной.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** изделие с равномерно окрашенной поверхностью полито прокипяченной сметаной.

**Консистенция:** однородная, пышная.

**Цвет:** светло-оранжевый.

**Вкус:** характерный для моркови с яблоками, сладковатый.

**Запах:** характерный для припущенной моркови и яблок.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А13

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 13

**Тема: Приготовление блюд из круп**

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: ризотто с овощами  
(рецептура на 4 порции)*

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Рис	75	300	Чеснок почистить, помыть, измельчить. Сыр зачистить, натереть на терке. <b>Рис.</b> Перебрать, промыть, обжарить на сливочном масле. <b>Овощи.</b> Морковь, сладкий перец помыть, почистить, нарезать кубиком. Репчатый лук почистить, помыть, нарезать мелким кубиком, пассеровать на растительном и сливочном масле, ввести в лук чеснок, морковь, кабачки, зеленый горошек (свежий или замороженный). Затем добавить обжаренный рис. После чего ввести бульон, проварить, добавить сливочное масло, соль, специи, довести до готовности в жарочном шкафу, нагретом до температуры 160 °С (режим «жар + пар»). Затем ввести тертый сыр и перемешать. Часть сыра оставить для оформления блюда.	Весы Доска «СО» Терка Нож желобковый Нож универсальный Миска — 1 шт. Кастрюля — 4–5 л Противень Сотейник Столовые тарелки — 4 шт.
Сливочное масло	10	40		
Растительное масло	10	40		
Чеснок	2	8		
Перец сладкий	15	60		
Морковь	20	80		
Репчатый лук	15	60		
Вода или куриный бульон	150	600		
Соль	2	8		
Специи	0,25	1		
Сыр	20	80		
Зелень	2	8		
Итого:	250	1000		

Правила оформления. В центр порционной тарелки выложить горкой ризотто, посыпать лепестками сыра, украсить зеленью. Подавать к столу при температуре не менее 65 °С.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** ризотто уложено горкой на тарелке, на поверхности тертый сыр и зелень.

**Консистенция:** риса — рассыпчатая; овощей — мягкая, сочная.

**Цвет:** светло-оранжевый, с включениями красного перца.

**Вкус:** свойственный входящим в состав продуктам, в меру соленый.

**Запах:** свойственный входящим продуктам, с ароматом овощей.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: гречневый крупеник с куриным фаршем (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Крупа гречневая	80	320	<p><b>Гречневая каша.</b> Гречневую крупу перебрать и промыть в теплой воде. Всыпать в подсоленную кипящую воду. всплывшие пустотелые зерна удалить. Кашу варить до загустения, помешивая. Готовую гречневую кашу охладить до 60–70 °С.</p> <p><b>Овощи.</b> Лук и чеснок помыть, нарезать мелким кубиком, лук и чеснок порубить. Репчатый лук и чеснок пассеровать на растительном масле.</p> <p><b>Куриный фарш.</b> Филе помыть, перемолоть в мясорубке. Фарш посолить, добавить щепотку тертого мускатного ореха.</p> <p><b>Яйца.</b> Помыть, разбить, взбить миксером или венчиком.</p> <p><b>Приготовление запеканки.</b> В гречневую кашу добавить куриный фарш, пассерованный лук, взбитые яйца, сливочное масло и перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями порционную сковороду или силиконовую форму. Поверхность массы смазать смесью яйца и сметаны. Духовой шкаф разогреть до температуры 180 °С и готовить запеканку в режиме «жар + пар» в течение 20 минут.</p>	<p>Мясорубка Весы Доска «СО» Нож желобковый Нож универсальный Терка Миска — 1 шт. Кастрюля — 4–5 л Противень Сотейник Формы для запекания или порционные сковородки Столовые тарелки — 4 шт.</p>
Филе куриное	50	200		
Сливочное масло	10	80		
Растительное масло	10	40		
Чеснок	2	8 (2 зубчика)		
Репчатый лук	15	60		
Яйцо	1	4		
Сметана	15	60		
Соль	2	8		
Специи	0,25	1		
Сыр	10	40		
Зелень	2	8		
Итого:	230	920		

Правила оформления. Готовую запеканку выложить на закусочную тарелку и посыпать сыром.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** запеканка имеет гладкую, без трещин, поверхность, посыпана сыром.

**Консистенция:** мягкая, рыхлая, сочная, однородная.

**Цвет:** корочки — коричневый; на разрезе — светло-коричневый, с белыми вкраплениями куриного мяса.

**Вкус:** умеренно соленый, мясной.

**Запах:** запеченной гречневой каши с курицей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А14

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 14

**Тема: Приготовления мучных блюд**

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: пирог по-фински с ягодами и сметанной заливкой (рецептура на несколько порций)**

Наименование сырья	Количество, г	Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
Песочное тесто		<p><b>Тесто.</b> Яйца обработать. Муку просеять, соединить с разрыхлителем. Масло предварительно достать из холодильника и выдержать при комнатной температуре до размягчения, затем смешать в глубокой миске с сахаром, солью, добавить яйцо. Тщательно перемешать. Осторожно всыпать муку и быстро замесить тесто при помощи силиконовой лопатки. Сложить тесто в пакет, убрать в холодильник на 20 минут.</p> <p><b>Заливка.</b> Венчиком смешать сметану с яйцом, сахаром и ванилином.</p> <p><b>Выпекание коржа.</b> На небольшой противень или в форму для запекания выложить тесто, сформировав бортики высотой 2 см. Вилкой сделать множественные проколы. Поставить в духовку на 10 минут (режим «жар», температура 160 °С). Вынуть корж из духовки, равномерно насыпать ягоды, налить заливку. Поставить на 25 минут в духовку, разогретую до температуры 160 °С (режим «жар»).</p>	<p>Весы Сито для муки Посуда для обработки яиц Миска — 1 шт. Лопатка силиконовая Венчик Противень или форма для запекания Сито для пудры Десертные тарелки</p>
Мука пшеничная	200		
Сливочное масло	150		
Яйцо	1 шт.		
Сахар	100		
Разрыхлитель	1 ч. л.		
Соль	Щепотка		
Начинка и заливка			
Черника*	400		
Сметана	250		
Сахар	50		
Яйцо	1 шт.		
Ванилин	1		
Сахарная пудра	30		
Итого:	1200		

\* Вместо черники можно использовать любые свежие или замороженные ягоды.

Правила оформления. Осторожно переложить готовый пирог на большую тарелку, разрезать на порции. Подавать на десертных тарелках.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** форма пирога прямоугольная или круглая; на поверхности равномерно распределена начинка и заливка.

**Консистенция:** теста — рассыпчатая; начинки — мягкая, нежная, желеобразная.

**Цвет:** теста — золотисто-коричневый; начинка окрашена в цвет черники.

**Вкус, запах:** кисло-сладкий, с ароматом сливок и ванили.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: вареники с яблоками и ягодным соусом (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Тесто для вареников			<p><b>Яблочная начинка.</b> Свежие яблоки промыть, удалить семенное гнездо, поврежденные части, нарезать кубиком. Нарезанные яблоки выложить на противень, пересыпать сахаром, запечь в духовке, разогретой до 160 °С в режиме «жар + пар» в течение 10 минут.</p> <p><b>Соус черносмородиновый.</b> Замороженные ягоды засыпать в сотейник, добавить сахар, дать постоять. Часть сока слить в тесто. Затем добавить крахмал, перемешать и осторожно нагреть до легкого загустения.</p> <p><b>Тесто для вареников.</b> Муку просеять, смешать с солью, добавить воду (или молоко) и ягодный сок, замесить не очень крутое тесто. Дать тесту постоять 10 минут. Затем яблоки охладить, добавить корицу, размешать. Готовое тесто раскатать скалкой в пласт толщиной 15–20 мм. Выемкой делают кружочки диаметром 70 мм, края смазывают яйцом. На середину выкладывают фарш (масса — 10 г). Кружочек теста складывают пополам, защипывают веревочкой, чтобы получился вареник. Вареники опускают в кипящую подсоленную воду и варят при слабом кипении 5–7 минут.</p>	<p>Весы Мерный стакан Сито для муки Миска — 1 шт. Скалка Выемка для теста Лопатка силиконовая Противень Сито для пудры Десертные тарелки — 4 шт.</p>
Мука пшеничная	65	260		
Молоко или вода	30	120		
Яйцо (для смазки края вареников)	¼ шт.	1 шт.		
Сахар	25	10		
Соль	0,25	1		
Яблочный фарш				
Яблоки свежие	100	400		
Сахар	25	100		
Корица		Шепотка		
Соус черносмородиновый				
Черная смородина (свежая или замороженная)	25	100		
Крахмал	2,5	10 (1 ч. л.)		
Сахар	10	40		
Или сметана	25	100		
Итого:	200/25	800/100		

## Приложение А14

Правила оформления. При подаче вареники (10 шт.) на порцию поливают маслом. Подают на десертных тарелках с ягодным соусом или сметаной.

### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** вареники овальной формы, сохранили форму; после варки не разварились.

**Консистенция:** теста — мягкая; начинки — однородная, сочная.

**Цвет:** теста — бледно-розовый; начинки — кремовый.

**Вкус, запах:** кисло-сладкий, с ароматом яблок, корицы; соус кисло-сладкий.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А15

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 15

**Тема: Приготовление холодных десертов из молочных продуктов и фруктов**

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: панакота с клубничным соусом (рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Сметана	60	240	<b>Крем.</b> Желатин замочить в холодной кипяченой воде на 20 минут. Сливки нагреть в сотейнике, добавить желатин, нагреть до растворения, не кипятить, добавить ванилин. Охлажденную сметану взбить до образования густой пышной массы и при непрерывном помешивании влить в нее смесь сливок с желатином и ванилином. Крем быстро налить в порционные формочки или креманки и охладить <b>Соус.</b> Клубнику вместе с сахаром взбить блендером до однородной массы.	Блендер Миксер Весы Миска — 2 шт. Кастрюля — 4–5 л Лопатка силиконовая Креманки — 4 шт. Десертные тарелки — 4 шт.
Сахар	30	120		
Сливки (жирность — 10%)	474	190		
Желатин	4	16		
Ванилин	5	20		
Вода для желатина	25	100		
Замороженная клубника	60	240		
Сахар	60	240		
Итого:	200	800		

**Правила оформления.** При подаче формочку опускают на несколько секунд в горячую воду, встряхивают. Крем выкладывают на десертную тарелку, вокруг выливают клубничный соус.

