# Содержание

Введение 2

1. Значение холодных блюд в питании человека. 5

2. Товароведная характеристика сырья для приготовления салатов. 7

3. Подготовка сырья для приготовления салатов. 10

3.1 Технологический процесс. 10

3.2 Первичная обработка. 12

3.3 Использование заправок и соусов для приготовления салатов из овощей. 20

3.3.1 Основные соусы и заправки 21

3.3.2 Оригинальные соусы и заправки 25

4. Разработка ассортимента и технологический процесс приготовления салатов из овощей. 31

5. Правила хранения, оформления и подачи салатов из овощей. 47

Заключение 49

Список использованной литературы: 52

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1 54

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2 58

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3 62

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4 66

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5 70

РАСЧЕТ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ БЛЮД 74

**Введение**

Не тысячи — сотни тысяч блюд создала за свою историю мировая кулинария! Самым великим ее достижением, без сомнения, является салат. Он, подобно букету цветов, привлекает едоков своим ароматом и богатой палитрой. А какой у него бывает великолепный вкус!

Диетологи утверждают, что тот, кто часто ест салаты, питается естественно, правильно и полезно. Салат вполне может заменить целый ужин для тех, кто придерживается принципов здорового питания. Большим его преимуществом является то, что его подают и как закуску или основное блюдо, и на десерт.

Салаты появились в истории человечества много тысячелетий назад и играли немаловажную роль в его меню. Слово «салат» произошло от латинского словосочетания «herba salata», что означает не более чем «соленая зелень». Первые салаты приготавливались из «предков» сегодняшней овощной зелени, столь популярных в настоящее время (базилик, кервель, лаванда, любисток, кориандр), которые при помощи соли превращали в мягкие и удобоваримые.

Уже в первых письменных источниках древних римлян и монастырских кулинарных писаниях перечислены рецепты деликатесных салатов, которые по своей изысканности вполне могут поспорить с современными. Уже тогда появилась идеальная кулинарная формула для салата: «Салат должен щекотать язык, не обжигая его, освежать небо, но раздражать, возбуждать аппетит, не перегружая желудок».

После длительного застоя, на закате Средневековья, благодаря бурному проникновению в Европу пряно-ароматических растений из восточных колоний изысканная кухня получила дальнейшее развитие. Колыбелью ее стала Италия — особенно ее юг и Сицилия. Здесь и возникла народная итальянская мудрость, которая гласит, что салат должны готовить 4 повара: повар-скупец приправляет салат уксусом, повар-философ добавляет соль, повар-транжира заправляет маслом, а повар-художник оформляет и украшает салат. Это означало, что каждый, кто готовил салат, должен был сочетать в себе все 4 образа поваров. Салаты из свежих и вареных овощей того времени пленяли гурманов и нежными «зелеными» соусами, и приправами из рыбных экстрактов.

Однако наивысшего расцвета искусство приготовления салата достигло во Франции при короле Людовике XIV. Во времена его царствования поварское искусство постоянно совершенствовалось. В этом процессе принимали участие не только профессиональные кулинары, но и многие ученые, философы и даже государственные деятели. Известно, что изобретателями новых салатов были Ришелье, Мазарини, а Мишель Монтень даже написал книгу «Наука еды».

В это время достигло апогея искусство подачи и украшения блюд. Над их оформлением работали не просто повара, но скульпторы и художники. Описания салатов, подававшихся на королевский стол, сродни поэмам. Украшения не ограничивались цветочками из овощей, — на столах возводились съедобные замки, беседки, порхали ангелы, гуляли звери...

Российские кулинары обогатили мировую кухню своими рецептами салатов. Петровские реформы, как известно, круто изменили весь уклад русской жизни, в том числе и кухню. Иностранцы хлынули в Россию, русские начали осваивать Европу. Именно из Франции попали салаты в русскую кухню.

XIX век — апофеоз русского кулинарного искусства. Любой мало-мальски уважающий себя дворянин имел среди прислуги заграничного повара. Между аристократическими кухнями возникало настоящее кулинарное соперничество. Именно тогда и родился любимый россиянами салат «Оливье» — с картошечкой и мелко рубленной Докторской», который во всем мире называют русским салатом.

Авторство же оригинального «Оливье» принадлежит французу Люсьену Оливье. В начале 60-х годов XIX века он держал в Москве, у Трубной площади, ресторан с настоящей парижской кухней. Салат быстро стал главной приманкой для посетителей. Его рецепт был тайной, которую ресторатор унес с собой в могилу. После недолгого забвения, в 1904 году, рецепт был восстановлен по памяти одного из гурманов — завсегдатаев ресторации.

Салат «Оливье», в его нынешних вариантах, возник в 60-е годы XX века как торжество смекалки российских кулинаров.

В XX веке наука о здоровом питании значительно поменяла пищевые предпочтения людей и выдвинула салаты (особенно из овощей и фруктов) в нашем меню на первое место. И сегодня практически ни один наш обед или ужин (а у некоторых любителей — и завтрак) не обходится без них.

Тема нашей дипломной работы «Современная технология приготовления салатов из овощей».

При исследовании темы настоящей работы перед нами поставлены следующие задачи:

- изучение ассортимента холодных блюд;

- разработка ассортимента и технологии процесса приготовления блюд;

- анализ современных направлений в оформление блюд.

В своей работе мы предлагаем расчеты линия состава и энергетической ценности блюд, готовые технологические карты и схемы приготовления блюд.

# 1. Значение холодных блюд в питании человека

Холодные блюда являются средством возбуждения аппетита. Их подают перед основным приемом пищи и иногда между горячими блюдами.

Между холодной закуской и блюдом особой разницы нет, так как, поданные в начале обеда, они играют роль закуски, а в меню завтрака или ужина могут быть основным блюдом.

Многие холодные блюда обладают острым вкусом, некоторые имеют нежный вкус.

Особую роль играют холодные блюда в меню банкетов, где число их достигает 5–10. Такие закуски, как салаты из зеленого лука, листового салата и свежих огурцов, малокалорийны и являются главным образом средством возбуждения аппетита и источником витаминов и минеральных солей.

В рецептуру многих холодных блюд входят растительное масло или соусы и заправки к ним. Такие блюда являются источником непредельных жирных кислот. При этом особое значение имеет то обстоятельство, что растительное масло в этом случае не подвергается тепловой обработке и не теряет свою биологическую активность.

Некоторые холодные блюда готовят из сырых овощей и фруктов, так что витамины и другие ценные вещества в них хорошо сохраняются.

Холодные блюда отпускают в специальной посуде: керамических и металлических блюдах, стеклянных вазах, керамических вазах, икорницах, салатниках, розетках, креманках.

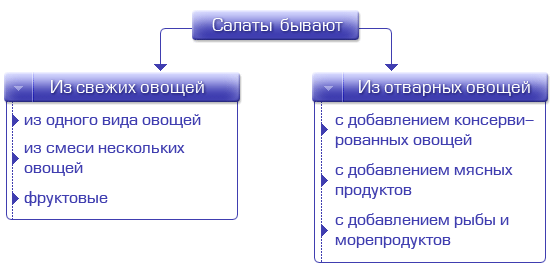
Значительное внимание уделяется оформлению холодных блюд, так как от их вида зависит возбуждение аппетита, а значит, и усвоение пищи.

Поскольку технологический процесс производства холодных блюд не предусматривает их тепловой обработки перед отпуском потребителю, а также в связи с тем, что часть овощей входит в состав холодных блюд в свежем виде (салат, огурцы, помидоры, репчатый и зеленый лук и др.), большое внимание должно уделяться строгому соблюдению санитарных правил при их приготовлении и хранении. Особое внимание должно быть обращено на очистку и нарезку вареных овощей, мытье свежих овощей и зелени (не менее 5 мин). Нарезку овощей желательно производить машинным способом.

Картофель, морковь и свеклу подвергают тепловой обработке двумя способами: сначала варят в кожице, затем очищают, или наоборот. Для улучшения санитарного состояния и качества салатов и винегретов картофель отваривают в очищенном виде и нарезают после охлаждения. Плохо разваривающиеся сорта картофеля молено нарезать до тепловой обработки, а для лучшего сохранения кусочками формы воду в процессе варки подкислить.

Свеклу и морковь очищают, нарезают кусочками и припускают. Для сохранения цвета свеклы и формы кусочков моркови отвар можно подкислять, а к моркови для лучшего усвоения каротина добавлять растительное масло.

Салаты классифицируются



Салаты украшают теми же продуктами, из которых они состоят. Для украшения овощи (помидоры, огурцы, морковь, редис и т. д.) нарезают ровными кружочками, или с помощью ножа вырезают звездочки, шестеренки, цветочки, шарики, лапки...

Украшение салатов листочками, веточками петрушки, сельдерея придает блюду красивый и законченный вид. Подбор продуктов и оформление салатов можно разнообразить в зависимости от вкуса и изобретательности.

# 2. Товароведная характеристика сырья для приготовления салатов

Овощи обладают приятным вкусом и ароматом, имеют красивую разнообразную окраску, благодаря чему их широко используют для оформления кулинарных блюд и изделий, что придает им аппетитный вид.

Овощи классифицируют на две основные группы: вегетативные и плодовые.

Вегетативные овощи: клубнеплоды — картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель); корнеплоды — морковь, свекла, редис, редька, репа, брюква, белые коренья (петрушка, пастернак, сельдерей), хрен; капустные — капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, цветная, брюссельская, кольраби; луковые — лук репчатый, лук-порей (зеленый), чеснок; салатно-шпинатные — салат, шпинат, щавель; десертные — ревень, спаржа, артишоки; пря-ные — укроп, эстрагон, базилик, майоран и др.

Плодовые овощи: тыквенные — огурцы, тыква, кабачки, патиссоны, дыни, арбузы; томатные — томаты, баклажаны, перец; бобовые — горох, фасоль, бобы; зерновые — сахарная кукуруза. Пищевая ценность овощей определяется содержанием в них углеводов, витаминов, минеральных и других веществ.

Овощи богаты углеводами (крахмалом, сахарами, пектиновыми веществами, клетчаткой и др.). Овощи содержат почти все известные в настоящее время витамины, кроме витаминов В12 и D.

К продуктам, содержащим очень высокий процент витамина С, относятся: зелень петрушки, укроп, зеленый лук, капуста цветная, помидоры, щавель и др.

Каротином (провитамином А) богаты овощи, окрашенные в зеленый или оранжево-красный цвет: лук зеленый, зелень петрушки и укропа, морковь, томаты, красный перец.

Витамином Р (флавоны и кахетины) богата морковь. Многие овощи содержат органические кислоты (яблочную, лимонную, щавелевую, винную и др.), различные вкусовые, ароматические и дубильные вещества, а также ферменты.

Очень ценен минеральный состав овощей, содержащих калий, натрий, фосфор, железо и другие элементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма

Особенно важно, что в овощах много щелочных элементов (калия, натрия, кальция), благодаря которым поддерживается нужное для организма соотношение кислотных и щелочных элементов.

Богаты овощи и микроэлементами (кобальтом, марганцем, никелем, медью и др.), также необходимыми для нормальной жизнедеятельности организма.

Чеснок, лук, петрушка, сельдерей и другие содержат в своем составе вкусовые и ароматические вещества, способствующие возбуждению аппетита и выделению пищеварительных ферментов.

Такие овощи, как лук, чеснок, хрен и другие, содержат в своем составе фитонциды, убивающие микроорганизмы или задерживающие их развитие.

Значение овощей в питании очень велико, и главное достоинство их заключается в том, что из них могут быть приготовлены разнообразные, полезные и вкусные блюда, гарниры, закуски, легкоусвояемые человеческим организмом и способствующие, кроме того, лучшему усвоению любой другой пищи, потребляемой вместе с овощами.

