# Содержание

Введение 3

1. Значение овощей в рационе человека. 6

2. Подготовка сырья для приготовления овощных блюд Русской народной кухни 10

2.1 Технологический процесс. 10

2.2 Первичная обработка. 11

2.3 Способы тепловой обработки. 15

3. Разработка ассортимента и технологический процесс приготовления блюд из овощей Русской народной кухни. 17

3.1 Вареные и припущенные овощные блюда. 18

3.2 Жареные овощные блюда 22

3.3 Тушеные и запеченные овощные блюда. 26

4. Требования к качеству и подача овощных блюд. 35

Заключение 37

Список использованной литературы: 38

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1 40

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2 43

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3 46

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4 49

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5 52

РАСЧЕТ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ БЛЮД 55

**Введение**

Русский стол широко известен за рубежом главным образом своими деликатесами: копченой спинкой осетра (балыком), севрюжиной с хреном, малосольной лососиной (семгой), красной, черной и розовой (сиговой) икрой, маринованными и солеными грибами (рыжиками и белыми), составляющими не только прекрасный натюрморт вместе с кристально-прозрачной московской водкой, но и тонко гармонирующими с нею во вкусовом отношении.

Однако эти отдельные готовые продукты, к тому же праздничные, несмотря на свою изысканность, не могут дать полного представления о русской кухне, о своеобразии вкуса ее основных горячих блюд, о составе русского национального стола в целом.

Русская кухня в том виде, в каком она дошла до наших дней, сложилась окончательно немногим более ста лет тому назад, во вторую половину XIX в., когда была проведена ее неофициальная кодификация: именно в период с 40-х до 80-х годов XIX в. появилось большое количество поваренных книг, составленных людьми разных сословий (от аристократов до крестьян) и из разных районов страны. Это позволило не только впервые увидеть в наиболее полном виде весь национальный репертуар русских блюд, но и начать его критическую чистку от разных инородных заимствований и наслоений.

Разделение русского стола на постный (растительно-рыбно-грибной) и скоромный (молочно-яично-мясной) оказало огромное влияние на развитие русской кухни. Это влияние не во всем было положительным и плодотворным. Проведение резкой грани между скоромным и постным столом, отгораживание их друг от друга «китайской стеной», изолирование одних продуктов от других, строгое недопущение их смешения или комбинации - все это лишь частично привело к созданию некоторых оригинальных блюд, но в целом не могло не вызвать известного однообразия меню.

Больше всего от этой искусственной изоляции повезло постному столу. Тот факт, что большинство дней в году - от 192 до 216 в разные годы - считались постными, а посты соблюдались весьма строго, способствовал естественному расширению постного стола. Отсюда обилие в русской кухне грибных и рыбных блюд, всевозможное использование различного растительного сырья - зерна, овощей, лесных ягод и трав (крапивы, сныти, лебеды и др.).

На первых порах попытки разнообразить постный стол выражались в том, что каждый вид овощей, грибов или рыбы приготавливался отдельно, самостоятельно. Капусту, репу, редьку, горох, огурцы - овощи, известные с IX в., - если не ели сырыми, то солили, парили, варили или пекли, причем отдельно одно от другого. Поэтому такие блюда, как салаты, никогда не были свойственны русской кухне, они появились в России уже в XIX в. как одно из самых последних заимствований с Запада. Но и тогда они первоначально делались преимущественно с одним овощем, отчего и назывались «салат огуречный», «салат свекольный», «салат картофельный» и т. п.

Вкусовое разнообразие однородных блюд достигалось, с одной стороны, различием в тепловой обработке, с другой, - применением различных масел, преимущественно растительных (конопляного, орехового, макового, деревянного, т. е. оливкового, и значительно позднее - подсолнечного), а также употреблением пряностей. Из последних чаще всего применялись лук и чеснок, причем в весьма больших количествах, петрушка, анис, кориандр, лавровый лист, черный перец и гвоздика, а позднее этот набор был дополнен имбирем, корицей, кардамоном, аиром и шафраном.

Тема нашей дипломной работы «Современная технология производства овощных блюд русской народной кухни». Тема очень обширна и не может быть развернута в пределах одной работы, но мы постараемся затронуть основные ее моменты.

**1. Значение овощей в рационе человека**

На земном шаре насчитывается более 1200 видов овощных растений, принадлежащих к 78 ботаническим семействам. Примерно половина из них находится в культуре, а остальные произрастают в дикорастущем состоянии. В нашей стране выращивают около 70 видов овощных растений.