#### **Требования к качеству**

**Внешний вид:** сливочно-молочное желе, разлитое в порционную посуду.

**Консистенция:** десерта — студнеобразная, мягкая, слегка пружинит; ягод — однородная.

**Цвет:** кремово-белый.

**Вкус, запах:** умеренно-сладкий, приятный сливочный вкус; соус — со вкусом клубники.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: яблочный самбук  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Яблоки	110	440	<p><b>Самбук.</b> Яблоки (без семенного гнезда) укладывают на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу; затем охлаждают. Пробивают блендером и протирают через сито. В полученное пюре добавляют сахар, яичный белок и взбивают на холоде до образования пышной массы. Подготовленный желатин ставят на водяной бане. Помешивая, дают желатину полностью раствориться и процеживают, затем вливают тонкой струйкой во взбитую массу при непрерывном и быстром помешивании венчиком. Массу разливают в формы и охлаждают.</p> <p><b>Соус.</b> Клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5–8 минут, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, быстро помешивая, доводят до кипения. Затем в него вливают ранее отжатый сок.</p>	<p>Блендер Весы Сито Миска — 2 шт. Кастрюля — 4–5 л Лопатка силиконовая Формы для желе Креманки — 4 шт.</p>
Сахар	30	120		
Желатин	3	12		
Ванилин	5	20		
Яйца (белок)	1 шт.	4 шт.		
Вода для желатина	60	240		
Клюквенный соус				
Сахар	5	20		
Клюква	20	80		
Вода	25	100		
Крахмал				
Итого:	200/50	800/200		

Правила оформления. Перед подачей форму с муссом на  $\frac{2}{3}$  от объема опускают на несколько секунд в теплую воду. Самбук нарезают на порции, выкладывают в креманки и поливают клюквенным соусом.

**Требования к качеству**

**Внешний вид:** кусочки желе нарезаны и уложены в креманки, политы соусом.

**Консистенция:** желеобразная, пышная, но плотная, при подаче не теряет форму; ягодный соус — средней густоты.

**Цвет:** самбук светло-коричневый; клюквенный соус — ярко-бордовый.

**Вкус, запах:** кисло-сладкий, с ароматом яблок и клюквы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А16

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 16

**Тема: Приготовление горячих десертов**

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: яблоки, запеченные с брусничным соусом (рецептура на 4 порции)*

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Яблоко свежее	150 (1 шт.)	600 (4 шт.)	<p><b>Яблоки.</b> Из яблок, не очищая кожицы, удаляют семенные гнезда; образовавшееся в яблоке отверстие заполняют сахаром. Яблоки кладут на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в духовом шкафу при температуре 200–220 °С в течение 15–20 минут (в зависимости от сорта яблок).</p> <p><b>Брусничный соус.</b> Из обсушенной брусники отжимают сок. Мезгу заливают водой и кипятят 5–8 минут, затем процеживают. В отвар добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром (1 часть крахмала на 5 частей воды), процеживают. В горячий ягодный сироп вливают процеженный крахмал и, быстро помешивая, доводят до кипения. Затем в него вливают ранее отжатый сок и доводят до кипения. Охлаждают до 12–15 °С.</p>	<p>Весы Терка Нож желобковый Нож универсальный Миска — 1 шт. Кастрюля — 4–5 л Лопатка силиконовая Противень Сотейник Десертные тарелки — 4 шт.</p>
Сахар	15	60		
Сахарная пудра	10	40		
Брусника	10	40		
Крахмал	2	8		
Вода	25	100		
Итого:	170	680		

Правила оформления. Готовое горячее яблоко переложить в креманку или десертную тарелку, полить брусничным соусом и украсить листочком мяты и сахарной пудрой.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** яблоко с удаленной сердцевинкой имеет хорошо заколерованную поверхность без трещин, полито брусничным соусом, украшено сахарной пудрой и листочком мяты.

**Консистенция:** мякоть яблока — сочная, кожица — немного плотная; соуса — полужидкая.

**Цвет:** поверхности яблока — золотисто-коричневатый, на разрезе — желтоватый; соуса — ярко-красный.

**Вкус:** свойственный запеченным яблокам — от кисло-сладкого до сладкого.

**Запах:** запеченных яблок; у соуса — брусники.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: шоколадное суфле  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Яйца	2 шт.	8 шт.	Яичные белки охлаждают и взбивают в густую пену. Желтки растирают с сахаром, добавляют муку, растертый шоколад или какао-порошок, разводят горячим молоком и, непрерывно помешивая, проваривают смесь до загустения. Горячую смесь вливают тонкой струйкой при быстром помешивании во взбитые белки, затем приготовленную массу выкладывают на порционные сковородки или в огнеупорные керамические чашки, смазанные маслом. Выпекают в жарочном шкафу, разогретом до температуры 160 °С (режим «жар + пар») в течение 12–15 минут. Молоко вскипятить, разлить по чашкам.	Весы Миксер Миска — 1 шт. Кастрюля — 4–5 л Лопатка силиконовая Порционные сковородки или керамические чашки Десертные тарелки — 4 шт.
Сахар	40	160		
Молоко	40	160		
Мука	8	32		
Сливочное масло	2	16		
Какао-порошок или шоколад	5	20		
Масса суфле шоколадного	145	580		
Сахарная пудра	5	20		
Молоко	150	600		
Итого:	150/150	600/600		

Правила оформления. Суфле подают к столу в горячем виде, сразу после выпечки, на той же сковороде или в чашке, посыпав рафинадной пудрой. Кипяченое холодное молоко или сливки подают в молочнике.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** суфле в чашке присыпано сахарной пудрой.

**Консистенция:** пышная и пористая.

**Цвет:** шоколадно-коричневый.

**Вкус:** сладкий, с привкусом и запахом шоколада.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А17

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЕ № 17

Тема: Приготовление холодных напитков

#### ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

*Наименование блюда: чернично-банановый смузи  
(рецептура на 4 порции)*

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Черника замороженная	50	200	Бананы тщательно вымыть, очистить, порезать кусочками и поместить в блендер. Добавить остальные ингредиенты и взбивать 5–7 минут до получения однородной массы.	Блендер Нож Высокие стаканы — 4 шт.
Банан	½ шт.	2 шт.		
Молоко	50	200		
Сахар	15	60		
Итого:	200	800		

Правила оформления. Смузи перелить в высокие стаканы или бокалы, каждый украсить кружочком банана с кожицей или оставшимися ягодами черники. Подать с двумя соломинками. Температура подачи должна быть не выше 14 и не ниже 10 °С.

#### Требования к качеству

**Внешний вид:** смузи налито в высокие стаканы.

**Цвет:** характерный для черники и банана.

**Консистенция:** средней густоты, с вкраплениями семечек черники.

**Вкус:** умеренно-сладкий, свойственный продуктам, входящим в напиток.

**Запах:** банана и черники.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: морковно-апельсиновый смузи  
(рецептура для на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Морковь	200	800	Апельсин помыть, обсушить. Разрезать пополам, оставить один кружочек для украшения. Выдавить сок при помощи соковыжималки. Морковь помыть, очистить, снова помыть. Натереть на терке, поместить в блендер, добавить 2–3 кубика льда, сок апельсина и лимона, всё взбить на больших оборотах до однородной массы. При необходимости можно добавить сахарную пудру или сахарный сироп.	Соковыжималка (пресс) Миска Мерный стакан Весы Сито Блендер Высокие стаканы — 4 шт.
Апельсин	300 (1 шт.)	1200 (4 шт.)		
Лимон	50 (½ шт.)	200		
Сахарная пудра	10	10		
Итого:	200	800		

Правила оформления. Смузи перелить в высокие стаканы, каждый украсить кружочком апельсина. Подать с двумя соломинками. Температура подачи должна быть не выше 14 и не ниже 10 °С.

### Требования к качеству:

**Внешний вид:** смузи налито в высокие стаканы, украшено кружочком апельсина.

**Консистенция:** средней густоты, однородная.

**Цвет:** ярко-оранжевый.

**Вкус:** умеренно-сладкий, с легкой кислинкой, свойственный входящим продуктам.

**Запах:** свежий — апельсина и моркови.

## ИНСТРУКЦИОННАЯ КАРТА

**Наименование блюда: клюквенный морс  
(рецептура на 4 порции)**

Наименование сырья	Количество, г		Последовательность приготовления	Инвентарь, посуда на 1 бригаду
	на 1 порцию	на 4 порции		
Клюква	30	120	Клюкву перебрать, взвесить и вымыть в проточной холодной воде, обсушить. Взвесить клюкву и сахар. Обсушенную клюкву протереть и отжать сок. Мезгу залить водой и кипятить 5–8 минут, затем процедить. В отвар добавить сахар и вновь нагреть до кипения, влить ранее отжатый сок и довести до кипения. Охладить.	Весы Мерный стакан Сито Ложка столовая Кастрюля Миска Высокие стаканы — 4 шт.
Вода	200	800		
Сахар	25	100		
Итого:	200	800		

Правила оформления. Напиток подают в стакане. Температура подачи должна быть не выше 14 и не ниже 10 °С.