Отдельные виды овощей сильно различаются по своим достоинствам, поэтому необходимо использовать для приготовления овощных блюд и гарниров не однообразный, а разнообразный ассортимент овощей.

Лучше всего сохраняются витамины в свежих, сырых овощах сразу после их сбора. Поэтому весьма полезны всевозможные салаты из сырых овощей: капусты, моркови, редиса, помидоров, зеленого лука.

Кулинар должен знать, что витамин С разрушается от длительной тепловой обработки овощей, соприкосновения с кислородом воздуха и неправильным хранением. Поэтому при варке овощей посуда, в которой варятся овощи, должна быть плотно закрыта крышкой.

Овощи занимают одно из ведущих мест в пищевом рационе человека, поэтому предприятия общественного питания обязаны предлагать потребителям возможно больший выбор отличных, вкусно приготовленных блюд из овощей.

# 3. Подготовка сырья для приготовления салатов

# 

# 3.1 Технологический процесс

Технологическая схема обработки овощей состоит из следующих процессов: приемки, сортировки, мойки, очистки, промывания и нарезки.

При приемке обращают внимание на качество и вес партии овощей. От качества сырья зависит количество отходов при их обработке и качество готовых блюд.

Сортируют овощи по размерам, степени зрелости, форме и другим признакам, определяющим кулинарное использование. При сортировке удаляются испорченные овощи, механические примеси. Сортировку большинства овощей производят вручную. На крупных предприятиях картофель сортируют в машинах.

Во время мойки удаляют загрязнения. Овощи моют в ваннах. На крупных предприятиях клубнеплоды моют в овощемоечных машинах. Эта операция необходима не только с санитарной точки зрения, но и позволяет продлить срок эксплуатации картофелечисток, так как песок, попадающий в них, вызывает преждевременный износ движущихся частей машины.

Чистят овощи в специальных машинах или вручную. При очистке удаляются несъедобные, поврежденные или загнившие части овощей: кожура, плодоножки, грубые семена и т.п. Ручную очистку производят специальными коренчатыми или желобковыми ножами. Большое количество картофеля и клубнеплодов очищают в овощеочистительных машинах — картофелечистках. После механической очистки овощи дочищают вручную и промывают.



Рис. 1. Специальные приспособления для нарезки овощей.

1 – коренчатый нож; 2 – желобковый нож; 3 – нож для доочистки; 4 – нож для нарезки лука; 5 – нож для нарезки помидоров; 6 – гофрированный нож; 7, 8, 9, 10 – фигурные выемки; 11 – приспособление для фигурной нарезки овощей.

В зависимости от кулинарного назначения овощи нарезают. Правильная нарезка придает блюдам красивый вид и обеспечивает одновременное доведение до готовности овощей разных видов при их совместной тепловой обработке. Для измельчения используют овощерезательные машины со сменными ножевыми дисками, которые обеспечивают нарезку картофеля и корнеплодов кружочками, кубиками, брусочками, пластинами и соломкой.

В овощных цехах предприятия выделяют линии или участки по обработке картофеля и корнеплодов, зелени, лука, капусты и других овощей.

# 3.2 Первичная обработка

Первичная обработка овощей состоит из следующих операций: сортировки по качественным показателям, калибровки по размерам, мойки, очистки и нарезки. Последовательность операций зависит от вида овощей. Так, корнеплоды сначала моют, а затем очищают, капустные, луковые овощи, зелень — перебирают, зачищают, а затем моют.

Первичная обработка вегетативных овощей.

Обработка картофеля. Из клубнеплодов картофель в рационе питания получил наибольшее распространение. Он является одним из ценнейших продуктов питания, что обусловлено благоприятным сочетанием крахмала, азотистых и минеральных веществ, Сахаров, витаминов С, В1, В2, В6, РР.

В общественном питаний и предприятиях пищевой промышленности обработка картофеля (сортировка, мойка, очистка) в основном механизирована. Для этого используют различные виды оборудования. Обработка небольшого количества картофеля осуществляется вручную специальными желобковыми или коренчатыми ножами.

Для того чтобы предотвратить потемнение картофеля, его хранят в воде 2—3 ч при комнатной температуре и до 24 ч в холодильных камерах при температуре 2—4 °С. Длительное хранение в воде приводит к выщелачиванию крахмала, потерям витамина С, т. е. к снижению пищевой ценности картофеля. Промышленность выпускает следующие полуфабрикаты из картофеля: очищенный сульфитированный, обжаренный в жире до полуготовности, картофельные крекеры и др.

Обработка корнеплодов. Наиболее ценными корнеплодами являются морковь и свекла. Содержание Сахаров, провитамина А—каротина, солей натрия, калия, железа обусловливает высокую их пищевую ценность. Каротин моркови в организме человека переходит в витамин А. Усвоение каротина происходит полнее, если он растворим в жире. Поэтому салаты из моркови лучше заправлять сметаной, а при тепловой обработке пассеровать морковь с жиром. Редис, редька, репа, брюква содержат гликозиды и эфирные масла, которые придают этим овощам специфический вкус и аромат и поэтому их можно использовать в питании в сыром виде. Белые коренья отличаются повышенным содержанием эфирных масел, витамина С. Их используют для ароматизации и витаминизации пищи.

Корнеплоды сортируют, моют, очищают и снова промывают. У молодой моркови, свеклы, редиса срезают ботву, а затем их обрабатывают.

Очистки свеклы можно использовать для получения свекольной краски. Для этого очистки промывают, измельчают, а затем варят в подкисленной воде. Обработка капустных овощей. Белокочанная капуста и другие виды капустных овощей содержат сахара, минеральные вещества (калий, натрий, кальций, фосфор, магний, железо и др. ), витамины С, В1, РР, Е. Содержащаяся в капусте фолиевая кислота снижает количество холестерина в организме. Витамин U в белокочанной капусте используется при лечении язвенной болезни желудка. При обработке белокочанной, красно-кочанной и савойской капусты отделяют загрязненные и загнившие листья, подрезая их у основания кочерыжки, вырезают загнившие части. После этого капусту промывают в холодной воде, у крупных головок срезают на 1/3 верхнюю часть, а затем разрезают на две или четыре части, головки малого размера разрезают на две части. В каждой части капусты удаляют кочерыжку. У кочана цветной капусты отрезают листья, удаляют потемневшие и загнившие части, загрязненные места соскабливают ножом или теркой. Кочерыжку отрезают, отступая 1 см от начала разветвления кочана.

Если капуста повреждена гусеницами, ее погружают на 30 мин в холодную подсоленную воду (4—5 %-й раствор). При этом гусеницы всплывают на поверхность, а капусту вновь промывают. Цветную капусту, поврежденную гусеницами, обрабатывают так же, как белокочанную.

Во избежание увядания кочешки брюссельской капусты срезают непосредственно перед тепловой обработкой. Затем их вместе со снятыми капустными листьями тщательно промывают в большом количестве воды.

Кольраби вручную очищают от кожицы, промывают и нарезают.

Обработка луковых овощей. Луковые овощи содержат сахара, витамины С, В1, эфирные масла, фитонциды. Их используют в сыром виде, а для ароматизации блюд — в пассерованном. Репчатый лук сначала очищают, отрезая нижнюю часть — донце и шейку, затем снимают сухие чешуйки, а лук промывают в холодной воде. Нарезать его необходимо непосредственно перед тепловой обработкой, так как в нарезанном виде он быстро вянет и теряет эфирные масла, витамины.

При обработке лука-порея срезают корешок, удаляют пожелтевшие, загнившие листья и хорошо промывают стебли лука, разделяя их перед промыванием вдоль, чтобы лучше удалить песок и грязь. Чеснок очищают, срезав донце и головку, а затем разделяют на зубки и очищают их от сухих листьев.

Обработка салатно-шпинатных, пряных овощей. Салат, шпинат и щавель являются источниками витаминов С, Р, К, группы В, каротина. При обработке их перебирают, отделяют корни, грубые стебли и пожелтевшие листья. Зелень кладут в холодную воду на 20—30 мин, чтобы отмокли приставшие к ней частицы песка и земли. Затем промывают несколько раз в большом количестве воды или под струей воды, чтобы смыть песок. Салатные овощи (особенно шпинат) необходимо промывать непосредственно перед тепловой обработкой, так как во влажном состоянии они быстро портятся. Зелень петрушки, укропа обрабатывают так же, как салатные овощи. Стебли овощей можно использовать при варке бульонов. Перебранную зелень лучше хранить при температуре от 1 до 7 °С.

Обработка десертных овощей. Артишок, спаржа и ревень содержат витамин С, минеральные вещества, имеют нежную консистенцию, прекрасные вкусовые свойства.

Артишоки сортируют, у самого их основания отрезают стебель и острые концы мясистых чешуек, удаляют сердцевину и промывают. Для того чтобы во время варки листья не распались, артишоки следует перевязать шпагатом. Все срезы во избежание потемнения натирают лимоном или смачивают лимонной кислотой.

Спаржу очищают от кожицы, промывают, связывают пучками (снимать кожицу надо очень осторожно, чтобы не отломалась верхушка — наиболее вкусная и питательная часть спаржи). Ревень перебирают, у черенков отрезают нижнюю часть, соскабливают верхнюю пленку, промывают и нарезают.

Первичная обработка плодовых овощей

Обработка тыквенных овощей. Среди тыквенных овощей огурцы — одна из самых распространенных овощных культур, пользующаяся большим спросом. Они содержат 95 % воды, минеральные вещества, сахара, витамины С, В1, В2, каротин. В связи с большим содержанием воды огурцы не имеют большой энергетической питательной ценности, но благоприятно влияют на процесс пищеварения. Они обладают нежным вкусом, ароматом.

Свежие огурцы моют и сортируют по размерам, у грядковых кожицу срезают полностью, у парниковых — только с обоих концов.

Тыква, кабачки, патиссоны содержат сахара, минеральные вещества, витамины, пектиновые вещества. Они также отличаются нежным вкусом и поэтому находят широкое применение в кулинарии. Тыкву моют, срезают ростки и тонкий слой кожицы, разрезают на несколько частей и удаляют семена, затем нарезают ломтиками или кубиками. Молодые кабачки моют и удаляют плодоножку (крупные кабачки очищают от кожицы), разрезают на части и удаляют семена, нарезают.

Патиссоны сортируют, очищают от завязи и промывают.

Обработка томатных овощей. Высокая пищевая ценность томатных овощей обусловлена содержанием в них сахаров, минеральных веществ, органических кислот. Они играют важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме.

Томаты (помидоры) сортируют по степени зрелости и размерам, удаляют помятые, незрелые и испорченные экземпляры, срезают плодоножку и промывают. Баклажаны содержат сахара, крахмал, минеральные вещества. Горьковатый вкус обусловлен содержанием соланина, количество которого возрастает при перезревании плодов. В пищу используют только недозревшие плоды с нежной мякотью. При первичной обработке баклажаны сортируют, отрезают плодоножку, промывают. Баклажаны крупных размеров ошпаривают, а затем очищают кожицу.

Стручковый перец бывает сладким и острым (горьким). В нем содержится большой процент витамина С (особенно в красном и розовом сладком перце). Капсаицин обусловливает острый горький вкус.

В сладком перце содержится до 4 % сахара, поэтому его можно использовать в свежем виде для приготовления салатов, супов, вторых блюд.

При обработке перец стручковый сладкий сортируют, моют, затем разрезают вдоль на две части, удаляют семенную мякоть, семена и промывают.

У горького перца в пищу используют только зрелые плоды красного цвета без зерен. В свежем и сушеном виде его добавляют как приправу.