Пищевое значение овощей определяется высоким содержанием в них легкоусвояемых углеводов, органических кислот, витаминов, ароматических и минеральных веществ, разнообразное сочетание которых обуславливает вкус, окраску и запах этой полезной продукции.

Главным показателем качества овощей является биохимический состав. Они содержат до 96-97% воды и, несмотря на это, имеют огромное значение в питании человека. Это связано с тем, что в небольшом количестве сухих веществ, находящихся в овощах, есть много биологически важных соединений, которые требуются для нормального функционирования организма.

Основную часть сухого вещества составляют крахмал, сахара. Много крахмала в бобовых овощах, корнеплодах; Сахаров - в моркови, горохе, луке. В столовой свеклепреобладает сахароза, а в капусте, огурцах, тыквенных - глюкоза. В состав сухого вещества входят также клетчатка, пектиновые азотистые вещества, главным образом белки, глюкоза.

Кроме этого имеются органические кислоты - лимонная/яблочная, винная, щавелевая и др. Они благоприятно влияют на вкусовые качества овощей и способствуют лучшему их усвоению. Эфирные масла овощных (лук, петрушка, укроп) обладают фитонцидными свойствами. Известно, что фитонциды издавна используются в медицине: они предохраняют человека от многих инфекционных болезней.

Овощи - важный источник минеральных солей. Листья петрушки, зеленый горошек, лук, капуста, пастернак богаты фосфором; листовые овощи и корнеплоды - калием; салат,шпинат, свекла, огурцы, томаты - железом; цветная капуста, салат, шпинат - кальцием.

Высокое содержание витаминов и их разнообразный состав делают овощи незаменимыми продуктами питания, играющими решающую роль в регулировании аминокислотного, жирового и углеводного обменов в организме человека. Суточная потребность взрослого человека в различных витаминах составляет, мг: А - 3-5, В1, В2 - 2-3, В3 - 5-10, РР - 15-25, С - 50-70 и т. д.

Чтобы удовлетворить потребность в витамине С, например, необходимо съесть за сутки 200 г свежей капусты белокочанной или 300 г квашеной, 50 г сладкого перца или зелени петрушки, 250 г томатов или редиса, 70 г укропа или хрена. Дефицит каротина (провитамина А), могут восполнить 40-50 г моркови, шпината, укропа, зелени петрушки, 300 г томатов или редиса, 80 г зеленого лука, 75 г щавеля.

Витамин С (аскорбиновая кислота) предохраняет организм от цинги и малокровия. Больше всего его содержится в сладком перце, зелени петрушки, укропе, белокочанной, цветной капусте.

Витамин А участвует в окислительно-восстановительных процессах, повышает содержание гликогена в мышцах сердца и печени, обеспечивает нормальное состояние эпителия, роговицы и слезных желез глаз, кожи, дыхательных путей, пищеварительного тракта.

Потребность в витамине А организм человека может восполнить как за счет самого витамина А, так и за счет его предшественника - провитамина А (каротина). Ценнейшие источники провитамина А - сладкий перец (красный и зеленый), томаты, тыква, из корнеплодов - морковь.

Соединения с А-витаминной активностью способны накапливаться в организме человека и сохраняться до года. Поэтому очень важно во время летнего сезона употреблять как можно больше овощей, богатых каротином. Зимой их могут заменить томат-пюре, томат-паста и томатный сок.

Витамин B1 (тиамин) входит в состав многих ферментов, которые играют важную роль в процессах превращения углеводов. Недостаточное поступление витамина B1 с пищей приводит к накоплению токсических продуктов; неполного окисления глюкозы, увеличению содержания: пировиноградной кислоты в тканях, следствием чего являются заболевания нервной системы. Наибольшим содержанием витамина В отличаются бобовые культуры и шпинат.

Недостаток витамина В2 (рибофлавина) снижает скорость превращения жиров и углеводов в организме человека, ухудшает усвоение поступившего-с пищей белка, нарушает способность к образованию гликогена в печени, что приводит к появлению слабости, поражению глаз и кожных покровов, повышению содержания сахара в крови. Большое количество витамина В2 находится в зеленом горошке, стручках фасоли, брюссельской капусте, шпинате, зеленом луке, сладком перце, корне петрушки.

Стручки гороха, фасоли богаты также витамином В6, который играет важную роль для нормального функционирования нервной системы.

Витамин РР крайне необходим для нормализации работы и функционирования печени. В повседневном питании важным источником никотиновой кислоты являются, прежде всего, томаты, лук, морковь, шпинат.