### Требования к качеству

**Внешний вид:** прозрачный напиток налит в стаканы.

**Консистенция:** однородная жидкая.

**Цвет:** ярко-красный.

**Вкус:** слегка терпкий, приятный, кисло-сладкий.

**Запах:** соответствующий свежей клюкве.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б1

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 1

**Тема: Составление рациона питания  
с учетом индивидуальных потребностей**

*Таблица Б1.1*  
**Состав пищевых продуктов и их калорийность**

Название продукта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность 100 г продукта, ккал
Гречневая каша	4,5	1,6	27,4	137
Манная каша	2,5	0,3	16,4	77
Овсяная каша	3,2	1,8	15,4	93
Каша из овсяных хлопьев (геркулес)	11,9	7,5	69,1	358
Рисовая каша	1,5	0,2	17,3	79
Пшеничная каша	3,0	0,8	17,2	92
Макароны отварные, паста	3,5	5,0	19,0	135
<b>Овощи и фрукты</b>				
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	24
Картофель	2,0	0,1	19,7	83
Морковь	1,3	0,0	7,0	33
Свекла	1,7	0,0	10,8	48
Капуста белокочанная свежая	1,8	0,1	4,7	25
Капуста цветная	2,5	0,0	4,9	29
Капуста брокколи	3,0	0,4	5,2	38,6
Лук зеленый	1,3	0,0	4,3	83
Свежие огурцы	0,8	0,0	3,0	15
Свежие помидоры	0,6	0,0	4,2	19
Фасоль зеленая	4,0	0,0	4,3	32
Апельсины	0,8	0,0	8,6	38
Бананы	1,7	0,0	22,1	87
Виноград	0,5	0,0	17,8	73
Вишня	0,9	0,0	11,9	46
Груша	0,5	0,0	10,6	41

Приложение Б1

Название продукта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность 100 г продукта, ккал
Лимоны	0,9	0,0	3,3	30
Мандарины	0,9	0,0	8,8	39
Яблоки	0,5	0,0	11,4	48
<b>Орехи, сухофрукты</b>				
Орехи арахис	26,2	45,3	9,9	555
Орехи грецкие	13,5	61,5	10,6	662
Орехи кешью	25,8	54,3	13,3	647
Изюм	2,5	0,0	71,4	285
Курага	5,7	0,0	65,3	270
Финики	2,5	0,4	89,5	277
Чернослив	2,7	0,0	65,3	262
Семечки подсолнечные	20,9	52,5	5,4	582
<b>Молочные продукты</b>				
Молоко	2,8	2,5	4,8	52
Молоко сгущенное с сахаром	7,2	8,5	56,0	320
Кефир	2,8	2,5	3,9	50
Йогурт	4,3	2,0	6,2	60
Сливки (жирность — 10%)	3,0	10,0	4,0	118
Сыры (голландский, российский)	26,4	26,5	0,0	352
Сырки творожные	7,3	23,0	27,6	344
Сметана	2,5	20,0	3,4	204
Творог	16,0	9,0	3,0	157
<b>Масло-жировая продукция</b>				
Масло подсолнечное	0,0	99,9	0,0	900
Майонез	3,3	67	2,4	624
Масло сливочное	0,5	82,5	1,0	747
<b>Мясо, птица</b>				
Баранина	16,2	15,3	0,0	201
Говядина	18,7	12,6	0,0	191
Свинина	16,3	27,6	0,0	318
Курица	20,4	8,6	0,8	161
Индейка	21,2	12,3	0,6	192

## Приложение Б1

Название продукта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность 100 г продукта, ккал
<b>Колбасные изделия</b>				
Сардельки говяжьи	11,1	18,2	1,6	215
Сосиски говяжьи	10,3	20,3	0,9	229
Сосиски куриные	10,6	22,1	3,3	242
<b>Рыба и морепродукты</b>				
Горбуша	21,2	7,1	0,0	151
Крабовые палочки	17,9	2,1	0,0	73
Креветки	18,0	0,9	0,0	85
Лосось	19,2	13,8	0,0	200
Минтай	15,7	0,6	0,0	67
Сельдь	17,3	19,9	0,0	248
Скумбрия	18,0	9,5	0,0	158
Треска	17,7	0,5	0,0	76
<b>Яичные продукты</b>				
Яйца	12,7	11,1	0,6	153
Омлет	9,7	15,5	1,7	181
<b>Хлеб и хлебо-булочные изделия</b>				
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	214
Хлеб пшеничный	7,6	0,9	49,7	226
Батон нарезной	9,4	2,7	50,7	261
Булочка	7,4	1,8	43,7	218
<b>Салаты</b>				
Салат с крабовыми палочками	9,2	7,4	5,9	128
Салат «Цезарь» с курицей	15,0	10,0	9,0	190
<b>Супы</b>				
Борщ	1,0	2,0	6,7	50
Суп гороховый	4,4	2,4	8,9	66
Окрошка с мясом	2,1	1,7	6,3	53
<b>Горячие блюда</b>				
Вареники с картофелем	4,5	3,8	18,6	125

## Приложение Б1

Название продукта	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность 100 г продукта, ккал
Котлеты из куриного мяса	18,0	10,5	13,7	221
Филе куриное отварное	30,4	3,5	0,0	135
Азу из говядины	12,0	14,2	10,2	215
Котлеты отбивные	27,8	30,0	2,0	385
Плов	4,2	6,0	14,9	150
Пельмени	12,0	13,0	29,0	275
Блины	6,1	12,3	26,0	234
<b>Напитки</b>				
Сок фруктовый	0,0	0,0	11,5	46
<b>Сладости</b>				
Конфеты шоколадные	3,9	39,7	54,6	576
Зефир	0,7	0,0	77,3	295
Мармелад	0,0	0,2	77,1	289
Мед	0,5	0,0	80,5	312
Мороженое сливочное	3,6	10,0	19,5	182
Мороженое эскимо	3,6	20,0	19,5	278
Печенье сдобное	10,5	5,2	76,0	447
Пирожное бисквитное	4,9	9,1	84,1	338
Пряники	4,4	2,9	77,1	333
Сахар	0,2	0,0	99,6	377
Халва подсолнечная	11,4	29,3	54,6	519
Шоколад темный	5,2	35,6	52,4	546

### Рекомендации по разработке суточного рациона питания

При разработке меню предпочтение следует отдавать свежеприготовленным блюдам, не подвергающимся повторной термической обработке, включая разогрев замороженных блюд.

Среднесуточный рацион должен включать все шесть групп продуктов:

- 1) молоко и молочные продукты;
- 2) мясо, птица, рыба, яйца;
- 3) хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия;
- 4) жиры;
- 5) картофель и овощи, в том числе зеленые;
- 6) фрукты и ягоды.

Ежедневно в рацион следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, ржаной и пшеничный хлеб (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2–3 дня.

При энергетических затратах организма в пределах 3000 ккал рацион состоит из следующих продуктов:

- 200–250 г мясных и рыбных продуктов;
- 0,5 л молока и кисломолочных продуктов;
- 400–450 г хлеба и хлебобулочных изделий;
- 50–80 г сахара и кондитерских изделий;
- 300 г картофеля;
- 250–300 г овощей;
- 200 г фруктов;
- 40 г крупы и макаронных изделий;
- 25–30 г сливочного масла;
- 20–25 г растительного масла,
- 30 г творога,
- 15 г сметаны,
- 15–20 г сыра,
- 1 яйцо (в два дня).

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется употреблять свежие овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску (салат), суп, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. Рекомендуется отдавать предпочтение салату из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т. п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски подают также порционированные овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напитков (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин должен состоять из овощного (или творожного) блюда либо каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица); напитка (чай, сок, кисель). Дополни-

## Приложение Б1

тельно рекомендуется включать в качестве второго ужина фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема.

При составлении примерного меню следует учитывать, чтобы в организм поступали все необходимые витамины и минеральные соли.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б2

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 2

#### Тема: Правила техники безопасности на кухне

В ходе работы на кухне необходимо соблюдать требования техники безопасности, чтобы избежать порезов рук, ожогов и других травм.

1. Содержать пол чистым и сухим, чтобы не поскользнуться.
2. Перед работой нужно проверить шнур электроприборов, он не должен иметь повреждений и оголенных проводов.
3. Включать и выключать электроприборы надо только сухими руками, держа за вилку, а не за шнур.
4. Нельзя оставлять нагревательные приборы без присмотра, так как это может привести к пожару.
5. Не допускать заливание электроплиты кипящей жидкостью, жиром и сахаристыми веществами. Следить, чтобы в разогретый жир не попадала жидкость, так как можно получить ожоги от брызг или пламени горящего жира.
6. Нож — это острый предмет. Обращаться с ним надо осторожно. Во время нарезки применять безопасные приемы работы. Передавать колющие и режущие инструменты и приборы ручкой вперед.
7. Открывать бутылки, банки с консервами и компотами следует специальным ножом, хорошо заточенным.
8. Нельзя подталкивать продукты в горловину мясорубки пальцами, для этого следует пользоваться специальным пестиком.
9. Следить за тем, чтобы при работе с ручной теркой не поранить руку: хорошо удерживать продукт, не тереть слишком маленькие его части.
10. Брать горячую посуду следует прихваткой, а крышки кастрюль с кипящей жидкостью открывать от себя, чтобы капли горячей воды не попали на ноги. Использовать сковороды с ненагревающимися ручками.
11. Посуду с длинной ручкой (сковорода, ковш и др.) ставить так, чтобы не зацепиться за нее и не уронить.
12. Не наливать горячую жидкость в стеклянную посуду: если посуда лопнет, можно ошпариться.
13. Не пробовать горячую пищу, предварительно не охладив ее.
14. Периодически проветривать помещение, чтобы в нем не повышалась температура и влажность воздуха, не накапливался чад, образующийся при жарении.
15. Следить за тем, чтобы рабочее место было хорошо освещено.

#### ***Техника безопасности при работе с электрическим духовым шкафом***

Данный прибор может эксплуатироваться детьми, если они старше 8 лет. А также лицами с ограниченными физическими, сенсорными способностями и недостаточным опытом или знаниями только при условии нахождения под присмотром

## Приложение Б2

лица, отвечающего за их безопасность, а также после получения соответствующих инструкций, позволяющих им безопасно эксплуатировать электроприбор и дающих представление об опасности, связанной с его эксплуатацией.

**Внимание! Прибор и его доступные для контакта части сильно нагреваются во время эксплуатации.**

Учащиеся не должны подходить близко к прибору, когда он работает или остывает. Нужно соблюдать осторожность и не прикасаться к нагревательным элементам.

- Всегда используйте кухонные рукавицы, помещая посуду или аксессуары в прибор или извлекая из него.
- Перед любым обслуживанием отключите прибор от сети питания. Не используйте пароочистители для очистки прибора.
- Не используйте жесткие абразивные чистящие средства или острые металлические скребки для чистки стеклянной дверцы, так как ими можно поцарапать его поверхность, в результате чего стекло может лопнуть.

Для извлечения направляющих для противня вытяните сначала переднюю, а затем заднюю часть направляющей для противня из боковой стенки движением, направленным от стенки.

Установка направляющих для противня производится в обратном порядке.

- Используйте только термошуп (датчик температуры внутри продукта), рекомендованный для данного прибора и входящий в комплект при поставке.
- Удостоверьтесь, что вентиляционные отверстия не закрыты.
- Во время работы прибора не оставляйте его без присмотра.
- Прибор необходимо выключать после каждого использования.
- Соблюдайте осторожность, открывая дверцу прибора во время его работы. Может произойти высвобождение горячего воздуха.
- При использовании прибора не касайтесь его мокрыми руками; не касайтесь прибора, если на него попала вода.
- Не надавливайте на открытую дверцу духового шкафа.
- Не используйте прибор в качестве столешницы или подставки для каких-либо предметов.
- Соблюдайте осторожность, открывая дверцу прибора. При использовании ингредиентов, содержащих алкоголь, может образовываться воздушно-спиртовая смесь.
- При открывании дверцы прибора рядом с ним не должно быть искр или открытого пламени.
- Не помещайте на прибор, рядом с ним или внутрь него легковоспламеняющиеся вещества или изделия, пропитанные легковоспламеняющимися веществами.