Обработка бобовых овощей. Фасоль, горох, бобы в зрелом состоянии относят к зерновым культурам. У гороха и фасоли в пищу используют молодые створки и семена, а у бобов — стручки и семена в стадии молочно-восковой зрелости. Бобовые содержат легкоусвояемые белки, сахара, крахмал, витамины С, группы В, РР, провитамин А — каротин. В процессе первичной обработки зеленые стручки фасоли и гороха освобождают от жилок, соединяющих половинки стручка, надламывая его концы, и моют. При приготовлении блюд стручки гороха, как правило, используются в целом виде, а фасоли — нарезанными.

Обработка зерновых овощей. В кулинарии используют початки сахарной кукурузы в стадии молочно-восковой зрелости. В ней содержатся белки, сахара, витамины А, группы В, РР, крахмал, жир. При обработке кукурузы удаляют до основания початка оставшуюся часть стебля, снимают листья и волосянистые рыльца, промывают. Иногда кукурузу варят вместе с частью листьев.

Консервированные овощи

Соленые огурцы входят в состав первых и вторых блюд, соусов, их используют как дополнительный гарнир ко вторым блюдам, а также для оформления холодных блюд и закусок.

Соленые огурцы перед обработкой обмывают холодной водой. У мелких крепких соленых огурцов отрезают стебель с частью мякоти.

Крупные огурцы после удаления кожицы и семян нарезают в зависимости от кулинарного использования — ромбиками, ломтиками, кубиками.

Квашеную капусту перебирают. Крупно нарезанную капусту измельчают. Если капуста очень кислая, то ее промывают, отжимают. Нельзя хранить капусту без рассола, так как она теряет свои качества.

Овощи сушеные (картофель, морковь, свеклу, лук, зелень петрушки и сельдерей) перебирают, удаляя почерневшие и пораженные экземпляры, промывают и замачивают в холодной воде до размягчения (1,5-2 ч), после чего направляют в тепловую обработку.

Сухую зелень замачивать не следует — ее сразу закладывают в котел для варки.

Замороженные овощи

В замороженном виде поступают овощи в следующем ассортименте: зеленый горошек, стручковая фасоль, цветная капуста, морковь, томаты, перец болгарский, смеси разных овощей и др. Быстрозамороженные овощи хорошо сохраняют свои первоначальные свойства. Хранят их на предприятии при температуре —18 °С и используют без предварительного размораживания, закладывая сразу в кипящую воду, варят 10-15 мин.

Нарезка овощей

От способа измельчения подготовленных для салатов овощей и фруктов во многом зависит вкус салата: из одних и тех же продуктов, используя различные способы измельчения, можно приготовить салаты разнообразного вкуса.

Принято считать, что почти все овощи для салатов надо нарезать тем мельче, чем плотнее их ткани (в первую очередь это относится к свекле, репе, сельдерею, моркови).

Острые продукты режут мельче, чтобы их вкус ощущался во всей массе салата или наоборот, крупнее остальных продуктов, чтобы подчеркнуть остроту вкуса.

В основном все продукты для салатов, особенно овощи и фрукты, измельчают непосредственно перед приготовлением салатов, так как при хранении в измельченном виде они теряют свою питательную ценность.

Нельзя хранить измельченные овощи на ярком свету или в воде. Быстро темнеющие овощи и фрукты (сельдерей, яблоки, груши, айву, сливу) сразу после измельчения слегка сбрызгивают лимонным соком или подсоленной водой.

Для измельчения овощей используются ножи, терки, шинковки и различные приспособления современного кухонного оборудования, изготовленные из нержавеющего металла или пластмассы.

Самые вкусные салаты получаются тогда, когда компоненты салата нарезаются в соответствии с указанной в рецепте формой и размерами, большим острым ножом. И, хотя затраты времени на такую нарезку большие, это окупается необыкновенным вкусом приготовленного салата.

Нарезать продукты для салата и заправлять их соусом рекомендуется непосредственно перед подачей блюда к столу. Салаты, оставшиеся от обеда или ужина, хранят на полках холодильника, но следует учесть, что даже непродолжительное хранение заправленных салатов ухудшает их вкус.

Способы нарезки овощей

Подготовленные овощи в зависимости от кулинарного назначения нарезают. Для этого используют простые или сложные формы нарезки. К простым формам относят соломку, брусочки, кружочки, ломтики, дольки, кубики, к сложным — боченочки, груши, шарики, чесночки, спирали, стружку. Овощи с нежной консистенцией нарезают более крупно, чем овощи с плотной консистенцией.

Ломтиками и тонкими ломтиками нарезают помидоры, огурцы, редиску, морковь, свеклу и другие овощи, разрезанные вначале пополам.

Чтобы нарезать овощи соломкой, их необходимо сначала нарезать тонкими пластинками, а затем соломкой нужной толщины. Длина соломки обычно 4–5 см, а толщина 2–3 мм.

Для получения кубиков и брусочков вначале нарезают из овощей пластинки толщиной 1 см, которые затем режут на кубики. Из этих же заготовок можно нарезать и брусочки, длина которых для салата 2–3 см. Величина кубиков и брусочков зависит от вида салата: для горячих салатов они крупнее, а для салатов, подаваемых на бутербродах или в виде начинки – мельче.

Дольками нарезают овощи небольших размеров круглой формы: помидоры, редис, репу, маленькие огурчики и другие подобные овощи.

Брусочками с одним закругленным концом нарезают овощи, которым трудно придать строгую геометрическую форму, так как при срезании округлостей будет получаться много отходов.

Лук измельчается по-разному: для получения кубиков или брусочков его сначала нарезают тонкими кольцами или полукольцами, которым затем придают нужную форму. Если готовится салат с преобладающим вкусом лука, его лучше натереть на терке или очень мелко изрубить. Не рекомендуется нарезать лук для салата соломкой – в таком виде он тверже. Если для салата применяется маринованный лук, то его лучше нарезать кольцами или полукольцами.

Цветную капусту для салата надо разобрать на соцветия, которые отрезать от стебля, не измельчая. С оставшегося стебля снять твердую кожицу и затем натереть его на терке или мелко нарезать.

Стебли ревеня нарезаются поперечными кружочками толщиной 2–3 мм – так он будет мягче и вкуснее, продольно стебли ревеня не нарезают. Если стебли ревеня очень толстые, их вначале разрезают пополам или на 4 части.

Листовые овощи (салат, шпинат, щавель) можно оставить целыми, а также измельчить руками или очень острым ножом не очень мелко, чтобы не выжать сок из листьев.

Пряную зелень укропа, петрушки, лука или чеснока можно использовать целыми веточками, если листья молодые и мелкие. Более крупные листья измельчить ножом или лучше ножницами. При нарезке зелени ножом веточки зелени с листьями вначале разрезаются пополам, затем складываются и разрезаются снова. Только тогда, когда их наберется побольше, зелень мелко нарезается. Пряную зелень можно не нарезать, а мелко изрубить большим острым ножом или секатором.

Если для салата применяется спаржа, то используют, в основном, ее головки, т. к. они более нежные на вкус.

# 

# 3.3 Использование заправок и соусов для приготовления салатов из овощей

Заправка — это добавляемый в салаты компонент, создающий непосредственный вкус блюда. Заправками могут быть уксус, квас, растительное масло, тертый сыр, молочные и кисломолочные продукты, а также различные по вкусу соусы. Количество заправки для каждой порции салата определяется индивидуальным вкусом.

В то же время заправка — это состав, сдабривающий пищу, улучшающий ее вкус и подходящий только к определенным продуктам. Эти заправки имеют точную рецептуру и употребляются с конкретными салатами. К примеру, зеленый салат лучше готовить с заправкой из подсолнечного масла с уксусом и солью. К салатам из сельди с луком и картофелем больше подойдет горчичная — с подсолнечным маслом и уксусом и т. д.

Салатные заправки бывают и сложными, содержащими множество компонентов (в зависимости от состава салата и его вкуса). Потому-то в рецептах заправок обычно только перечислены необходимые компоненты, а их соотношение и количество хозяйка или повар определяют самостоятельно.

К примеру, заправка для мясоовощного салата должна состоять из уксуса, подсолнечного масла, тертого корня хрена, соли, сахара, перца, чеснока, сельдерея, томатной пасты, лимонной цедры. Но если в этот салат добавить еще бобовые, то корень хрена следует заменить порошком мяты, чабреца или жареным луком.

От правильно подобранной, аппетитной, приятно острой и пикантной салатной заправки во многом зависят вкус и качество приготовленных салатов. Следует знать некоторые тонкости использования наиболее популярных салатных заправок:

— майонезом, смешанным с готовой столовой горчицей, заправляют салаты из сельдерея, а также салаты по-русски и картофельные салаты, в которые добавлен эстрагон;

— соусы из сметаны и уксуса лучше всего подходят для заправки зеленых салатов;

— соусом из растительного масла и уксуса можно заправить листья шпината, зеленого салата или цикория и лука, картофельные салаты, салаты из огурцов, белой и красной капусты, сладкого перца, белой и стручковой фасоли.

# 

# 3.3.1 Основные соусы и заправки

В состав заправок входят растительное масло, уксус, молотый перец, соль; в заправки можно добавлять готовую горчицу и соус майонез.

Заправки представляют собой нестойкие эмульсии. В спокойном состоянии эмульсия (заправка) быстро расслаивается, поэтому заправку перед употреблением взбалтывают.

**Заправка салатная**

Соль, сахар и молотый перец соединяют с уксусом, вливают растительное масло и хорошо перемешивают. Перед использованием взбалтывают.

Используется для поливки салатов из огурцов, помидоров, зеленого салата, картофеля, а также винегретов, селедки с гарниром и др.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Масло растительное | 500 | 500 |
| Уксус 3% | 500 | 500 |
| Сахар | 40 | 40 |
| Перец | 2 | 2 |
| Соль | 20 | 20 |
| Выход |  | 1 литр |

Или

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Масло растительное | 350 | 350 |
| Уксус 3% | 650 | 650 |
| Сахар | 45 | 45 |
| Перец | 2 | 2 |
| Соль | 20 | 20 |
| Выход |  | 1 литр |

**Заправка горчичная**

Готовую горчицу тщательно растирают с солью, сахаром и молотым перцем, добавляют уксус, а затем растительное масло и хорошо взбалтывают.

Используется для поливки селедки с гарниром и салатов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Масло растительное | 400 | 400 |
| Уксус 3% | 450 | 450 |
| Горчица готовая | 100 | 100 |
| Сахар | 50 | 50 |
| Перец | 2 | 2 |
| Соль | 10 | 10 |
| Выход |  | 1 литр |

**Заправка горчичная с соусом майонез**

В готовую горчицу, растертую с солью и сахаром, вводят соус майонез, а затем добавляют уксус и молотый перец.

Используется для поливки селедки с гарниром, салатов и винегретов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Масло растительное | 300 | 300 |
| Уксус 3% | 650 | 650 |
| Горчица готовая | 50 | 50 |
| Яйца | 3 шт. | 120 |
| Сахар | 50 | 50 |
| Перец | 1 | 1 |
| Соль | 20 | 20 |
| Выход |  | 1 литр |

**Сметанный соус для овощных салатов**

Уксус, сахар, соль, перец размешать и соединить со сметаной перед подачей.

Подается этот соус к салатам из овощей, фруктов, цветной капусты, грибов с овощами и т. п.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Сметана | 850 | 850 |
| Уксус 3% | 100 | 100 |
| Сахар | 80 | 80 |
| Перец | 1 | 1 |
| Соль | 10 | 10 |
| Выход |  | 1 литр |

**Соус майонез**

В сырые яичные желтки, тщательно отделенные от белков, добавить горчицу, соль и хорошо размешать лопаткой. Затем при непрерывном взбивании влить подсолнечное масло вначале по одной, а затем по две — три столовые ложки.