Витамины группы К необходимы человеку для нормального свертывания крови. Они содержатся в шпинате, капусте цветной и белокочанной, томатах.

В овощах много физиологически важных солей железа, калия, кальция, магния и фосфора. При пищеварении минеральные вещества образуют соединения со щелочными свойствами. Овощная пища способствует поддержанию слабощелочной реакции крови и нейтрализует вредное влияние кислотных веществ, содержащихся в мясе, хлебе и жирах. Включение овощей в рацион делает его гармоничным, препятствует возникновению желудочно-кишечных и других заболеваний.

# 2. Подготовка сырья для приготовления овощных блюд русской народной кухни

#

# 2.1 Технологический процесс

Технологический процесс обработки сырья и продуктов для приготовления овощных блюд русской народной кухни, в основном, состоит из первичной обработки овощей, плодов, кореньев, грибов.

При сортировке удаляют загнившие, побитые или проросшие экземпляры, посторонние примеси, с также распределяют овощи по размерам, степени зрелости, пригодности их для приготовления определенных кулинарных изделий.

Моют овощи для удаления с их поверхности остатков земли песка и снижения обсемененности микроорганизмами. Промывать овощи и зелень следует в проточной холодной водой. Промытые овощи поступают на тепловую обработку или очистку.

При очистке с овощей удаляют части с пониженной пищевой ценностью. Очищенные овощи не следует держать в воде, так как при этом теряется часть витаминов, минеральных веществ, углеводов. Очищенные овощи нарезают кусочками различной формы в зависимости от их последующего использования. Чем крупнее нарезанные овощи, тем меньше питательных веществ теряют они при варке.

Если овощи подвергают дальнейшей теплообработке, то следует взять во внимание следующие советы: очищенные и нарезанные овощи, предназначенные для отваривания, следует сразу же опускать в кипящую воду – тогда они меньше теряют витаминов и других ценных компонентов. Варить овощи нужно под крышкой при слабом кипении, иначе они разварятся или останутся сырыми внутри. Овощи, сваренные в кожице легче очищать горячими. Пюре также готовят, протирая овощи, пока они горячие.

Быстрозамороженные овощи – зеленый горошек, помидоры, овощные смеси, следует закладывать в кипящую воду, не размораживая. Если в воду, где варятся овощи добавить несколько кусочков сахара, овощи станут вкуснее. Остальные овощи оттаивают.

Консервированные, соленные и маринованные овощи в зависимости от дальнейшего использования отделяют от рассола, очищают и нарезают. Сушеные овощи замачивают. Тщательная обработка овощей, будь то вершки или корешки, - дело столь же важное, как и сам процесс готовки. Удаляя твердые, трудно перевариваемые части овощей, или обеспечиваем быстрое и равномерное их приготовление, а также улучшаем вид блюда.

Обработка корнеплодов.

При поступлении молодой моркови и свеклы с ботвой, сначала срезают ботву.

Редис поступает красный или белый, если с ботвой, то ее срезают, обрезают корень, кожицу с двух сторон тонким слоем. У белого редиса очищают кожицу полностью, так как горчит, промывают.

Корень хрена (петрушки, сельдерея).

Промыть и очистить. Если завял, то опустить в холодную воду. У петрушки и сельдерея (у зелени) убирают пожелтевшие и загнившие листья. Зелень нужно срезать, промыть 2- 3 раза под струей проточной холодной воды, а затем холодной кипяченой водой, чтобы не было обсеменения микроорганизмами. Перед приготовлением корни промывают, очищают.

Зелень придает пище неповторимый аромат. Естественно, свежая зелень лучше сушеной: сушеные травы менее ароматные. Но тем не менее, можно использовать свежую, сушеную и замороженную зелень. Чайная ложка сушеной или мороженой зелени соответствует столовой ложке свежей.

# 2.2 Первичная обработка

Овощи имеют большое значение в питании человека, так как являются основными источниками витаминов, минеральных солей и биологически активных веществ. Кроме того, в состав овощей входят ароматические, вкусовые, красящие вещества, ферменты и сложные органические соединения. Некоторые овощи содержат значительное количество углеводов; крахмала (картофель), Сахаров (свекла, морковь, капуста и др.)- Овощи являются также источником фитонцидов - веществ, губительно действующих на микробов или задерживающих их развитие (репчатый лук, чеснок, редька, хрен).

На предприятиях общественного питания первичная обработка овощей включает следующие операции: сортировку, мытье, очистку и измельчение (нарезку).

Сортировка.