## **Как не повредить прибор**

### **Внимание!**

- Чтобы избежать повреждения и изменения цвета эмали:
  - ◇ не помещайте непосредственно на дно духового шкафа посуду и иные предметы.
  - ◇ не кладите непосредственно на дно прибора алюминиевую фольгу.
  - ◇ не наливайте в нагретый прибор воду.
  - ◇ не храните влажную посуду и продукты в приборе после окончания приготовления пищи.
  - ◇ соблюдайте осторожность при установке и извлечении аксессуаров.
- Изменение цвета эмали или нержавеющей стали не влияет на эффективность работы электрического духового шкафа.
- Для приготовления кондитерских изделий и выпечки, содержащих большое количество влаги, используйте глубокий противень. Фруктовые соки могут вызывать появление пятен, удалить которые будет невозможно.
- Данный прибор предназначен только для приготовления пищи. Его не следует использовать в других целях, например, для обогрева помещений.
- Всегда готовьте при закрытой дверце духового шкафа.

## **Приготовление на пару**

### **Внимание!**

Существует риск получения ожогов и повреждения прибора.

- Высвобождаемый пар может привести к получению ожогов: не открывайте дверцу прибора во время приготовления на пару.

## **Уход и очистка**

### **Внимание!**

Очистка и доступное пользователю техническое обслуживание прибора не должно производиться учащимися без присмотра.

Существует риск травмы, пожара или повреждения прибора.

- Перед выполнением операций по чистке и уходу выключите прибор и извлеките вилку сетевого шнура из розетки.
- Убедитесь, что прибор остыл. В противном случае стеклянные панели могут треснуть.
- Поврежденные стеклянные панели следует заменять незамедлительно. Обратитесь в авторизованный сервисный центр.
- Во избежание повреждения покрытия прибора производите его регулярную очистку.
- Протирайте прибор мягкой влажной салфеткой. Используйте только нейтральные моющие средства. Не используйте абразивные средства, абразивные губки, растворители или металлические предметы.

## Приложение Б2

- При использовании спрея для очистки духового шкафа следуйте указаниям по безопасности на его упаковке.
- Не очищайте каталитическую эмаль (если прибор имеет соответствующее покрытие) какими-либо моющими средствами.

### Варианты задания по организации рабочего места

1. Организовать рабочее место для нарезки овощей (доска «СО», полотенце бумажное, ножи, лотки для овощей, корзина для пищевых отходов).

2. Организовать рабочее место для нарезки сырого мяса (доска «СМ», полотенце бумажное, нож универсальный, лотки для мяса, корзина для пищевых отходов).

3. Организовать рабочее место для нарезки рыбы (доска «СР», полотенце бумажное, нож филеровочный, лотки для рыбных заготовок, корзина для пищевых отходов).

4. Организовать рабочее место для нарезки хлеба (доска «Хлеб», полотенце бумажное, нож для хлеба, корзинка для нарезанного хлеба, корзина для пищевых отходов).

### Правила включения и выключения технологического оборудования

(Паспорта на оборудование — индукционная варочная панель, духовой шкаф, холодильник, посудомоечная машина.)

### Правила работы с духовым шкафом с функцией пара

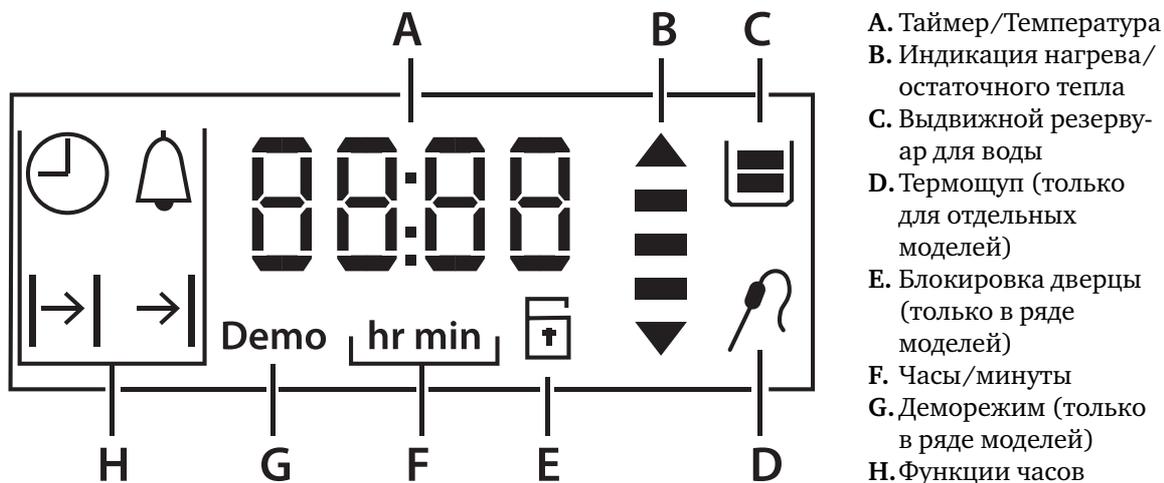


Рис. Б2.1. Дисплей духового шкафа (Таймер/температура)

### Ежедневное использование

1. Утапливаемые ручки. Чтобы начать пользоваться прибором, нажмите на ручку. Она выйдет из утопленного положения.
2. Выбрать режим нагрева (табл. Б2.1).

Таблица Б2.1  
Режимы нагрева духового шкафа

Режим	Применение	Режим	Применение
 Положение «Выкл.»	Духовой шкаф выключен.	 Жар + пар	Данная функция сокращает время приготовления, сохраняет витамины и питательные вещества в продуктах. Работает в пределах от 130 до 230 °С.
 Быстрый нагрев	Сокращение времени нагрева, используется для предварительного разогрева.	 Влажная конвекция	Данная функция позволяет экономить электроэнергию. Дверца духового шкафа не должна открываться.
 Горячий воздух	Одновременное выпекание, жарка и высушивание продуктов максимум на трех уровнях.	 Большой гриль	Приготовление большого количества продуктов плоской формы, а также приготовление тостов.
 Традиционное приготовление	Выпекание и жарка продуктов на одном уровне духового шкафа.	 Турбо-гриль	Запекание крупных кусков мяса или птицы на одном уровне. Приготовление гратенов.
 Нижний нагрев	Выпекание пирогов с хрустящей основой, консервирование продуктов.	 Размораживание	Размораживание продуктов (овощей и фруктов). Время размораживания зависит от объема и размеров продуктов.

### 3. Установка режима нагрева.

- Поверните ручку выбора режимов нагрева, чтобы выбрать нужный режим.
- Поворотом ручки управления задайте ту температуру, которая рекомендована для приготовления блюда. Лампа включается, когда духовой шкаф работает.
- Для включения духового шкафа поверните ручку выбора режима в положение «Выкл.».

### 4. Быстрый нагрев позволяет уменьшить время разогрева.

- Не ставьте продукты в духовой шкаф во время работы режима быстрого нагрева.
- Поверните ручку выбора режима духового шкафа, выбрав быстрый нагрев.
- Поворотом ручки термостата задайте нужную температуру.
- При достижении духовым шкафом заданной температуры прибор выдает звуковой сигнал.
- Задайте режим нагрева.

5. Индикация нагрева. При работе данной функции на дисплее одна за другой загораются полоски по мере того, как температура духового шкафа повышается, и гаснут, когда она понижается.

## Приложение Б2

6. Приготовление на пару. Используйте только воду из-под крана. Не используйте фильтрованную (деминерализованную) или дистиллированную воду. Не используйте другие жидкости. Не заливайте в выдвижной резервуар для воды воспламеняющиеся или спиртосодержащие жидкости.

- Включите функцию «пар».
- Нажмите на крышку, чтобы открыть выдвижной резервуар для воды.
- Наливайте в выдвижной резервуар воду до тех пор, пока на дисплее не появится индикатор: «Резервуар для воды полон».
- Максимальная емкость резервуара для воды составляет 900 мл. Этого достаточно для работы прибора в течение приблизительно 55–60 минут.
- Установите выдвижной резервуар для воды в исходное положение.
- Установите температуру 130–230 °С. Этот диапазон температур хорошо подходит для приготовления с использованием пара.
- После окончания процесса приготовления на пару слейте из резервуара оставшуюся воду.
- После каждого применения функции приготовления на пару следует выждать как минимум 60 минут, чтобы из клапана для слива воды не вытекала горячая вода.

7. Установка и сохранение текущего времени.

- После первого подключения к сети электропитания дождитесь появления на дисплее надписи: «12:00».
- Поворотом ручки термостата задайте значение часов.
- Нажмите на  для подтверждения и установки минут.
- На дисплее отобразится установленное значение часов, будет повторяться сигнал «00». Поворотом ручки термостата задайте текущее значение минут.
- Нажмите  для подтверждения, иначе установленное текущее время будет автоматически сохранено через 5 секунд.
- На дисплее отобразится новое заданное время суток.
- Для изменения времени суток нажимайте на  до тех пор, пока не замигает индикатор времени суток.

8. Установка функции «Продолжительность».

- Установите режим нагрева духового шкафа. Нажимайте  на кнопку до тех пор, пока не замигает символ .
- Поверните ручку термостата, чтобы задать значение минут и нажмите для подтверждения.
- Поверните ручку термостата, чтобы задать значение часов, и нажмите  для подтверждения. По истечении времени, заданного для функции «Продолжительность», в течение двух минут выдается звуковой сигнал. На дисплее при этом будет мигать символ  и показание текущего времени. Духовой шкаф автоматически выключается.
- Для отключения звукового сигнала достаточно нажать любую кнопку.
- Установите ручку выбора режимов нагрева в положение «Выкл.».

9. Установка функции «окончание».