Масло должно иметь температуру 25—30°. При такой температуре растительное масло лучше эмульгируется, т. е. разбивается на мелкие шарики, которые распределяются в яичном желтке, не соединяясь между собой. Каждую новую порцию масла вливать после того, как закончилось эмульгирование предыдущей порции. Когда все масло будет проэмульгировано, получается соус, который держится хорошо на лопатке. В приготовленный соус влить уксус, добавить сахар, хорошо размешать; уксус можно заменить лимонной кислотой или лимонным соком; после введения уксуса соус становится несколько жиже и белее.

При неправильном изготовлении или длительном хранении соуса эмульсия может разрушиться: шарики масла соединятся между собой, вследствие чего масло частично выделится на поверхность, нарушая однородность соуса, — произойдет так называемое отмасливание соуса. Чтобы восстановить однородность соуса, необходимо снова разбить масло на мельчайшие шарики. Для этого желток яйца выпустить в отдельную посуду и понемногу добавлять отмаслившийся соус, все время взбивая смесь, т. е. повторять ту же операцию, что и в начале, при изготовлении соуса.

Для получения более устойчивой эмульсии майонез следует изготовить во взбивальной машине. При этом масло разбивается на более мелкие шарики, что затрудняет их соединение и повышает устойчивость эмульсии.

Соус майонез и его производные хранят в фарфоровой или эмалированной посуде.

Используется соус для изготовления некоторых холодных блюд, производных соусов, заправок для салатов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Масло растительное | 750 | 750 |
| Яйца (желтки) | 6 шт | 90 |
| Горчица готовая | 25 | 25 |
| Уксус 3% | 150 | 150 |
| Сахар | 20 | 20 |
| Перец | 1 | 1 |
| Соль | 10 | 10 |
| Выход |  | 1 литр |

# 3.3.2 Оригинальные соусы и заправки

**Соус из свежих грибов с чесноком.**

Мелко нарезать чеснок и истолочь, добавив немного соли. Выложить в миску и хорошо размешать с растительным маслом. Грибы отварить в подсоленной воде, процедить отвар, грибы нарезать брусочками и соединить их с чесноком. Смесь залить грибным отваром, заправить уксусом или лимонным соком, положить перец, лавровый лист, соль и перемешать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Грибы белые | 875 | 500 |
| Растительное масло | 350 | 350 |
| Чеснок | 128 | 100 |
| Уксус 3% | 40 | 40 |
| Перец | 2 | 2 |
| Соль | 30 | 30 |
| Выход |  | 1 литр |

Подавать к овощным блюдам.

**Соус с зеленым луком**

Зеленый лук промыть, обсушить и мелко нарезать. Желтки растереть с горчицей и сахаром до получения однородной массы. Продолжая растирать, постепенно добавлять сметану.

Заправить солью, лимонным соком и перемешать с нарезанным зеленым луком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Зеленый лук | 134 | 80 |
| Горчица готовая | 80 | 80 |
| Яйцо (желток) | 2 шт | 30 |
| Сметана | 700 | 700 |
| Лимон | 80 | 72 |
| Перец | 2 | 2 |
| Соль | 30 | 30 |
| Выход |  | 1 литр |

Подавать к овощным салатам.

**Соус зеленый из шпината**

Зелень промыть. Щавель, шпинат и укроп отварить в небольшом количестве воды и вместе с отваром протереть через сито. В массу добавить очень мелко нарезанный зеленый лук, соль, сахар и горчичный порошок, перемешать и взбить миксером.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Шпинат | 810 | 300 |
| Щавель | 395 | 150 |
| Лук зеленый | 501 | 300 |
| Укроп | 101 | 75 |
| Горчичный порошок | 5 | 5 |
| Сахар | 20 | 20 |
| Перец | 2 | 2 |
| Соль | 20 | 20 |
| Выход |  | 1 литр |

Подавать к овощным салатам.

**Соус кефирный (Венгрия)**

Сырые яичные желтки слегка присолить, добавить лимонный сок, масло и размешать. Затем добавить кефир, черный перец, сахар, горчицу, зелень петрушки. Все хорошо вымешать в однородную массу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Кефир | 600 | 600 |
| Яйцо (желток) | 2 шт | 30 |
| Масло растительное | 30 | 30 |
| Лимон | 70 | 63 |
| Горчица приготовленная | 10 | 10 |
| Петрушка (зелень) | 200 | 148 |
| Сахар | 20 | 20 |
| Перец | 2 | 2 |
| Соль | 20 | 20 |
| Выход |  | 1 литр |

Подавать к овощным салатам.

**Соус творожный салатный с зеленью**

Творог тщательно размешать с молоком до однородного состояния. В растертую массу прибавить зелень лука-порея и петрушки, чеснок, горчицу и лимонный сок. Все перемешать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Творог | 200 | 200 |
| Молоко | 400 | 400 |
| Лук-порей | 95 | 70 |
| Петрушка (зелень) | 95 | 70 |
| Чеснок | 90 | 70 |
| Лимон | 78 | 70 |
| Горчица приготовленная | 20 | 20 |
| Соль | 20 | 20 |
| Выход |  | 1 литр |

Подавать к овощным салатам.

**Соус йогуртный с цитрусовыми**

Йогурт аккуратно перемешать с горчицей и медом, влить лимонный соки вмешать апельсиновую цедру, натертую на мелкой терке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Йогурт | 800 | 800 |
| Горчица | 40 | 40 |
| Мед | 40 | 40 |
| Лимон | 80 | 72 |
| Апельсин (цедра) | 50 | 50 |
| Соль | 10 | 10 |
| Выход |  | 1 литр |

**Соус из авокадо и сметаны с чесноком**

Авокадо вымыть, очистить от кожуры, протереть через сито, смешать со сметаной и взбить венчиком. Чеснок очистить и растолочь. Зелень укропа промыть и, мелко нарезав, добавить во взбитую массу вместе с размятым чесноком. Все тщательно перемешать. Подавать к мясу, птице, отварным овощам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Авокадо | 662 | 450 |
| Сметана | 450 | 450 |
| Чеснок | 13 | 10 |
| Зелень | 50 | 50 |
| Специи | 30 | 30 |
| Соль | 30 | 30 |
| Выход |  | 1 литр |

**Масляная заправка с соевым соусом**

Соевый соус влить в кунжутное масло, хорошо перемешать, добавить сок лайма и арахисовое масло. Заправка подходит для овощных салатов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Соевый соус | 300 | 300 |
| Масло кунжутное | 300 | 300 |
| Лайм | 213 | 110 |
| Арахисовое масло | 200 | 200 |
| Специи | 30 | 30 |
| Соль | 30 | 30 |
| Выход |  | 1 литр |

**Сырная сливочная заправка**

Сыр размять, смешать со сливками, влить в эту массу оливковое масло и все хорошо перемешать. Добавить винный уксус, перец и мелко порезанную зелень.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Сыр | 270 | 250 |
| Сливки | 150 | 150 |
| Уксус белый винный | 100 | 100 |
| Масло оливковое | 400 | 400 |
| Зелень | 50 | 50 |
| Специи | 30 | 30 |
| Соль | 30 | 30 |
| Выход |  | 1 литр |

**Салатная заправка с кунжутом**

Измельчите кунжут в кофемолке. В небольшой мисочке с помощью вилки взбейте все ингредиенты до однородности. Подойдет для заправки салатов с курицей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Кунжут | 582 | 450 |
| Лимон | 223 | 200 |
| Соевый соус | 350 | 350 |
| Мед | 100 | 100 |
| Чеснок | 25 | 20 |
| Специи | 30 | 30 |
| Соль | 30 | 30 |
| Выход |  | 1 литр |

**Заправка из йогурта с зеленью**

Йогурт смешать с майонезом, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, приправить солью и перцем. Охладить. Подходит для заправки овощных салатов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Йогурт | 450 | 450 |
| Майонез | 300 | 300 |
| Зелень | 200 | 200 |
| Специи | 30 | 30 |
| Соль | 30 | 30 |
| Выход |  | 1 литр |

**Йогуртовая заправка с уксусом**

В йогурт добавить измельченный чеснок, растопленный мед, влить яблочный уксус и приправить все по вкусу солью и перцем. Слегка взбить и охладить. Заправка подходит для мясных и овощных салатов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Йогурт | 750 | 750 |
| Уксус яблочный | 150 | 150 |
| Чеснок | 25 | 20 |
| Мед | 50 | 50 |
| Специи | 30 | 30 |
| Соль | 30 | 30 |
| Выход |  | 1 литр |

**4. Разработка ассортимента и технологический процесс приготовления салатов из овощей**

Салатом называется холодное блюдо, состоящее из одного вида или смеси различных овощей, как правило, без свеклы, заправленное соусом майонез, заправкой или сметаной.

Существует несколько видов салатов:

Перемешанные салаты.

Входящие в состав салата продукты смешивают между собой, а также с салатной заправкой или соусом.

Профессионалы перемешивают зеленые салаты руками: таким образом салатные соусы лучше пропитывают компоненты, а нежные листики не повреждаются. Для такого перемешивания нужно взять большую широкую миску или кастрюлю. Вообще такие салаты лучше готовить в большой широкой миске или кастрюле, а затем уже переложить в декоративную салатницу.

Если компоненты для салата нужно только сбрызнуть соусом, прежде их нужно красиво разложить на плоском блюде.

Продукты перемешивают вместе с частью соуса или заправки в отдельной миске — лучше всего двумя большими вилками или специальной салатной ложкой и вилкой, чтобы кусочки составляющих продуктов по возможности сохранили форму нарезки.

Готовый салат перекладывают на блюдо или в салатник так, чтобы края остались свободными на 2-3 см и обязательно чистыми. Салат заливают остатками соуса и украшают поверхность разными продуктами или фигурками из продуктов, которые съедают вместе с салатом.

Неперемешиваемые салаты.

Продукты, из которых готовится салат, раскладывают на большое блюдо отдельны ми порциями или в разную посуду. Салатную заправку или несколько разных соусов подают на стол в соусниках или небольших мисочках.

Такая сервировка удобна тем, что она позволяет выбрать продукты и заправки для салата по собственному вкусу.

Неперемешиваемые салаты с заправочными соусами.

Подготовленные для салата измельченные продукты кладут на блюдо, в которых салат подается на стол, в перемешанном виде, слоями или отдельными (по виду продуктов) порциями.

Сверху салат заливают соусом и не перемешивают, что позволяет сохранить целостность каждого вида продуктов. Такие салаты готовят из нежных, легко распадающихся продуктов: мягких овощей, отварной или горячего копчения рыбы, зеленого горошка. Можно готовить такого вида салаты и из любых других продуктов.

**Зеленый салат с ореховым соусом**

Савойскую капусту тонко нашинковать, сложить в миску, чуть присолить и немного обмять руками.

Молодые свежие огурцы маленького размера (с мелкими семенами) помыть и порезать тонкими полумесяцами. Добавить к капусте.

Корневой сельдерей очистить от кожицы, натереть на крупной терке и добавить к овощам. Убрать миску с салатом в прохладное место примерно на час, чтобы огурец дал сок.

Для соуса орехи измельчить в блендере или растереть пестиком. У вас должна получится гомогенная кашица. Добавить к ореховой кашице мелко порубленный чеснок и перетереть его с орехами.

Добавить к орехам оливковой масло, продолжая перетирать кашицу пестиком, чтобы получилась густая масса.