При сортировке из общей массы овощей . удаляют поврежденные, проросшие и загнившие экземпляры, а также посторонние примеси.

Мытье. В процессе мытья с поверхности овощей удаляют загрязнения и микроорганизмы. При очистке вымытых овощей удлиняется срок службы овощеочисти-тельных машин, так как исключается попадание в них песка. Особенно тщательно необходимо мыть овощи, которые употребляются в пищу в сыром виде: зелень, огурцы, помидоры, стручковый перец и др.

Очистка.

В картофелечистках в основном очищают картофель, свеклу, репу и морковь; продолжительность очистки зависит от вида овощей. В целях уменьшения отходов при машинной очистке картофеля производят его калибровку, а в процессе очистки оставляют глазки, которые затем удаляют вручную.

Для каждого вида овощей установлены определенные нормы отходов при первичной обработке в процентах к массе брутто.

Измельчение.

Подготовленные овощи обычно подвергают различным видам измельчения: простой и фигурной (карбование) нарезке, вырезанию с помощью выемки, обтачиванию, строганию, рубке, протиранию. Овощи одинаковой величины и формы при тепловой обработке одновременно доходят до готовности.

В результате простой нарезки получают следующие формы овощей: соломку, брусочки, кубики, ломтики, дольки, квадратики (шашки), кружочки, кольца и полукольца. Простую нарезку производят обыкновенными поварскими ножами; если при этом острие ножа не отрывается от поверхности стола, то такой прием называют шинкованием, а нарезанные овощи - шинкованными. Соломкой, брусочками и кубиками овощи нарезают также и на овощерезках.

Фигурную нарезку овощей (карбование и гофрирование), нарезку картофеля и корнеплодов в виде шариков или орешков различной величины, а также обтачивание и строгание картофеля и овощей производят специальными ножами.

Из свеклы, моркови, репы, редьки специальными ножами вырезают цветы: георгины, розы, лилии, ромашки, которые используют для оформления выставок и банкетов.

Хранение.

Очищенные и нарезанные овощи немедленно направляют на тепловую обработку, так как при их хранении разрушается витамин С, ухудшается вкус и изменяется цвет.

Очищенные и нарезанные корнеплоды хранят при 12°С накрытыми влажной тканью в течение 2-3 ч. Салат, зелень петрушки, укропа хранят в посуде при 0°С слоем не более 5-7 см в течение 2-3 ч. Общий срок реализации овощных полуфабрикатов с момента их изготовления (включая время хранения и транспортировки) - 24 ч.

На воздухе очищенный картофель очень быстро темнеет, поэтому его хранят в холодной воде в течение 2- 3 ч, так как при более длительном хранении происходит значительное выщелачивание растворимых углеводов, минеральных солей и сокращение содержания витамина С, что приводит к снижению пищевой ценности картофеля.

Для предохранения очищенного картофеля от потемнения его сульфитируют, т. е. обрабатывают в течение 5 мин раствором бисульфита натрия, а затем хорошо промывают холодной водой. Сульфитированный картофель можно хранить на воздухе при 15-16°С в течение 24 ч, а при 5-6°С - до 48 ч.

Целый очищенный картофель можно ошпаривать (бланшировать), а затем охлаждать: такой картофель на воздухе не темнеет, так как находящиеся в поверхностном слое ферменты, вызывающие его потемнение, разрушаются; по этой же причине не темнеет и вареный картофель.

Пищевые отходы.

Очистки картофеля используют для получения крахмала. Из очисток свеклы в столовых и ресторанах приготовляют свекольный настой (краску) для подкрашивания борщей, а хорошо вымытые очистки петрушки, сельдерея используют для ароматизации бульонов и соусов с мукой.

Консервированные овощи.

Квашеную капусту отжимают от рассола, а очень кислую промывают в холодной воде.

Соленые огурцы и помидоры, используемые в качестве дополнительного гарнира, красиво нарезают, иногда огурцы очищают от кожицы, а у крупных экземпляров удаляют семена.

Сушеные овощи.

Овощи сублимационной сушки при использовании заливают горячей водой и варят до готовности. Овощи огневой сушки перед варкой заливают холодной водой на 1-3 ч для набухания, затем добавляют соль и варят до готовности. Репчатый лук используют без набухания.

Замороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду и варят 10-15 мин.

# 2.3 Способы тепловой обработки

Основными видами тепловой обработки пищевых продуктов является варка, жарение, запекание, тушение и комбинированная обработка – варка с последующей обжаркой, пассерование – обжаривание лука, моркови, томата, муки в небольшом количестве жира перед последующей тепловой обработкой, бланширование – обдавание продукта кипятком или паром перед дальнейшей тепловой обработкой. Иногда используется припускание – варка в собственном соку или в небольшом количестве жидкости.