- Установите режим нагрева духового шкафа. Нажимайте на кнопку  до тех пор, пока не замигает символ hr.
- Поверните ручку термостата, чтобы задать значение часов, и нажмите для подтверждения. Поверните ручку термостата, чтобы задать значение минут и нажмите  для подтверждения. В момент, заданный функцией «Окончание», в течение двух минут выдается звуковой сигнал. На дисплее при этом будет мигать символ hr и показание текущего времени. Духовой шкаф автоматически выключается.
- Для отключения звукового сигнала достаточно нажать любую кнопку.
- Установите ручку выбора режимов нагрева в положение «Выкл.».
- Установка функции «Отсрочка пуска».
- Установите режим нагрева духового шкафа.
- Нажимайте на кнопку  до тех пор, пока не замигает символ hr.
- Поверните ручку термостата, чтобы задать значение минут для функции «Продолжительность», и нажмите  для подтверждения. Поверните ручку термостата, чтобы задать значение часов для функции «Продолжительность», и нажмите  для подтверждения. На дисплее замигает hr.
- Поверните ручку термостата, чтобы задать значение часов для функции «Окончание», и нажмите  для подтверждения. Поверните ручку термостата, чтобы задать значение минут для функции «Окончание», и нажмите  для подтверждения. На дисплее отобразится и текущая температура. Позже духовой шкаф автоматически включится, проработает в течение времени, заданного функцией «Продолжительность», и завершит работу в то время, которое задано функцией «Окончание». В момент, заданный функцией «Окончание», в течение двух минут выдается звуковой сигнал. На дисплее при этом будет мигать символ и показание текущего времени. Духовой шкаф выключится.
- Для отключения звукового сигнала достаточно нажать любую кнопку.
- Установите ручку выбора режимов нагрева в положение «Выкл.».

10. Установка таймера. Таймер можно использовать, когда духовой шкаф как включен, так и выключен.

- Нажимайте на  до тех пор, пока на дисплее не замигает символ  и «00».
- Поворотом ручки термостата задайте значение секунд, а затем — минут. Если заданное значение времени превышает 60 минут, на дисплее мигает символ hr.
- Задайте значение часов.
- Таймер начнет работу автоматически через 5 секунд. По истечении 90% от заданного времени раздастся звуковой сигнал.
- По истечении установленного времени в течение 2 минут выдается звуковой сигнал. На дисплее замигают «00:00» и . Для отключения звукового сигнала достаточно нажать любую кнопку.

## Приложение Б2

11. Использование термощупа. Термощуп предназначен для измерения температуры внутри мяса. Когда температура мяса достигает заданного значения, духовой шкаф выключается.

Необходимо задать два значения температуры:

- температуру духового шкафа (рис. Б2.2);
- температуру внутри продукта (рис. Б2.3).

	 (°C)	 (мин)
Жаркое из свинины, 1 кг	180	90–110
Телятина, 1 кг	180	90–110
Ростбиф с кровью, 1 кг	210	45–50
Английский ростбиф, 1 кг	200	55–65
Ростбиф (хорошо прожаренный), 1 кг	190	65–75
Цыпленок целиком, 1 кг	200	55–65
Индейка целиком, 4 кг	170	180–240
Утка целиком, 2–2,5 кг	170–180	120–150
Кролик, разрезанный на куски	170–180	60–90

Рис. Б2.2. Температурные режимы духового шкафа

	 (°C)
Жареная телятина	75–80
Английский ростбиф средней прожаренности	60–65
Английский ростбиф хорошо прожаренный	70–75
Свиная лопатка	80–82
Свиная рулька	75–80
Баранина	70–75
Цыпленок	98
Заяц	70–75
Форель/морской лещ	65–70
Тунец/лосось	65–70

Рис. Б2.3. Температура готовности блюда внутри продукта

### Предупреждение

Используйте только термощуп, поставляемый в комплекте вместе с духовым шкафом.

1. Выберите режим и задайте температуру духового шкафа.
2. Установите кончик термощупа (с символом  на рукоятке) в середину куска мяса.
3. Вставьте штекер термощупа в гнездо наверху внутренней камеры. Убедитесь, что в ходе приготовления термощуп будет находиться внутри куска мяса, а его штекер вставлен в гнездо.

## Приложение Б2

По умолчанию при первом использовании термощупа заданная температура внутри продукта составляет 60 °С. Пока мигает , можно изменить заданную по умолчанию температуру внутри продукта при помощи ручки. На дисплее отображается символ термощупа и температура внутри продукта.

4. Нажмите на  для сохранения новой температуры внутри продукта или подождите 10 секунд, и новое значение будет сохранено автоматически. Новое значение температуры внутри продукта высветится на дисплее при следующем использовании термощупа. При достижении заданной температуры внутри продукта значение температуры внутри продукта и символ термощупа  начнут мигать. В течение 2 минут будет звучать сигнал.

5. Для отключения звукового сигнала достаточно нажать любую кнопку.

6. Извлеките штекер термощупа из его гнезда. Выньте мясо из духового шкафа.

7. Выключите духовой шкаф.

### Внимание!

Будьте осторожны при извлечении наконечника и штекера термощупа. Термощуп сильно нагревается. Существует опасность получения ожогов.

Выбрать длительность и время окончания невозможно.

В то время как духовой шкаф впервые рассчитывает приблизительную продолжительность хода приготовления, на дисплее мигает символ. По окончании вычисления на дисплее отобразится продолжительность приготовления.

Вычисления производятся в многозадачном режиме в ходе всего процесса приготовления и при необходимости значение продолжительности обновляется на экране прибора.

### В ходе приготовления можно в любой момент изменить значение температуры:

- одно нажатие — на дисплей выводится заданная температура внутри продукта; при необходимости ее можно изменить в течение 5 секунд.
- два нажатия — на дисплей выводится текущая температура духового шкафа.
- три нажатия — на дисплей выводится заданная температура духового шкафа; при необходимости ее можно изменить в течение 5 секунд. Эта функция доступна только при работе этапа разогрева.

При помощи ручки термостата задайте нужную температуру.

### Рекомендации по приготовлению

Духовой шкаф имеет пять положений противней.

Положения противней отсчитываются от дна духового шкафа.

Ваш духовой шкаф может отличаться характером приготовления выпечки и жаркого от предыдущего (или любого другого). Таблицы ниже содержат стандартные настройки температуры, времени приготовления и уровня полок духового шкафа.

## Приложение Б2

Если найти установки для конкретного рецепта не удастся, поищите похожий рецепт.

Духовой шкаф оснащен специальной системой для циркуляции воздуха и постоянной переработки пара. Эта система позволяет готовить под воздействием пара и получать хорошо прожаренные, хрустящие снаружи и мягкие внутри блюда. Это уменьшает время приготовления и энергопотребление.

### **Приготовление выпечных блюд**

Не открывайте дверцу духового шкафа, пока не пройдет  $\frac{3}{4}$  от времени приготовления. При одновременном использовании двух эмалированных противней для выпекания оставляйте между ними пустой уровень.

### **Приготовление мяса и рыбы**

Когда готовите очень жирные блюда, используйте противень для жарки во избежание образования пятен, удаление которых может оказаться невозможным.

По окончании приготовления мяса рекомендуется подождать не менее 15 минут перед тем, как разрезать его — тогда оно останется сочным.

Во избежание образования чрезмерного количества дыма при жарке мяса налейте немного воды в противень для жарки. Во избежание конденсации дыма доливайте воду в противень для сбора жира по мере испарения воды.

### **Время приготовления**

Зависит от типаготавливаемых продуктов, их консистенции и количества. Приступая к использованию прибора, следите за ходом приготовления.

Подберите оптимальные настройки (мощность нагрева, время приготовления и т. д.) с учетом кухонной посуды, рецептов, количества продуктов (*рис. Б2.4–Б2.7*).

## Приложение Б2

### Режим «жар + пар»



#### ПИРОГИ / ВЫПЕЧКА



Открытые пироги, предварительный разогрев не требуется	175	30–40	2	Форма ø 26 см для выпечки
Сливовый торт, предварительный разогрев не требуется	160	80–90	2	Форма ø 26 см для выпечки
Панеттоне (итальянский рождественский кекс)	150–160	70–100	2	Форма ø 20 см для выпечки
Сливовый торт	160	40–50	2	В форме для хлеба
Печенье, предварительный разогрев не требуется	150	20–35	3 (2 и 4)	Глубокий противень
Сладкие булочки	180–200	12–20	2	Глубокий противень
Сдобные булочки	180	15–20	3 (2 и 4)	Глубокий противень

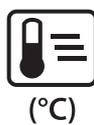
Предварительно разогрейте пустой духовой шкаф.

Используйте эмалированный противень.

Рис. Б2.4. Пироги и выпечка



#### ХЛЕБ / ПИЦЦА



Белый хлеб, 2×0,5 кг, шт.	180	45–60	2
Булочки, 6–8 шт., 0,5 кг	180	20–30	2 (2 и 4)
Пицца	210	20–30	2

Используйте форму для выпечки.

Рис. Б2.5. Хлеб и пицца

## Приложение Б2

Используйте второе положение противня  
Воспользуйтесь решеткой

 МЯСО

	 (°C)	 (МИН)
Жаркое из свинины, 1 кг	180	90–110
Телятина, 1 кг	180	90–110
Ростбиф с кровью, 1 кг	210	45–50
Английский ростбиф, 1 кг	200	55–65
Ростбиф (хорошо прожаренный), 1 кг	190	65–75

Используйте второе положение противня

	 (°C)	 (МИН)
Ножка ягненка, 1 кг	175	110–130
Цыпленок целиком, 1 кг	200	55–65
Индейка целиком, 4 кг	170	180–240
Утка целиком, 2–2,5 кг	170–180	120–150
Кролик, разрезанный на куски	170–180	60–90

Используйте первое положение противня

Рис. Б2.6. Мясо

## Режим «выпечка и жарка»

 ПИРОГИ И ТОРТЫ

	Традиционное приготовление		Горячий воздух		 (МИН)	
	 (°C)		 (°C)			
Изделия из взбитого теста	170	2	160	3 (2 и 4)	45–60	Форма для выпечки
Песочный торт	170	2	160	3 (2 и 4)	20–30	Форма для выпечки
Сырный сливочный пирог	170	1	165	2	80–100	Форма ø 26 см для выпечки
Штрудель	175	3	150	2	60–80	Глубокий противень

Рис. Б2.7. Пироги и торты

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б3

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 3

#### **Тема: Санитарно-гигиенические требования к приготовлению пищи**

##### **Соблюдение правил личной гигиены**

1. Готовить пищу можно только в чистой одежде из натуральных материалов, всегда использовать фартук и косынку.
2. Приступая к приготовлению пищи, нужно тщательно вымыть руки с мылом, убрать волосы под косынку (шапочку).
3. Если на пальцах есть царапины, то эти места нужно защитить лейкопластырем или надеть резиновый напальчник.
4. Ногти должны быть коротко подстрижены, без маникюра. На руках не должно быть колец и браслетов.