Добавить получившийся соус к овощам и перемешайте. Дать салату немного настояться и подавать на стол.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Огурец | 42 | 40 |
| Капуста савойская | 40 | 30 |
| Корень сельдерея | 42 | 20 |
| Орехи грецкие | 70 | 25 |
| Чеснок | 6 | 5 |
| Масло оливковое | 5 | 5 |
| Перец | 3 | 3 |
| Соль | 3 | 3 |

**Зеленый салат**

Сложите в вазу листья салата, сверху положите нарезанный огурец. Авокадо разрежьте на четвертинки, затем кубиками. Добавьте в салат и посыпьте его орешками.

Для соуса: смешайте оливковое масло с уксусом и яблочным соком, добавьте горчицу, приправу. Тщательно перемешайте.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Огурец | 42 | 40 |
| Авокадо | 66 | 40 |
| Орехи кедровые | 70 | 25 |
| Масло оливковое | 20 | 20 |
| Уксус яблочный | 10 | 10 |
| Яблоко (сок) | 40 | 14 |
| Горчица | 1 | 1 |
| Перец | 3 | 3 |
| Соль | 3 | 3 |

**Салат с подсушенными яблоками**

Мед смешайте с лимонным соком. Яблоки нарежьте тонкими кружочками поперек. Каждый кусочек обмакните в смесь с лимонным соком и разложите на решетке над противнем. Подвяльте в течение 40 мин. в духовке. Яблоки должны быть мягкими и сухими. Когда они остынут, они станут хрустящими.

Смешайте уксус и ореховое масло с порезанным луком, солью и перцем, положите порезанную зелень, подсушенные яблоки, перемешайте.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Лимон | 30 | 27 |
| Яблоко | 135 | 75 |
| Мед | 10 | 10 |
| Яблочный уксус | 10 | 10 |
| Масло грецкого ореха | 20 | 20 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Перец | 1 | 1 |
| Соль | 2 | 2 |

**Салат из зелени, граната и фисташек**

Приготовьте салатную заправку: взбейте оливковое масло, соль и уксус.

В салатник положите латук и зелень, сбрызните небольшим количеством салатной заправки перемешайте. Добавьте зерна граната, дольки мандарина, оставшуюся салатную заправку и перемешайте.

Перед подачей посыпать мелко порубленными фисташками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Масло оливковое | 20 | 20 |
| Уксус винный | 5 | 5 |
| Латук | 41 | 30 |
| Зелень | 11 | 10 |
| Гранат (зерна) | 50 | 30 |
| Мандарины | 27 | 20 |
| Фисташки | 32 | 15 |
| Соль | 2 | 2 |

**Салат из кукурузы и картофеля**

Сварить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками. Вареную кукурузу охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Кукуруза молочной зрелости (зерно) | 426 | 80 |
| Картофель | 106 | 77 |
| Лук зеленый | 19 | 15 |
| Масло растительное | 15 | 15 |
| Уксус 3% | 15 | 15 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат из зеленой фасоли**

Стручки фасоли очистить, отрывая стебельки вдоль всего стручка. Мелко нарезать наискось. Опустить в холодную воду до варки, но не более чем на 20-30 минут.

Налить в кастрюлю холодной воды, довести до кипения, посолить. Рекомедуется опускать фасоль в кипящую подсоленную воду постепенно и небольшими порциями. Варить 15-20 минут, не накрывая крышкой. Когда фасоль будет готова, промыть холодной водой.

Переложить фасоль в салатник. Добавить растительное масло, уксус, сахар, перец и соль.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Стручковая фасоль свежая | 100 | 79 |
| Растительное масло | 3 | 3 |
| Уксус 9% | 13 | 13 |
| Сахар | 13 | 13 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат с грушей, сыром и грецкими орехами.**

Взбейте в миске масло, уксус и соль, добавите тертого сыра и тщательно перемешайте.

Перемешайте зелень с жареным грецким орехом, выложите на салатник, добавьте мелко порезанные груши. Залить приготовленным соусом. Посыпать остатками тертого сыра.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Масло оливковое | 15 | 15 |
| Уксус винный | 3 | 3 |
| Сыр с плесенью | 17 | 15 |
| Орехи грецкие | 94 | 40 |
| Зелень (смесь салатов фризе и эндивия) | 81 | 60 |
| Груша | 33 | 30 |
| Соль | 3 | 3 |

**Салат из сельдерея**

Стебли сельдерея очистить, вымыть, залить холодной водой и дать настояться. Затем положить в кастрюлю и варить до мягкости без соли I час.  
Когда сельдерей станет мягким, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой.

Разрезать каждый стебель сельдерея на 4 части, затем каждую часть нарезать ломтиками, выложить в салатник. Лук нашинковать. Посыпать луком сельдерей и приправить перцем, солью. Полить растительным маслом, перемешать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Сельдерей | 240 | 197 |
| Лук репчатый | 50 | 42 |
| Растительное масло | 5 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |
| Перец | 4 | 4 |

Подавать на стол с корочками ржаного хлеба, натертыми чесноком.

**Салат из картофеля со свеклой**

Картофель и свеклу вымыть, положить овощи в кастрюлю, залить водой и варить до готовности. Когда сварятся, остудить, очистить от кожуры. Нарезать ломтиками. Фасоль отварить. Все ингредиенты сложить в один салатник.

Готовый салат посолить, поперчить, полить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Картофель | 50 | 37 |
| Свекла | 50 | 39 |
| Фасоль | 20 | 16 |
| Растительное масло | 5 | 5 |
| Уксус | 3 | 3 |
| Соль | 4 | 4 |
| Перец | 4 | 4 |

**Салат «Лакомка»**

Фрукты помыть, очистить от кожуры, нарезать крупными кубиками. Перемешать и выложить салат в креманки. Сбрызнуть ликером.

Взбить сметану с сахаром и ванилином. Приготовленный крем аккуратно выложить на фрукты, посыпать грецким орехом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Киви | 30 | 20 |
| Апельсин | 30 | 20 |
| Яблоко | 50 | 35 |
| Виноград | 21 | 20 |
| Орехи грецкие | 12 | 5 |
| Сметана | 15 | 15 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Ванилин | 1 | 1 |
| Ликер | 3 | 3 |

**Салат-латук с горчичным соусом**

Прованское масло соединить с уксусом и тщательно перемешать. Соединить горчичную смесь с масляной. Размешать. Листья салата-латука промыть холодной водой и измельчить. Поместить в салатник. Заправить приготовленным горчичным соусом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Горчица | 5 | 5 |
| Прованское масло | 15 | 15 |
| Уксус 9% | 15 | 15 |
| Салат-латук | 280 | 201 |
| Соль | 4 | 4 |
| Перец | 4 | 4 |

**Салат "Застольный"**

Порезанные дольки апельсинов, капусту, изюм, дробленые грецкие орехи и майонез перемешать и посыпать зеленью петрушки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Апельсин | 100 | 67 |
| Капуста квашеная | 90 | 87 |
| Изюм | 10 | 10 |
| Орех грецкий | 15 | 5 |
| Майонез | 40 | 40 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |
| Перец | 4 | 4 |

**Салат "Парадный"**

Перец и лук нарезать кольцами. Сварить вкрутую яйца - белок мелко порубить, а желтки оставить на заправку. Сыр натереть на крупной терке, все перемешать. Заправка: желтки размять, яблоко натереть, все смешать с майонезом, добавить горчицу, сахар и слегка взбить венчиком или в миксере до однородной массы. Полученной смесью заправить салат.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Перец сладкий | 100 | 75 |
| Лук репчатый | 100 | 84 |
| Сыр | 60 | 56 |
| Яйцо | 1 | 40 |
| Майонез | 30 | 30 |
| Яблоко | 20 | 11 |
| Горчица | 3 | 3 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Соль | 4 | 4 |
| Перец | 4 | 4 |

**Салат из овощей и фруктов**

Огурцы очищают, нарезают дольками, добавляют лимонную кислоту, оливковое масло, сахар и перемешивают. Укладывают горкой в салатник и украшают дольками фруктов и лимоном.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Апельсин | 60 | 40 |
| Огурцы | 32 | 30 |
| Масло оливковое | 20 | 20 |
| Лимон | 10 | 9 |
| Лимонная кислота | 2 | 2 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат из зимних овощей**

Капусту перетирают с солью, заправляют растительным маслом и лимонным соком. Затем смешивают с мелко нарезанными солеными огурцами, ветчиной, помидорами, с тонкими ломтиками яблок, зеленью сельдерея, кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина. В салат можно добавить крутые яйца и тонкие ломтики твердого сыра.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Капуста краснокочанная | 50 | 27 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Сок лимонный | 3 | 3 |
| Огурцы соленые | 15 | 14 |
| Ветчина | 15 | 14 |
| Помидоры | 50 | 42 |
| Яблоки | 15 | 8 |
| Морковь | 15 | 11 |
| Маслины | 5 | 3 |
| Яйцо | 1/2 | 20 |
| Сыр | 10,8 | 10 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат по-румынски**

Капусту и морковь очистить, промыть и нашинковать. Яблоки очистить и нарезать дольками, удалив сердцевину. Все соединить с зеленым луком, консервированной кукурузой, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной.

Салат подать в салатнице, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками, ломтиками лимона и зеленым луком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Капуста белокочанная | 100 | 80 |
| Морковь | 50 | 37 |
| Лук зеленый | 15 | 9 |
| Яблоко | 60 | 34 |
| Кукурузу консервированная | 50 | 30 |
| Сметана | 40 | 40 |
| Лимонный сок | 3 | 3 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат из помидоров**

Помидору вымыть, вытереть, нарезать тонкими пластинками. Свежие огурцы вымыть, очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Картофель отварить "в мундире", очистить от кожуры, остудить, нарезать ломтиками. Затем смешать огурцы с помидорами, добавить мелко нарезанный белый и зеленый лук, соль, немного перца, оливкового масла. Готовый салат посыпать укропом и зеленой петрушкой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Помидора | 100 | 85 |
| Огурцы | 70 | 67 |
| Картофель | 80 | 58 |
| Лук репчатый | 15 | 13 |
| Лук зеленый | 15 | 9 |
| Оливковое масло | 15 | 15 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат из свежих овощей**

Картофель, редис, помидоры нарезать кружочками, лук зеленый нашинковать, фасоль вареную и листики салата зеленого нарезать соломкой. Часть яйца мелко нашинковать.

Подготовленные продукты смешать и заправить сметаной.

Салат оформить овощами, яйцом и посыпать зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Картофель | 60 | 44 |
| Редис | 30 | 19 |
| Помидоры | 40 | 34 |
| Лук зеленый | 15 | 9 |
| Фасоль вареная | 30 | 24 |
| Салат зеленый | 20 | 14 |
| Яйцо | 1/2 | 20 |
| Сметана | 40 | 40 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат из помидоров с чесноком и томатным соком**

Помидоры нарезать кружочками, репчатый лук кольцами, выложить вперемежку в салатник и полить смесью из томатного сока, растертого с солью чеснока, растительного масла, уксуса, перца молотого.

При подаче посыпать зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Помидоры | 120 | 102 |
| Репчатый лук | 20 | 17 |
| Томатный сок | 50 | 50 |
| Уксус 3% | 25 | 25 |
| Растительное масло | 10 | 10 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Чеснок | 3 | 3 |
| Перец | 3 | 3 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |

**Ассорти “Дойна”**

У промытых огурцов среднего размера срезать верхушки, у помидоров вырезать плодоножки вместе с семенными коробками, лук зеленый очистить и промыть.

В салатник положить пищевой лед, на него - подготовленные овощи, кусочек брынзы, сливочное масло и веточки зелени.

Брынзу и масло нарезать карбовочным ножом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Помидора | 60 | 51 |
| Огурцы | 60 | 57 |
| Перец сладкий | 60 | 45 |
| Лук зеленый | 30 | 18 |
| Сыр | 22 | 20 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат из редиса с огурцами**

Подготовленный редис и огурцы нарезать тонкими ломтиками, яичный белок сваренного вкрутую яйца мелко порубить, а желток растереть со сметаной.

Подготовленные продукты соединить, посолить, перемешать, уложить горкой в салатник, посыпать измельченным яичным белком и зеленью.

Желток и белок вареного яйца можно не измельчать, а использовать для оформления салата.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Редис | 100 | 63 |
| Огурцы | 60 | 57 |
| Яйцо | 2 шт | 80 |
| Сметана | 50 | 50 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат из моркови, яблок, изюма**

Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 25-30 минут. Подготовленные морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить со сметаной, изюмом, сахаром, солью, разведенной водой, лимонной кислотой и хорошо перемешать.

При подаче украсить яблоками и морковью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Морковь | 80 | 59 |
| Яблоко | 80 | 45 |
| Изюм | 15 | 15 |
| Сметана | 50 | 50 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Лимонная кислота | 2 | 2 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат «Минский»**

Отварной картофель, нарезанный тонкими ломтиками, соединить с квашеной капустой, нашинкованными вареными шампиньонами, луком, заправить уксусом, маслом, сахаром, солью и осторожно перемешать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Картофель | 80 | 58 |
| Шампиньоны | 30 | 16 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Капуста квашеная | 80 | 78 |
| Масло растительное | 15 | 15 |
| Уксус 3% | 15 | 15 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом**

Капусту цветную отварить и разобрать на мелкие соцветия. Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать ломтиками.

Все соединить вместе, добавить зеленый горошек, виноград без косточек, перемешать.

При подаче полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Капуста цветная | 140 | 66 |
| Помидоры | 30 | 25 |
| Огурцы | 20 | 19 |
| Яблоко | 30 | 17 |
| Горошек консервированный | 20 | 13 |
| Виноград | 20 | 19 |
| Сметана | 50 | 50 |
| Соль | 4 | 4 |

# 5. Правила хранения, оформления и подачи салатов из овощей

Хранение овощных полуфабрикатов

Очищенные и нарезанные овощи не подлежат длительному хранению. Для того чтобы они сохранили вкусовые качества и цвет, их необходимо немедленно направлять на тепловую обработку. Предельный срок хранения очищенных овощей — 2-3 ч при температуре 12 °С.

Сырой очищенный картофель во избежание его потемнения хранят в воде. Картофель, обработанный бисульфитом натрия (сульфитированный), может хранится на воздухе при температуре 15-16 °С в течение 24 ч и при 5-6 °С — до 48 ч.

Очищенные морковь, свеклу, петрушку, пастернак и сельдерей хранят на противнях или лотках, покрытых влажной тканью, в холодильнике при 0—4 °С не более 12ч.

Зелень петрушки, сельдерея, лука-порея, салаты, щавель и шпинат хранят в корзинах и решетах в охлаждаемых помещениях.

Зачищенную капусту хранят в холодильных камерах при температуре 0-4 С и в неотапливаемом помещении с температурой не ниже -3 °С.

Салаты приготовляют из вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей, сырых и маринованных фруктов. Можно положить в ряд салатов вареные зерна кукурузы, сои за счет уменьшения закладки овощей. Выход салатов 100, 150 и 200 г.

Заправляют салаты острыми, пряными, кислосладкими заправками, майонезом, а также сметаной; в сметану можно добавлять острые соевые соусы и ароматические вещества. Вкус салатов зависит не только от вкуса основных продуктов, входящих в состав салата, но и от заправки.

Салаты подают как самостоятельные блюда; салаты из зелени и овощей, кроме того, отпускают в качестве гарниров к овощным, мясным и рыбным холодным и горячим блюдам.

Продукты, предназначенные для салатов, после тепловой обработки охлаждают, причем картофель и овощи, сваренные в кожице, охлаждают неочищенными. Салат быстро портится, если теплые продукты соединяют с холодными.

Хранят каждый вид овощей до приготовления салатов в отдельной посуде в холодном месте (холодильная камера, шкаф и др.). Срок хранения овощей на холоде (до 7°) —12 часов, а при отсутствии холода — 6 часов.

Заправляют и оформляют салаты не ранее чем за 30 минут до подачи. Для оформления салатов используются листья салата, зелень петрушки и сельдерея, зеленый лук, зеленый горошек, продукты, входящие в состав салата и имеющие яркую, красивую окраску: помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты. Укладывают овощи очень осторожно.

При оформлении салатов стремятся к тому, чтобы показать полнее входящие в них основные продукты.

Поливают оформленной салат майонезом или сметаной так, чтобы продукты, уложенные в качестве украшения, были видны и не залиты соусом.

Основным условием получения доброкачественных холодных блюд является использование высококачественного сырья для их приготовления.

В салатах овощи должны сохранять соответствующую форму нарезки. Консистенция сырых овощей - упругая, вареных - мягкая. При подаче салаты выкладывают в виде невысокой горки, украшают зеленью и овощами - свежими, непотемневшими. В салате из краснокочанной капусты недопустим синий оттенок. Вкус, запах и цвет салатов должны соответствовать входящим в них продуктам.

При оформлении салатов не допустима увядшая зелень, помятые овощи.

Холодные блюда и закуски приготавливают перед использованием, до подачи хранят при температуре 6 С, полуфабрикаты для блюд - при температуре 0 - 6° С.

Температура салатов при подаче не должна превышать 10-12°.

# Заключение

Холодные блюда находят широкое применение в питании нашего населения. Они входят в состав завтраков, ужинов, их подают в качестве закусок к обедам.

Холодные блюда отличаются большим разнообразием вкусовых качеств и оформления. Многие повара достигли высокого художественного мастерства в придании им красивой формы, яркости и оригинальности рисунка.

С точки зрения пищевого значения холодные блюда нередко оценивают лишь как вкусовые, сокогонные, подаваемые с целью возбудить аппетит. Подобная оценка слишком односторонняя, так как холодные блюда имеют большее значение. Чтобы в этом убедиться, достаточно внимательно рассмотреть их состав.

Для холодных блюд используют овощи, фрукты, грибы, картофель, рыбу и рыбные гастрономические продукты, раков, крабов, мясо и мясные гастрономические продукты, домашнюю птицу, дичь, яйца и молочные продукты.

Овощи и фрукты, входящие в состав холодных блюд в большом количестве, являются важным источником таких ценных пищевых веществ, как витамины, минеральные соли.

Зеленый горошек, болгарский перец, морковь обогащают их провитамином А (каротином), а помидоры, свежая капуста, зеленые салаты — витамином С. Особенно ценны в этом отношении такие холодные блюда, как салаты, в состав которых входят эти овощи в сыром виде.

Однако квашеные и маринованные капуста и помидоры при соблюдении правильной технологии их приготовления и условий хранения также являются хорошими источниками витамина С.

Капуста, зеленый салат являются источниками солей кальция, которыми бедны другие пищевые продукты (исключение составляют молочные продукты), а также солями железа.

Картофель, фрукты характеризуются большим содержанием углеводов и значительно повышают калорийность холодных блюд. Содержание витамина С в них невелико, но большое потребление этих продуктов делает их немаловажным источником витамина С. И действительно, 200 г картофельного салата обеспечивают человеку 20—25 % суточной нормы витамина С.

Холодные блюда, включающие мясо, птицу, рыбу, яйца, бобовые, орехи, богаты белковыми веществами и содержат некоторое количество жира, а также ряд важных витаминов и минеральных веществ.

Бобовые обогащают блюда витамином В1 солями кальция, железа.

Соусы, заправки, используемые к холодным блюдам, не только улучшают и разнообразят вкус, но и существенно влияют на их пищевую ценность. Сметана и соус майонез содержат значительное количество жира и поэтому повышают калорийность холодных блюд.

Добавление в овощной салат 20 г сметаны повышает его калорийность на 50 калорий, 60 г — на 150 калорий, а добавление 30 г или 50 г соуса майонез повышает калорийность блюд соответственно на 115 и 190 калорий.

Калорийность холодных блюд колеблется в больших пределах и зависит от их состава и норм вложения отдельных продуктов. Наименьшей калорийностью (50—100 калорий) обладают блюда из зеленых салатов, более калорийны мясные и рыбные салаты, заправленные сметаной, майонезом; калорийность одной порции их достигает 250—350 калорий, в зависимости от норм вложения сырья.

Пищевое значение холодных блюд следует учитывать при планировании меню полного дневного рациона или отдельных приемов пищи — завтрака, обеда, ужина.

Разнообразие ассортимента и пищевое достоинство холодных блюд позволяют использовать их в качестве основных блюд на завтрак, ужин или дополнять ими меню обеда. Такие холодные блюда, как мясные, рыбные, могут составить завтрак, ужин, если их дополнить каким-либо хлебобулочным изделием и напитком. Бутерброды с мясными, рыбными продуктами, сыром хорошо дополняют завтрак, включающий горячее блюдо из овощей, крупы или макаронных изделий. Овощной салат, дополненный творогом или яйцом, сыром или холодным мясным, рыбным блюдом и горячим напитком, также составляет полноценный завтрак.

В зимнее и весеннее время салаты из капусты, а также из картофеля являются важнейшими источниками витамина С, содержание которого в продуктах в этот период обычно бывает недостаточным.

Наличие тех или иных пищевых веществ в продуктах еще не означает, что и блюда из них будут обладать соответствующей ценностью. Пищевые вещества могут теряться, если не соблюдать установленной технологии обработки продуктов и приготовления блюд.

# Список использованной литературы

1. Богушева В.И. Технология приготовления пищи: учебно-методическое пособие – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 374 с.
2. ГОСТ Р 50647-94. Общественное питания. Классификация предприятий. – М.: Госстандарт России, 1995. – 21 с.
3. ГОСТ Р 50763-95. Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия. – М: Госстандарт России, 1995.
4. Доценко В.А. Овощи и плоды в питании. – Л.: Лениздат, 1988 – 287 с.
5. Единая система технологической документации СТ СЭВ 875-78.3.1001-81. Общие положения. – М.: Издательство стандартов, 1981..
6. Куликова В.Н. Постный стол. – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 64 с.
7. Кулинария. Справочное пособие. /Н.И.Губа, Б.Г. Лазарев. – К.: Вища шк., 1987. – 263 с.
8. Культура питания. Энциклопедический справочник / под.ред.И.А.Чеховского. – Минск, 1993. – 544 с.
9. Молоховец Е. Очень вкусные овощные блюда от Елены Молоховец. – М.: ЭКСМО, 2008. – 32 с.
10. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 50762-2007. «Услуги общественного питания. Классификация»
11. Общественное питание. Сборник документов. – М.: Омега-Л, 2006.
12. Организация производства и обслуживания в предприятиях общественного питания. – М.: Экономика, 1986.
13. Питание и общество № 1 –№ 12. – М.: 2007.
14. Похлебкин В.В. Национальные кухни народов мира. – М.: Центрполиграф, 1990. // www.kylinaria.ru
15. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. – М.: Центрполиграф, 2009. - 639 с.
16. Сборник рецептур кулинарных изделий и блюд. - М.: Цитадель-трейд, 2005. - 752с.
17. Сборник рецептур кулинарных изделий и блюд. Нормативная и технологическая документация. - М.: Хлебпродинформ, 1986. -386с.
18. Справочник кулинара / Под ред. М.М. Ефимовой. М.: ПРОГРЕСС, 2003. -471с.
19. Справочник технолога общественного питания / А.И. Мглинец, Г.Н. Ловачева, Л.М. Алешина и др. М.: Колос, 2003. -541с.
20. Справочник технолога общественного питания / Под ред. О.И. Овсянникова. М.: Пищевая промышленность, 2001. -489с.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1

Салат «Овощной»

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на салат «Овощной».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления блюда используется следующие сырье:

коренья РСТ РФ 370-77, РСТ РФ 365-77

картофель ГОСТ 7176-68

зеленый горошек РСТ РФ 410-78

огурцы соленые ГОСТ 7180-73

лук репчатый ГОСТ 1723-67

яблоки ГОСТ 162-70, ГОСТ 21122-75

майонез ГОСТ 5660-70, ОСТ 18-222-75

соль ГОСТ 13830-68

сахар ГОСТ 21-78

кислота лимонная ГОСТ 908-79.