##### **Требования к организации рабочего места**

1. Помещение кухни, рабочие места должны быть хорошо освещены, проветрены, содержаться в чистоте. Оптимальная температура воздуха 20–25 °С.
2. Оборудование, посуда и кухонный инвентарь должны быть чистыми и сухими.
3. Полотенца и салфетки, используемые на кухне, должны быть из чистой хлопчатобумажной или льняной ткани либо одноразовыми.
4. Необходимо пользоваться отдельными досками, ножами и посудой для сырых и вареных продуктов.

*Обратите внимание на способы маркировки разделочных досок!*

##### **Требования к организации приготовления продуктов**

1. Перед началом приготовления пищи следует проверить качество продуктов по внешнему виду, запаху и выполнить первичную обработку продуктов.
2. Различные виды продуктов следует обрабатывать на разных разделочных досках с соответствующей маркировкой.
3. В работе использовать только чистую посуду, нельзя готовить пищу в посуде с поврежденной эмалью.
4. Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты, с признаками порчи.
5. Скоропортящиеся продукты необходимо хранить в холодильнике.
6. Продукты и готовые блюда можно хранить не более определенного срока.
7. Продукты, готовые к употреблению, следует хранить в закрытом виде и отдельно от сырых продуктов.

## Тема: Посуда для кухни и уход за ней.

### Уход за поверхностью стен и пола

#### Уход за посудой

На кухне необходимо иметь достаточный набор посуды. *Минимальный набор* кухонной посуды включает несколько кастрюль, сотейник и две сковородки различного размера.

Чтобы готовить быстро, качественно и разнообразно, желательно иметь на кухне: 4–5 кастрюль разного размера и формы; набор разных по величине сковородок (для мяса, рыбы, блинов и т. д.); казан или гусятницу с толстыми стенками для тушения; противни и формы для выпечки в духовом шкафу.

Посуда может быть *эмалированная, металлическая* (из нержавеющей стали), иметь *антипригарное покрытие*.

**Для запекания** продуктов в духовке применяют посуду из огнеупорного стекла или глиняную (керамическую).

**Для подачи готовых блюд** используют фаянсовую или фарфоровую столовую посуду: тарелки — столовые (глубокие и мелкие), закусочные, пирожковые, десертные, салатники). Столовые приборы (ножи, вилки, ложки). Чайную посуду (чашки, блюдца, заварочный чайник, молочник).

После приготовления блюд кухонную посуду надо сразу же вымыть. Пригоревшую пищу нужно отмачивать, а не отскабливать.

Столовую и чайную посуду также моют сразу после еды, не дожидаясь, когда остатки пищи засохнут и потребуются больше усилий для их удаления.

Перед мытьем посуду сортируют. Отдельно ставят стаканы, тарелки и т. д. Сначала моют менее загрязненную чайную посуду, а потом столовую и кухонную. Если на кухне нет мойки с проточной водой, посуду моют в специальной емкости.

*Помните, что грязная посуда привлекает мух и тараканов — переносчиков опасных заболеваний.*

#### Техника безопасности и правила загрузки посудомоечной машины

Чтобы посудомоечная машина служила долго, важно придерживаться рекомендаций из инструкции по эксплуатации.

1. Необходимо правильно загружать лотки и корзинки агрегата, чтобы его работа была эффективной.

- тарелки ставить вертикально на нижнюю полку и там же располагать ножи, вилки и ложки в специальном лотке;
- чашки, пиалы и кастрюли ставят на вторую полку дном вверх;
- для стаканов и бокалов предусмотрены откидные держатели. Если класть посуду по-другому, то ее мойка окажется менее качественной.

2. При эксплуатации посудомоечной машины следует придерживаться нескольких **правил по технике безопасности:**

- не открывать дверцу работающего прибора без предварительной остановки программы, чтобы не ошпариться брызгами горячей воды;

## Приложение Б3

- хранить моющие средства в недоступном для маленьких детей месте;
- класть ножи острием вниз при вертикальной загрузке лотка;
- перекрывать воду каждый раз после эксплуатации;
- подключать прибор только в заземленную розетку.

### 3. **Запрещено** класть внутрь машины:

- кастрюли и сковородки с деревянными ручками;
- медную посуду;
- алюминиевые принадлежности;
- старинный фарфор, изделия из тонкого хрусталя;
- пластмассовые миски и чашки.

4. **Инструкция по добавлению чистящих средств.** Вначале следует добавить специальную соль, которая будет смягчать воду и обеспечивать более качественную мойку. Отсек для вещества находится слева в ближнем углу. Крышку горловины выкручивают и засыпают соль для посудомоечных машин.

*Пищевую соль класть запрещается, поскольку это приведет к порче внутренних элементов посудомоечной машины.*

Добавлять средство можно только перед очередным началом мойки, иначе кристаллы, упавшие в поддон, вызовут коррозию.

Моющее средство добавляется в виде порошка или таблеток/капсул в отсек на дверце слева. При половинной загрузке используют и половину вещества, положенного по норме для конкретной вместительности посудомойки. Справа предусмотрен контейнер для средства по приданию блеска. Его заполняют до верха. Затем следует убедиться, что замок отсеков сработал, после чего можно переходить к выбору программы.

5. **Выбор программы посудомоечной машины.** Инструкция посудомоечной машины «Электролюкс» поможет разобраться и в кнопках управления, которых в большинстве моделей шесть. Слева всегда находится клавиша питания. Затем идут четыре кнопки по центру, позволяющие выбрать одну из программ. Крайняя правая клавиша способна задерживать старт от 3 до 9 часов. Завершает панель ряд световых индикаторов, показывающий стадию мойки или заканчивающийся запас чистящих средств в контейнерах.

Разобравшись с кнопками управления, можно переходить к выбору программы. В большинстве моделей предусмотрено четыре варианта:

- **Интенсивный.** Этот режим является самым продолжительным. Мытье посуды происходит при 70 °С. Подходит для посуды с засохшими следами пищи.
- **Стандартный.** Выполняется при 65 °С и применим к грязной посуде, но без засохших следов.
- **Ускоренный.** Оптимален для быстрого мытья тарелок и чашек после еды, которая почти не оставляет жирных пятен. Программа реализуется при температуре 65 °С.

## Приложение Б3

- **БИО.** Запускает мойку на 50 °С, максимально экономя воду и электроэнергию. Подходит для посуды обычной загрязненности.

**6. Уход за посудомоечной машиной.** После каждого использования нужно протирать прокладку вокруг двери. Раз в квартал следует запускать стандартную программу, но без посуды, чтобы отмыть камеру изнутри (можно использовать специальное средство). Раз в две недели необходимо выкручивать сливной фильтр и прочищать его от остатков пищи. Отверстия распылителей прочищаются иголкой раз в три месяца.

### **Алгоритм мойки посуды ручным способом**

1. Губкой или бумажным полотенцем удалить остатки пищи с посуды.
2. Рассортировать посуду (кастрюли, стаканы, тарелки).
3. Замочить посуду в горячей воде.
4. Вымыть посуду горячей водой с использованием щетки, губки, ершика при помощи безопасных моющих средств.
5. Сполоснуть посуду большим количеством проточной горячей воды.
6. Вымытую посуду просушить на специальных подставках или решетках. После ополаскивания горячей водой она быстро высыхает.

Столовые приборы и стеклянную посуду **вытирают досуха льняным полотенцем** (от хлопчатобумажных полотенец на посуде могут остаться ворсинки).

### **Уход за поверхностью стен и пола**

Чаще всего рабочую поверхность стен кухни выкладывают керамической плиткой, а пол застилают линолеумом или керамогранитом. Эти материалы позволяют легко производить влажную уборку на кухне с применением чистящих и моющих средств. После применения чистящих средств, обработанные поверхности нужно промыть чистой водой и насухо вытереть мягкой тряпкой.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б4

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 4

#### Тема: Выбрать продукты, при необходимости упаковать

1. Мясо, сыр, колбаса, апельсины, хлеб, рис.
2. Курица, сливочное масло, яблоки, батон, сахар.
3. Соль, зелень, капуста, сосиски, макароны, сыр плавленый.
4. Молоко, яйца, сардельки, чай, бананы, масло растительное.
5. Рыба, сметана, огурцы, картофель, свекла, перловка.

Таблица Б4.1

#### Вредные пищевые добавки

<b>Очень вредные</b>	E123; E510; E513; E527
<b>Опасные</b>	E102; E110; E120; E124; E127; E129; E155; E180; E201; E220; E222; E223; E224; E228; E233; E242; E400; E401; E402; E403; E404; E405; E501; E502; E503; E620; E636; E637
<b>Канцерогенные</b>	E131; E142; E153; E210; E212; E213; E214; E215; E216; E219; E230; E240; E249; E280; E281; E282; E283; E310; E354
<b>Приводят к расстройству желудка</b>	E338; E339; E340; E341; E343; E450; E461; E462; E463; E465; E466
<b>Могут вызвать кожные заболевания</b>	E150; E151; E231; E232; E239; E311; E312; E320; E907; E951; E1105
<b>Приводят к расстройству кишечника</b>	E154; E626; E627; E628; E629; E630; E631; E632; E633; E634; E635
<b>Вызывают давление</b>	E154; E250; E252
<b>Опасные для детей</b>	E270
<b>Запрещенные</b>	E103; E105; E111; E121; E123; E125; E126; E130; E152; E211; E952
<b>Подозрительные</b>	E104; E111; E122; E171; E173; E241; E477

## Тема: Правила размещения и хранения продуктов в холодильнике

### Правильное хранение продуктов питания

1. **Сортировка продуктов.** Если храните овощи или фрукты, то отсортируйте их по степени зрелости. Отделите большие и поврежденные плоды от здоровых. Полезно знать, что плоды округлой формы лучше хранятся, чем продолжной. Также влияет и толщина оболочки (кожуры): чем толще, тем лучше.

2. **Товарное соседство.** Некоторые продукты (например, бананы и яблоки) выделяют газы, ускоряющие созревание. Таким образом, рядом хранящиеся продукты будут портиться быстрее. Кроме того, запах одних продуктов может подпортить вкус и аромат других.