2.2. Сырье, используемое для приготовления салата «Овощного» должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

1. РЕЦЕПТУРА

3.1. Рецептура салата «Овощного»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Коренья | 65 | 50 |
| Картофель | 20 | 20 |
| Зеленый горошек | 30 | 20 |
| Огурцы соленые | 33 | 20 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Яблоки | 25 | 20 |
| Майонез | 10 | 10 |
| Соль | 4 | 4 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Кислота лимонная | 2 | 2 |
| Выход |  | 150,0 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1. Подготовка сырья к производству салата «Овощной» производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г.

4.2. Коренья (морковь, петрушку, сельдерей) и картофель промыть, отварить, охладить, очистить, нарезать кубиками. Консервированный зеленый горошек отцедить от заливки. Соленые огурцы и яблоки мелко порезать. Репчатый лук очистить, ополоснуть, нарезать мелкими кубиками. Майонез соединить с приправами по вкусу. Все компоненты соединить, перемещать.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Салат подается в салатнике, либо на закусочной тарелке.

5.2. Температура подачи блюда 14-16˚С.

5.3. Срок реализации – сразу после приготовления.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

внешний вид: уложенная на салатнике горка из порезанных кубиками овощей, заправлена майонезом и украшена зеленью;

консистенция: мягкая, овощи сохранили форму нарезки;

цвет: соответствующий цвету овощей;

вкус и запах: в меру соленый, соответствующий входящим в состав продуктам.

6.2. Физико-химические показатели:

массовая доля сухих веществ, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

массовая доля жира, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

массовая доля соли, % (не более) \_\_\_\_\_\_\_

6.3. Микробиологические показатели:

количество мезофильных аэробных и факультативно-аэробных микроорганизмов, КОЕ в 1 г продукта, не более 1х10.

бактерии группы кишечных палочек, не допускается в массе продукта, г 0,1.

каугулазоположительные стафилококки, не допускаются в массе продукта, г 1,0.

Proteus не допускается а массе продукта, г 0,1.

патогенные микроорганизмы, в том числе сальмонеллы, не допускаются в массе продукта, г 25.

1. ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал/кДж |
| 2,75 | 7,22 | 10,56 | 118,2/494,2 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: Салат «Овощной»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто | | |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Коренья | 65 | 50 | 0,5 | 1,5 | 2,5 |
| Картофель | 20 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Зеленый горошек | 30 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Огурцы соленые | 33 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Лук репчатый | 12 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Яблоки | 25 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Майонез | 10 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Сахар | 3 | 3 | 0,03 | 0,09 | 0,15 |
| Кислота лимонная | 2 | 2 | 0,02 | 0,06 | 0,1 |

Выход порции: 150 г.

**Описание технологического процесса**

Коренья (морковь, петрушку, сельдерей) и картофель промыть, отварить, охладить, очистить, нарезать кубиками. Консервированный зеленый горошек отцедить от заливки. Соленые огурцы и яблоки натереть на терке с крупными отверстиями. Репчатый лук очистить, ополоснуть, нарезать мелкими кубиками. Майонез соединить с приправами по вкусу. Все компоненты соединить, перемешать.

**Требования к качеству**

Внешний вид: уложенная на салатнике горка из порезанных кубиками овощей, заправлена майонезом и украшена зеленью.

Консистенция: мягкая, овощи сохранили форму нарезки.

Цвет: соответствующий цвету овощей.

Вкус и запах: в меру соленый, соответствующий входящим в состав продуктам.

Сроки реализации – сразу после приготовления.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

Салат из кукурузы и картофеля

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Салат из кукурузы и картофеля».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Салата из кукурузы и картофеля» используются следующие продукты:

Кукуруза молочной зрелости (зерно) РСТ РСФСР 376-83

Картофель ГОСТ 7176-68

Лук зеленый РСТ РСФСР 624-88

Масло растительное ТУ 9141-002-42807343-99

Петрушка (укроп) ГОСТ 31554-00

Специи ГОСТ 29053-91

Соль ГОСТ 51574-2000

2.2. Сырье, используемое для приготовления «Салата из кукурузы и картофеля» должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

1. РЕЦЕПТУРА
   1. Рецептура «Салата из кукурузы и картофеля».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Кукуруза молочной зрелости (зерно) | 426 | 80 |
| Картофель | 86 | 62 |
| Лук зеленый | 19 | 15 |
| Масло растительное | 15 | 15 |
| Уксус 3% | 15 | 15 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |
| Выход |  | 200 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1. Подготовка сырья к производству блюда «Салат из кукурузы и картофеля» производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2. Сварить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками. Вареную кукурузу охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в салатниках. Перед подачей украшается зеленью.

5.2. Температура подачи блюда 10-12˚С.

5.3. Срок реализации – сразу после приготовления.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид – уложенная на салатнике горка из порезанных овощей, украшена зеленью;

Консистенция - мягкая, овощи сохранили форму нарезки;

Цвет – соответствующий цвету входящих в состав овощей.

Вкус и запах – в меру соленый, соответствующий входящим в состав овощам.

6.2. Физико-химические показатели:

массовая доля сухих веществ, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

массовая доля жира, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

массовая доля соли, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

6.3. Микробиологические показатели:

количество мезофильных аэробных и факультативно-аэробных микроорганизмов, КОЕ в 1 г продукта, не более 1х10;

бактерии группы кишечных палочек, не допускается в массе продукта, г 0,1

каугулазоположительные стафилококки, не допускаются в массе продукта, г 1,0

Proteus не допускаются в массе продукта, г 0,1

патогенные микроорганизмы, в том числе сальмонеллы, не допускаются в массе продукта, г 25.

1. ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал/кДж |
| 10,69 | 18,84 | 45,13 | 392,84/1642,07 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Салат из кукурузы и картофеля»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто | | |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Кукуруза молочной зрелости (зерно) | 426 | 80 | 0,8 | 2,4 | 4 |
| Картофель | 86 | 62 | 0,62 | 1,86 | 3,1 |
| Лук зеленый | 19 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Масло растительное | 15 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Уксус 3% | 15 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Сахар | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Перец | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 200г.

**Описание технологического процесса**

Сварить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками. Вареную кукурузу охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком.

**Требования к качеству**

Внешний вид – уложенная на салатнике горка из порезанных овощей, украшена зеленью.

Консистенция - мягкая, овощи сохранили форму нарезки.

Цвет – соответствующий цвету входящих в состав овощей.

Вкус и запах – в меру соленый, соответствующий входящим в состав овощам.

Сроки реализации – сразу после приготовления.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3

Салат с подсушенными яблоками

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Салат с подсушенными яблоками».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Салата с подсушенными яблоками» используются следующие продукты:

Лимон ТУ 9163-001-18925773-99

Яблоко ГОСТ 16270-70

Мед ТУ 9882-001-ИЧП00617-98

Яблочный уксус ТУ 10-04-03-02-86

Масло грецкого ореха ТУ 9141-002-42807343-99

Лук репчатый ГОСТ 27166--86

Специи ГОСТ 29053-91

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

2.2. Сырье, используемое для приготовления «Салата с подсушенными яблоками» должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

1. РЕЦЕПТУРА
   1. Рецептура «Салата с подсушенными яблоками».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Лимон | 30 | 27 |
| Яблоко | 135 | 75 |
| Мед | 10 | 10 |
| Яблочный уксус | 10 | 10 |
| Масло грецкого ореха | 20 | 20 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Перец | 1 | 1 |
| Соль | 2 | 2 |
| Выход |  | 150 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1. Подготовка сырья к производству блюда «Салат с подсушенными яблоками» производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2. Мед смешайте с лимонным соком. Яблоки нарежьте тонкими кружочками поперек. Каждый кусочек обмакните в смесь с лимонным соком и разложите на решетке над противнем. Подвяльте в течение 40 мин. в духовке. Яблоки должны быть мягкими и сухими. Когда они остынут, они станут хрустящими.

Смешайте уксус и ореховое масло с порезанным луком, солью и перцем, положите порезанную зелень, подсушенные яблоки, перемешайте.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в салатниках. Перед подачей украшается ломтиками подсушенных яблок.

5.2. Температура подачи блюда 10-12˚С.

5.3. Срок реализации – сразу после приготовления.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид – уложенная на салатнике горка из порезанных кубиками овощей и фруктов, украшена ломтиками подсушенных яблок;

Консистенция - мягкая, овощи и фрукты сохранили форму нарезки;

Цвет – соответствующий цвету входящих в состав овощей.

Вкус и запах – в меру соленый, с ароматом входящих в состав продуктов.

6.2. Физико-химические показатели:

массовая доля сухих веществ, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

массовая доля жира, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

массовая доля соли, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

6.3. Микробиологические показатели:

количество мезофильных аэробных и факультативно-аэробных микроорганизмов, КОЕ в 1 г продукта, не более 1х10;

бактерии группы кишечных палочек, не допускается в массе продукта, г 0,1

каугулазоположительные стафилококки, не допускаются в массе продукта, г 1,0

Proteus не допускаются в массе продукта, г 0,1

патогенные микроорганизмы, в том числе сальмонеллы, не допускаются в массе продукта, г 25.

1. ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал/кДж |
| 0,9 | 20,31 | 17,97 | 258,27/1079,57 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Салат с подсушенными яблоками»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто | | |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Лимон | 30 | 27 | 0,27 | 0,81 | 1,35 |
| Яблоко | 135 | 75 | 0,75 | 2,25 | 3,75 |
| Мед | 10 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Яблочный уксус | 10 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Масло грецкого ореха | 20 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Лук репчатый | 24 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Перец | 1 | 1 | 0,01 | 0,03 | 0,05 |
| Соль | 2 | 2 | 0,02 | 0,06 | 0,1 |

Выход порции: 150 г.

**Описание технологического процесса**

Мед смешайте с лимонным соком. Яблоки нарежьте тонкими кружочками поперек. Каждый кусочек обмакните в смесь с лимонным соком и разложите на решетке над противнем. Подвяльте в течение 40 мин. в духовке. Яблоки должны быть мягкими и сухими. Когда они остынут, они станут хрустящими.

Смешайте уксус и ореховое масло с порезанным луком, солью и перцем, положите порезанную зелень, подсушенные яблоки, перемешайте.

**Требования к качеству**

Внешний вид – уложенная на салатнике горка из порезанных кубиками овощей и фруктов, украшена ломтиками подсушенных яблок.

Консистенция - мягкая, овощи и фрукты сохранили форму нарезки.

Цвет – соответствующий цвету входящих в состав овощей.

Вкус и запах – в меру соленый, с ароматом входящих в состав продуктов.