3. **Желательно не мыть перед хранением** продукты питания, а мыть их перед употреблением.

4. **Сроки годности продуктов питания**, гарантированные их производителем, будут действительны при соблюдении всех условий хранения и сохранности упаковки. Всегда нужно учитывать условия хранения в магазине и во время транспортировки. Если, например, на витрину попадают солнечные лучи либо вы после покупок попали в пробку летом, то не ждите, что продукт сохранится именно столько, сколько указано на его упаковке.

5. **Пищевые добавки** действительно продлевают срок годности продуктов питания, и стоимость товара за счет этого уменьшается. Но за это достоинство расплачивается человеческий организм, который должен перерабатывать эти добавки. Не забывайте об этом, когда идете в магазин.

### Для чего предназначены разные отделения холодильника

Различные продукты и готовые блюда требуют определенной температуры хранения, поэтому в холодильнике их следует размещать в соответствующих отделениях:

- продукты, не требующие длительного хранения (яблоки, овощи, яйца, приготовленные блюда), — на полках;
- продукты, требующие более длительного хранения (мясо, рыба), — в морозильнике. На схеме (рис. Б4.1) показаны условия хранения основных продуктов.

### Размещение продуктов на дверце холодильника

Двери холодильника оборудованы специальными лотками и окошками, в которых также можно хранить продукты. Особенность продуктов, которые хранят в дверце холодильника, — непереносимость слишком низкой температуры. Обычно на дверце холодильника присутствует специальное окошко с пластмассовой крышкой. Его можно применять для сохранения сливочного масла или сыра. Также там есть специальные лотки для хранения яиц. На двери холодильника внизу, на полочке со специальным ограждающим бортиком, можно размещать различные жидкости (воду, молоко, соки).

## Приложение Б4



Рис. Б4.1. Правила размещения и хранения продуктов в холодильнике

**Холодильная камера.** Обычно холодильники изготовлены таким образом, что холод распространяется по всей площади холодильника одинаково. Поэтому разрешено хранение на холодильных полках таких скоропортящихся продуктов, как: колбаса, консервы и готовые отварные или жареные продукты (супы, каши, овощи). Такие продукты располагаются посередине холодильной камеры.

Нижние полки холодильника предназначены для сохранения полуфабрикатов и продуктов, предназначенных для готовки. К таким продуктам могут относиться мясные и рыбные фарши или же куски сырого мяса и рыба. Но при этом нужно учитывать, что эти продукты портятся быстро, потому таким образом хранить их в холодильнике разрешено не более суток.

Хранить продукты в холодильнике, вне зависимости от их вида, следует по правилам, при этом вся продукция должна иметь хорошую герметичную упаковку. Это уберезет продукты от насыщения резкими и посторонними ароматами.

В современном холодильнике есть несколько охлаждающих камер. Одна из них, расположенная внизу в виде прозрачного ящика, предназначена для сохранения свежей зелени, фруктов и овощей.

**Морозильная камера.** В ней сохраняются скоропортящиеся продукты глубокой заморозки (мясо, птица, рыба, овощи и ягоды). Температура хранения составляет  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

**Главное правило хранения продуктов в холодильнике** — не забивать холодильник и морозильные камеры до отказа. В этом случае холодильная конструкция просто перестанет нормально функционировать и обеспечивать приток холода. Тогда и продукты не будут должным образом охлаждаться и срок их хранения в холодильнике значительно сократится.

**Категорически запрещается** помещать в холодильник продукты в алюминиевых емкостях или жестяных консервных банках. Их необходимо сначала переме-

стить в стеклянные или керамические емкости, а затем плотно закупорить. После этого их можно размещать в холодильнике.

**Продукты размещаются в холодильнике только остуженными до 20 °С.** Горячая пища будет выделять пар, который начнет откладываться в виде конденсата на поверхности морозильной камеры, что способствует поломке холодильного оборудования.

**Срок хранения продуктов в холодильнике зависит от качественной упаковки продукции.** Обычно резкими запахами обладает рыба, поэтому ее важно хорошо упаковывать и размещать отдельно от кисломолочных продуктов. Для упаковки можно использовать плотные полиэтиленовые пакеты, фольгу или контейнеры.

*В холодильнике важно размещать основные продукты питания в соответствии с рекомендациями производителя, а также соблюдать все правила хранения продуктов. Это поможет избежать их преждевременной порчи и напрасной траты финансовых средств.*

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б5

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 5

#### Тема: Основные и вспомогательные способы тепловой обработки пищевых продуктов

Для приготовления здоровых и полезных блюд лучше использовать щадящие способы приготовления: варку (непродолжительную, с режимом индукции), варку паром, припускание. Исключать из рациона продукты с раздражающими свойствами.

**Варка** — это нагревание продуктов в воде, бульоне, молоке или на пару. Варят овощи для приготовления супов, закусок, вторых блюд и гарниров. Их варят в большом количестве жидкости (основной способ), на пару, а также в небольшом количестве воды или в собственном соку.

**Припускание** — варка в небольшом количестве жидкости или соке, который выделяется из продуктов при нагревании. Припускание применяют, если необходимо получить сочный продукт, сохранив значительную часть полезных веществ.

**Жарку** на сковороде, во фритюре, запекание в рукавах, фольге, под жирными соусами может заменить запекание в режиме «жар + пар». Так блюдо приобретает привлекательный внешний вид, и в нем максимально сохраняются все питательные свойства.

**Тушение** — комбинированный способ тепловой обработки. При тушении продукты сначала обжаривают, а затем заливают соусом или бульоном, добавляют пряности и тушат до готовности.

В кулинарной практике широко применяют модификации основных приемов (припускание, запекание и др.), а также комбинированные способы тепловой кулинарной обработки: обжаривание предварительно сваренных продуктов, припускание обжаренных (тушение) и др.

Существует целый ряд вспомогательных тепловых приемов, в процессе которых продукт не доводится до готовности, но приобретает ряд новых качеств. Для приготовления некоторых блюд применяют вспомогательные приемы тепловой обработки — пассерование и бланширование.

**Пассерование** — прогревание корней и репчатого лука с небольшим количеством жира, которое способствует образованию новых ароматических веществ, а также сохранению аромата овощей в блюде, составной частью которого они являются. Пассерованные продукты используют при приготовлении супов, соусов и вторых блюд. А в результате пассерования муки (прогревания с жиром или без него) исчезает специфический запах, присущий муке в сыром виде, и значительно улучшается консистенция изделий, приготовленных из прогретой муки.

**Бланширование** — быстрое обваривание или ошпаривание. Продукт обдают кипятком в замкнутом сосуде или погружают в кипяток на 1–2 минуты. В результате уменьшается горечь, свойственная некоторым овощам, и быстрее доводятся до готовности другие овощи.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б6

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 6

#### Тема: Варианты складывания салфеток

«**Валик**». Половину сложенной вдвое салфетки скатайте в один валик, а другую — во второй. Салфетку такой формы положите на тарелку. Сложенную вдвое салфетку скатайте в один валик и в таком виде положите на тарелку.

«**Вчетверо**». Вдвое сложенную салфетку сложите пополам и в таком виде положите на тарелку.

«**Треугольник**». Вчетверо сложенную салфетку сложите углом по диагонали и в таком виде положите на тарелку.

«**Конверт**». Положите салфетку заглаженной складкой вверх. Загните углы, образуя треугольник. Подогните углы, образуя квадратный «конверт». Положите салфетку на тарелку.

«**Ракета**». Сложите салфетку вдвое заглаженной складкой вверх. Подверните углы. Получившийся треугольник сложите еще раз. Поставьте салфетку на тарелку мысиком к себе.

«**Шапочка**». Положите салфетку заглаженной складкой вниз. Подогните противоположные по диагонали углы. Сложите ее пополам, вывернув в другую сторону. Расположите салфетку мысиком вверх и подверните боковые углы: левый — под верхний треугольник, а правый — под нижний треугольник. Расправьте основание, выровняйте форму салфетки и поставьте на тарелку.

«**Корона**». Положите салфетку заглаженной складкой вниз. Подверните углы. Возьмите салфетку, положив ее на ладони и прижимая углы сверху большими пальцами. Подверните углы в другую сторону от себя и заделайте их в «замок» (т. е. один в другой). Поставьте салфетку на тарелку.

«**Колпачок**». Положите салфетку заглаженной складкой вверх. Загните правый верхний угол до центра. Накройте треугольник второй половиной салфетки. Возьмите салфетку в руки и заверните край. Расширьте основание и загните мысик вверх. Поставьте салфетку на тарелку мысиком к себе (рис. Б6.1).

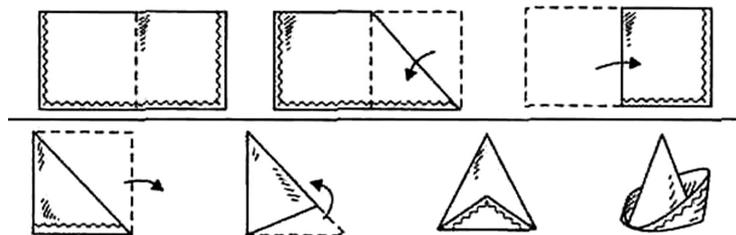


Рис. Б6.1. «Колпачок»

## Приложение Б6

**«Карман».** У сложенной вчетверо салфетки отогните один угол и положите ее на тарелку. В получившийся «карман» поместите ножи, а вилки положите сверху, зубцами вверх. Данный вариант складывания салфетки используют при подготовке приборов для сервировки.

**Конус двойной.** Верхний слой левого нижнего угла перекиньте направо. Правую половину образовавшегося треугольника сложите налево, повторите движение (см. рис. Б6.1), но в другую сторону: нижний правый угол пойдет налево. Вновь отогните правую половину треугольника налево, не подгибая краев, поставьте салфетку на тарелку (рис. Б6.2). Другие варианты складывания салфеток освойте сами (рис. Б6.3–Б6.7).

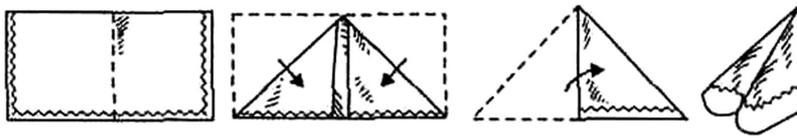


Рис. Б6.2. Конус двойной

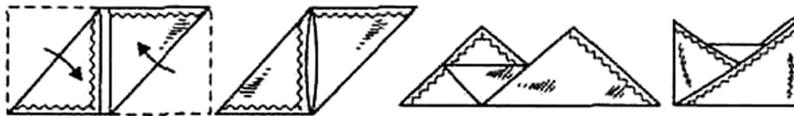


Рис. Б6.3. «Шапка монашки»

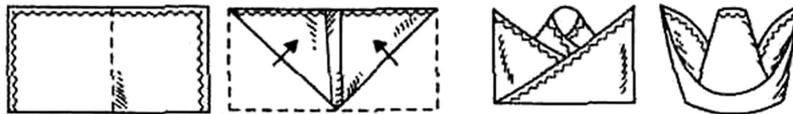


Рис. Б6.4. «Шапка епископа»

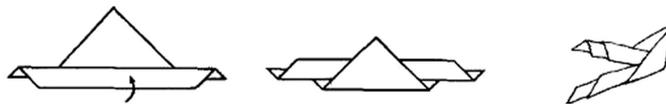


Рис. Б6.5. «Щипцы»

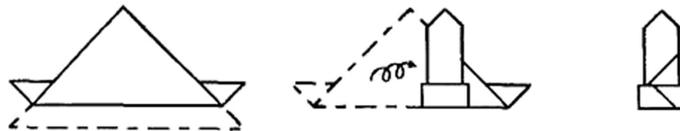


Рис. Б6.6. «Колонна с отворотом»



Рис. Б6.7. «Колонна»

## Тема: Этикет поведения за столом

### Как правильно сидеть за столом

1. Хозяйка встает сзади своего стула и показывает всем гостям их места. Она садится за стол первой и приглашает садиться остальных.

2. Вначале садятся женщины, мужчины помогают им сесть. Для этого мужчина: берет за спинку стул, стоящий справа от своего стула, отодвигает от стола, несколько развернув его спинкой к себе. Женщина проходит к своему месту и ждет, когда ей пододвинут стул, не сгибая при этом ног. Мужчина осторожно пододвигает к ее ногам стул, говоря: «Пожалуйста» или «Прошу садиться», и только после того, как сядет дама, садится сам.

### На что обращать внимание за столом

1. На свою осанку. Как бы ни был украшен и сервирован стол, как бы нарядно ни были одеты сидящие за ним, их небрежные, некрасивые позы будут слишком явно нарушать гармонию общей картины.

2. Сидеть следует прямо, не напрягаясь, слегка опираясь на спинку стула.

3. По этикету рекомендуется сидеть на стуле так, чтобы занимать сиденье стула по возможности полностью, слегка прикасаясь спиной к спинке стула.

4. Сидите на расстоянии от края стола, не превышающем ширины четырех пальцев ладони.

5. Ноги лучше согнуть в коленях под прямым углом, а ступни должны стоять параллельно друг другу.

6. Перед трапезой или в перерывах между едой руки нужно держать на коленях или на подлокотниках кресел.

7. Во время еды всегда следует держать локти слегка, без напряжения, прижатыми к туловищу, стараясь при этом работать руками плавно, не задевая соседей.

8. В процессе еды во всех случаях не рекомендуется класть локти на стол, не только потому, что в этом случае придется согнуться над тарелкой, но и потому, что широко расставленные руки будут мешать соседям по столу. На столе можно держать лишь кисти рук.

9. Исключение из этого правила может быть сделано в том случае, если вы беседуете с человеком, сидящим напротив вас, и из-за громко играющего оркестра или шума вы не можете расслышать собеседника. В таком случае, наклоняясь вперед, вы будете опираться на локти, поставленные на стол. Однако это допустимо лишь в том случае, когда блюдо еще не подано.

10. Не рекомендуется подпирать ладонями подбородок или щеки, сидя за столом. На языке жестов такая поза свидетельствует о полном безразличии, а иногда и просто о неуважении ко всем присутствующим.

11. Не рекомендуется закидывать ногу на ногу или вытягивать их под столом. В первом случае можно быстро устать, а во втором — задеть соседей, что, конечно, недопустимо.

## Приложение Б6

12. Считается нескромным сидеть на крае стула, раскачиваться на нем (как на качалке) класть руки на спинку соседних стульев, сидеть вразвалку.

13. Правила этикета предполагают: если человек уронил, нож, вилку, салфетку и т. п., то не следует стараться поднять их. Надо попросить другой прибор, не пытаясь при этом объясняться, чтобы не привлекать к себе внимания окружающих.

14. Салфетку кладут на колени, рот вытирают гигиеническими салфетками, которые находятся на столе.

15. Трапеза начинается, когда за стол сядет хозяйка и начнет есть, тогда гости тоже могут приступить к еде.

16. Блюда берут специальной лопаточкой, щипцами (не своей вилкой или ложкой).

17. Хлеб, пирожное (сухое), печенье, фрукты и другие штучные продукты берут руками.

18. Не следует наполнять рот большим количеством пищи, пережевывают пищу с закрытым ртом, не спеша, бесшумно.

19. Если вы временно прекращаете есть, то вилку и нож кладут так, чтобы ручки лежали на столе.

20. Если стол сервирован незнакомыми приборами, то сначала используют прибор, наиболее далеко отстоящий от тарелки, затем следующий и т. д.

21. Нож держат в правой руке, вилку — в левой. Брать на вилку следует столько, сколько на нее помещается, помогая себе ножом, но не накладывать еду на вилку ножом.

22. По окончании еды тарелку не двигают, а кладут приборы параллельно друг другу ручками вправо.

23. Преимущественное внимание за столом мужчина оказывает соседке, сидящей от него справа. Он предлагает ей налить напиток, подать то или иное блюдо, занимает ее беседой.

24. По окончании обеда, вставая из-за стола, не принято оставлять стул отставленным. Его следует пододвинуть обратно к столу. Мужчина при этом движении должен помочь своей соседке встать, отодвигая ее стул, а затем вернуть его к столу.

25. Положив салфетку на стол или встав из-за стола, хозяйка или хозяин показывают, что обед окончен. Только после этого знака гости также могут положить свою салфетку и встать.

26. Из-за стола принято вставать одновременно, при этом не следует торопливо доедать остатки с тарелки или допивать оставшиеся напитки.

27. Старайтесь чаще обедать и ужинать в кругу семьи, чтобы правила этикета стали для вас привычкой.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б7

### РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ № 7

#### Тема: Вопросы викторины «Здоровое питание»

##### 1 раунд. Назовите продукт

1. Этот продукт человек стал употреблять более 10 000 лет назад благодаря тому, что приручил дикое животное. В Древнем Египте данный продукт называли «белой рекой». В нашем рационе он является важным источником кальция. (**Молоко.**)

2. В Древней Руси этот продукт называли сыром, в блюда, приготовленные из него — сырными. В средневековой Западной Европе его называли «белым мясом», так как он содержит большое количество белка. (**Творог.**)

3. Этот продукт считается исконно русским. Именно от русских о нем узнали в Европе. Долгое время его называли «русскими сливками». Его название произошло от слова «сметать», которое отражает способ его приготовления. (**Сметана.**)

4. Один из основных продуктов в питании человека, служит источником белка, из него готовят и первые, и вторые блюда. Его рекомендуют есть в сочетании с овощными гарнирами. Считается, что в этом случае он лучше усваивается. (**Мясо.**)

5. Согласно русской поговорке, если поешь этот продукт, то будут «ноги прытки». Связано это с тем, что этот продукт богат фосфором, необходимым для формирования костной ткани, поэтому блюда, приготовленные из него, особенно полезны для растущего организма. (**Рыба.**)

6. У древних египтян этот продукт считался священным. А средневековые рыцари носили его под латами, так как считалось, что он защищает от врага. На самом деле этот продукт обладает антибактериальными свойствами и способен уничтожать микроорганизмы, содержит витамин С и ряд других важных витаминов. (**Лук.**)

7. Этот корнеплод может быть белого, фиолетового, желтого и красного цвета. Однако для нас наиболее привычным является его оранжевый цвет. Такая разновидность корнеплода выведена в XVIII в. в честь голландской королевы, так как оранжевый цвет был символом королевского дома. Корнеплод содержит большое количество витамина А, помогающего сохранить зрение. (**Морковь.**)

8. Он может быть зеленым, красным, желтым, белым и черным. Его употребление во многих странах превратилось в настоящий ритуал. В Узбекистане и Казахстане используют в основном зеленый, в Японии — зелёный и белый, в России — черный. Он помогает взбодриться, охлаждает в жару, согревает в мороз. (**Чай.**)

##### 2 раунд

1. Для чего нужна пища? (**Для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.**)

2. Сколько раз в день рекомендуется питаться? (**4 раза в день.**)

## Приложение Б7

3. Назовите оптимальный промежуток между приемами пищи. (4–5 часов.)
4. Что должен включать в себя полезный завтрак? (Салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.)
5. Сколько тонн пищи съедает человек за семьдесят лет жизни? (Около 100 т.)
6. Какие продукты содержат большое количество жиров? (Масло, животный жир, грецкие орехи, жирная свинина.)
7. За какое время до сна следует принимать пищу? (За 2 часа.)
8. Какие напитки действуют на нервную систему как возбудители? (Чай, кофе.)
9. Что в течение жизни человек постоянно расходует? (Энергию.)
10. Назовите основные продукты питания. (Мясо и мясные продукты, рыба и морепродукты, яйца, крупы, бобовые, овощи, фрукты, ягоды, соки, вода.)
11. Можно ли отвлекаться во время еды на чтение, просмотр телевизора? (Нельзя.)
12. Есть в одно и то же время хорошо или плохо? (Хорошо.)
13. Что желательно есть на обед? (Первые блюда.)
14. Какие продукты могут вызвать аллергию? (Молоко, куриное мясо, рыба, клубника, кофе, креветки, томаты, морковь, мед, шоколад.)
15. Для чего человеку нужны жиры? (Для получения и накопления энергии.)
16. Какие вещества необходимы человеку для питания? (Жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.)
17. Какие продукты содержат белки в большом количестве? (Сыр, творог, мясо животных, птица, рыба, соя, горох, орехи.)
18. Какие витамины вы знаете? (Витамины А, В, С, D, Е, F, P, H.)
19. Назовите главный источник большинства витаминов. (Фрукты, ягоды, овощи.)



ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОСКОВСКОГО  
УНИВЕРСИТЕТА

ISBN 978-5-19-011593-2



9 785190 115932