Сроки реализации – сразу после приготовления.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4

Салат с грушей, сыром и грецкими орехами

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Салат с грушей, сыром и грецкими орехами».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Салата с грушей, сыром и грецкими орехами» используются следующие продукты:

Масло оливковое ТУ 9141-002-42807343-99

Уксус винный ТУ 18-3-10-83

Сыр ГОСТ 7616-85

Орехи грецкие ГОСТ 16832-71

Зелень ОСТ 10-269-2000

Груша ГОСТ 21713-76

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

2.2. Сырье, используемое для приготовления «Салата с грушей, сыром и грецкими орехами» должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

1. РЕЦЕПТУРА
   1. Рецептура «Салат с грушей, сыром и грецкими орехами».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Масло оливковое | 15 | 15 |
| Уксус винный | 3 | 3 |
| Сыр с плесенью | 17 | 15 |
| Орехи грецкие | 94 | 40 |
| Зелень (смесь салатов фризе и эндивия) | 81 | 60 |
| Груша | 33 | 30 |
| Соль | 3 | 3 |
| Выход |  | 150 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1. Подготовка сырья к производству блюда «Салат с грушей, сыром и грецкими орехами» производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2. Взбейте в миске масло, уксус и соль, добавите тертого сыра и тщательно перемешайте.

Перемешайте зелень с жареным грецким орехом, выложите на салатник, добавьте мелко порезанные груши. Залить приготовленным соусом. Посыпать остатками тертого сыра.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в салатниках.

5.2. Температура подачи блюда 10-12˚С.

5.3. Срок реализации – сразу после приготовления.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид – уложенная на салатнике горка, украшена тертым сыром;

Консистенция - мягкая, овощи и фрукты сохранили форму нарезки;

Цвет – соответствующий цвету входящих в состав овощей.

Вкус и запах – в меру соленый, с ароматом входящих в состав продуктов.

6.2. Физико-химические показатели:

массовая доля сухих веществ, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

массовая доля жира, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

массовая доля соли, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

6.3. Микробиологические показатели:

количество мезофильных аэробных и факультативно-аэробных микроорганизмов, КОЕ в 1 г продукта, не более 1х10;

бактерии группы кишечных палочек, не допускается в массе продукта, г 0,1

каугулазоположительные стафилококки, не допускаются в массе продукта, г 1,0

Proteus не допускаются в массе продукта, г 0,1

патогенные микроорганизмы, в том числе сальмонеллы, не допускаются в массе продукта, г 25.

1. ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал/кДж |
| 11,58 | 46,32 | 13,05 | 515,40/2154,37 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Салат с грушей, сыром и грецкими орехами»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто | | |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Масло оливковое | 15 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Уксус винный | 3 | 3 | 0,03 | 0,06 | 0,1 |
| Сыр с плесенью | 17 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Орехи грецкие | 94 | 40 | 0,4 | 1,2 | 2,0 |
| Зелень (смесь салатов фризе и эндивия) | 81 | 60 | 0,6 | 1,8 | 3,0 |
| Груша | 33 | 30 | 0,3 | 0,9 | 1,5 |
| Соль | 3 | 3 | 0,03 | 0,06 | 0,1 |

Выход порции: 150 г.

**Описание технологического процесса**

Взбейте в миске масло, уксус и соль, добавите тертого сыра и тщательно перемешайте.

Перемешайте зелень с жареным грецким орехом, выложите на салатник, добавьте мелко порезанные груши. Залить приготовленным соусом. Посыпать остатками тертого сыра.

**Требования к качеству**

Внешний вид – уложенная на салатнике горка, украшена тертым сыром;

Консистенция - мягкая, овощи и фрукты сохранили форму нарезки;

Цвет – соответствующий цвету входящих в состав овощей.

Вкус и запах – в меру соленый, с ароматом входящих в состав продуктов.

Сроки реализации – сразу после приготовления.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5

Салат по-румынски

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Салат по-румынски».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Салата по-румынски» используются следующие продукты:

Капуста белокочанная ГОСТ Р 51809-2001

Морковь ГОСТ 26767-85

Лук зеленый РСТ РСФСР 624-88

Яблоко ГОСТ 16270-70

Кукурузу консервированная ГОСТ 15877-70

Сметана РСТ РСФСР 372-89

Лимон ТУ 9163-001-18925773-99

Сахар ГОСТ Р 52647-2006

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

2.2. Сырье, используемое для приготовления «Салата по-румынски» должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

1. РЕЦЕПТУРА
   1. Рецептура «Салат по-румынски».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Капуста белокочанная | 100 | 80 |
| Морковь | 50 | 37 |
| Лук зеленый | 15 | 9 |
| Яблоко | 60 | 34 |
| Кукурузу консервированная | 42 | 20 |
| Сметана | 20 | 20 |
| Лимон | 4 | 3 |
| Сахар | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |
| Выход |  | 200 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1. Подготовка сырья к производству блюда «Салат по-румынски» производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2. Капусту и морковь очистить, промыть и нашинковать. Яблоки очистить и нарезать дольками, удалив сердцевину. Все соединить с зеленым луком, консервированной кукурузой, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной.

Салат подать в салатнице, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками, ломтиками лимона и зеленым луком.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в салатниках. Перед подачей украшается фигурно нарезанной морковью, яблоками, дольками лимона и зеленым луком.

5.2. Температура подачи блюда 10-12˚С.

5.3. Срок реализации – сразу после приготовления.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид – уложенная на салатнике горка из порезанных овощей;

Консистенция - мягкая, овощи и фрукты сохранили форму нарезки;

Цвет – соответствующий цвету входящих в состав овощей.

Вкус и запах – в меру соленый, с ароматом входящих в состав продуктов.

6.2. Физико-химические показатели:

массовая доля сухих веществ, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

массовая доля жира, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

массовая доля соли, % (не менее) \_\_\_\_\_\_\_

6.3. Микробиологические показатели:

количество мезофильных аэробных и факультативно-аэробных микроорганизмов, КОЕ в 1 г продукта, не более 1х10;

бактерии группы кишечных палочек, не допускается в массе продукта, г 0,1

каугулазоположительные стафилококки, не допускаются в массе продукта, г 1,0

Proteus не допускаются в массе продукта, г 0,1

патогенные микроорганизмы, в том числе сальмонеллы, не допускаются в массе продукта, г 25.

1. ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал/кДж |
| 3,21 | 4,35 | 19,36 | 129,43/541,02 |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Салат по-румынски»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто | | |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Капуста белокочанная | 100 | 80 | 0,8 | 2,4 | 4,0 |
| Морковь | 50 | 37 | 0,37 | 1,11 | 1,85 |
| Лук зеленый | 15 | 9 | 0,09 | 0,27 | 0,45 |
| Яблоко | 60 | 34 | 0,34 | 1,02 | 1,7 |
| Кукурузу консервированная | 42 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Сметана | 20 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Лимон | 4 | 3 | 0,03 | 0,06 | 0,1 |
| Сахар | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 200 г.

**Описание технологического процесса**

Капусту и морковь очистить, промыть и нашинковать. Яблоки очистить и нарезать дольками, удалив сердцевину. Все соединить с зеленым луком, консервированной кукурузой, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной.

Салат подать в салатнице, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками, ломтиками лимона и зеленым луком.

**Требования к качеству**

Внешний вид – уложенная на салатнике горка из порезанных овощей;

Консистенция - мягкая, овощи и фрукты сохранили форму нарезки;

Цвет – соответствующий цвету входящих в состав овощей.

Вкус и запах – в меру соленый, с ароматом входящих в состав продуктов.

Сроки реализации – сразу после приготовления.

# РАСЧЕТ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Кол-во грамм | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энергетическая ценность, ккал |
| В 100 г | В продукте | В 100 г | В продукте | В 100 г | В продукте |
| Салат из кукурузы и картофеля | | | | | | | | 392,84 |
| Кукуруза молочной зрелости (зерно) | 80 | 11,2 | 8,96 | 4,5 | 3,6 | 40,4 | 32,32 |
| Картофель | 62 | 2,4 | 1,49 | 0,4 | 0,25 | 11,5 | 7,13 |
| Лук зеленый | 15 | 1,3 | 0,24 | - | - | 4,6 | 0,69 |
| Масло растительное | 15 | - | - | 99,9 | 14,99 | - | - |
| Сахар | 5 | - | - | - | - | 99,8 | 4,99 |
| Салат «Овощной» | | | | | | | |  |
| Коренья | 50 | 1,5 | 0,75 | 0,6 | 0,3 | 6,9 | 3,45 | 118,2 |
| Картофель | 20 | 2,4 | 0,48 | 0,4 | 0,08 | 11,5 | 2,3 |
| Зеленый горошек | 20 | 3,1 | 0,62 | 0,2 | 0,04 | 6,5 | 1,3 |
| Огурцы соленые | 20 | 0,7 | 0,14 | 0,1 | 0,02 | 1,9 | 0,38 |
| Лук репчатый | 10 | 1,4 | 0,4 | - | - | 9,1 | 0,91 |
| Яблоки | 20 | 0,4 | 0,08 | 0,4 | 0,08 | 9,8 | 1,96 |
| Майонез | 10 | 2,8 | 0,28 | 67,0 | 6,7 | 2,6 | 0,26 |
| Салат с подсушенными яблоками | | | | | | | |  |
| Лимон | 27 | 0,9 | 0,24 | 0,1 | 0,03 | 4,9 | 1,32 | 258,27 |
| Яблоко | 75 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 9,8 | 7,35 |
| Мед | 10 | 0,8 | 0,08 | - | - | 74,8 | 7,48 |
| Масло грецкого ореха | 20 | - | - | 99,9 | 19,98 | - | - |
| Лук репчатый | 20 | 1,4 | 0,28 | - | - | 9,1 | 1,82 |
| Салат с грушей, сыром и грецкими орехами | | | | | | | |  |
| Масло оливковое | 15 | - | - | 99,9 | 14,99 | - | - | 515,40 |
| Сыр с плесенью | 15 | 20 | 3 | 28 | 4,2 | - | - |
| Орехи грецкие | 40 | 15,6 | 6,24 | 65,2 | 26,8 | 10,2 | 4,08 |
| Зелень (смесь салатов фризе и эндивия) | 60 | 3,7 | 2,22 | 0,4 | 0,24 | 9,5 | 5,7 |
| Груша | 30 | 0,4 | 0,12 | 0,3 | 0,09 | 10,9 | 3,27 |
| Салат по-румынски | | | | | | | | 128,43 |
| Капуста белокочанная | 80 | 1,8 | 1,44 | 0,1 | 0,08 | 6,8 | 5,44 |
| Морковь | 37 | 1,3 | 0,48 | 0,1 | 0,04 | 9,3 | 3,44 |
| Лук зеленый | 9 | 1,3 | 0,12 | - | - | 4,6 | 0,41 |
| Яблоко | 34 | 0,4 | 0,14 | 0,4 | 0,14 | 9,8 | 3,33 |
| Кукурузу консервированная | 20 | 2,2 | 0,44 | 0,4 | 0,08 | 9,8 | 1,96 |
| Сметана | 20 | 2,8 | 0,56 | 20 | 4 | 3,2 | 0,64 |
| Лимон | 3 | 0,9 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 4,9 | 0,15 |
| Сахар | 4 | - | - | - | - | 99,8 | 3,99 |

**Расчет энергетической ценности**

Салат из кукурузы и картофеля

Б (10,69х4)+Ж(18,84х9)+У(45,13х4)=42,76+169,56+180,52= 392,84 ккал

392,84х4,18=1642,07 кДж

Салат «Овощной»

Б(2,75х4)+Ж(7,22х9)+У(10,56х4)=11,0+64,98+42,24=118,22

118,22х4,18=494,2 кДж

Салат с подсушенными яблоками

Б(0,9х4)+Ж(20,31х9)+У(17,97х4)=3,6+182,79+71,88=258,27

258,27х4,18=1079,57 кДж

Салат с грушей, сыром и грецкими орехами

Б(11,58х4)+Ж(46,32х9)+У(13,05х4)=46,32+416,88+52,2=515,40

515,40х4,18=2154,37 кДж

Салат по-румынски

Б(3,21х4)+Ж(4,35х9)+У(19,36х4)=12,84+39,15+77,44=129,43

129,43х4,18=541,02 кДж