Лучше всего сохраняются витамины в овощах при приготовлении их на пару. Наибольшие потери аскорбиновой кислоты происходят при тушении, запекании овощей, приготовлении из них пюре.

Тепловую обработку овощей производят с соблюдением гигиенического режима, обеспечивающего сохранение их пищевой ценности. Варить овощи лучше всего на пару, для этого используют обыкновенную кастрюлю или котел, в которые вставляют решетку. Овощи кладут на решетку, под которой кипит вода. Если корнеплоды варят в воде, их следует опускать в подсоленную (10 г на 1 л) воду, уровень которой над овощами не превышает 1 см.

При варке картофеля через 15-20 минут после закипания воды ее сливают, и картофель доваривают на пару. Варить овощи, кроме свеклы и сушенного зеленого горошка (если нет противопоказаний по диете), рекомендуется в подсоленной воде. Овощной отвар можно использовать для супов и соусов.

Вареные овощи, предназначенные для протертых блюд, после готовности протирают через сито, решето или пропускают через мясорубку с частой решеткой. Запрещается добавлять к овощам пищевую соду для лучшего их разваривания, т.к. это приводит к разрушению витаминов. Картофель протирают только горячим.

Запеченные блюда приготавливают из вареных, притушенных или поджаренных овощей в виде котлет, запеканок, суфле. Запекают блюда в белом (молочном), сметанном соусе или сметане. Для придания блюду формы в протертые овощи вводят манную крупу и эту массу проваривают.

Из овощей готовят голубцы, фаршированные огурцы, кабачки, репу, перец, свеклу, баклажаны, помидоры, капустный рулет, морковные зразы и другие блюда.

Большинство овощей перед фаршированием для размягчения пищевых волокон подвергают тепловой обработке.

Фарш готовят из притушенных овощей, заливают молочным или сметанным соусом. Заполненные фаршем овощи запекают в жарочном шкафу.

Жаренные блюда готовят из сырых, предварительно сваренных или припущенных овощей. Жарят овощи в натуральном виде или делают из них котлеты, зразы, оладьи. Продолжительность тепловой обработки зависит от вида овощей, их зрелости.

Для приготовления оладий, котлет, запеканок, зраз, рулета подготовленные овощи и коренья нарезают, припускают в молоке или воде до готовности, пропускают (по показаниям) через мясорубку, снова доводят до кипения, засыпают в них манную крупу, затем варят около 10 минут, слегка охлаждают, добавляют яйца, соль и вымешивают. Из этой массы формируют соответствующие изделия, которые жарят или запекают. Для жарения в сыром виде подготовленный картофель нарезают, промывают на сите или дуршлаге холодной водой; чтобы стекла вода, на несколько минут оставляют на сите, затем жарят.

# 3. Разработка ассортимента и технологический процесс приготовления блюд из овощей русской народной кухни

Для понимания характера русских блюд, да и с чисто практической точки зрения (для умения их правильного приготовления), важно знать некоторые особенности технологии русской кухни.

В русской кухне издавна технологический процесс сводился к варке или к выпеканию продуктов в русской печи (жарение было заимствовано у татар позднее), причем обе эти операции велись обязательно раздельно. То, что было предназначено для варки, отваривалось с начала и до конца; то, что было предназначено для печения, только пеклось. Таким образом, народная русская кухня не знала ни что такое комбинирование продуктов, ни что такое комбинированная или даже разная, совмещенная или двойная тепловая обработка. Вся тепловая обработка сводилась к нагреву блюда теплом русской печи, и это тепло могло быть трех степеней - «до хлебов», «после хлебов», «на вольном духу» - но всегда без непосредственного контакта посуды с огнем, только через посредство толстого слоя раскаленных кирпичей. Температура при этом могла быть все время постоянной, на одном уровне, либо падающей, убывающей, если печь постепенно остывала, но никогда не бывала возрастающей, что мы имеем при наплитном приготовлении. Оттого и кушанья старой русской кухни получались скорее томлеными или полутомлеными, полутушеными и приобретали совершенно особый вкус. Поэтому русская печь (а точнее, создаваемые ею температурные условия) придавала народным блюдам то своеобразие, без которого они многое теряют. Многие кушанья старой русской кухни не производят должного впечатления, когда их готовят в иных температурных условиях, при современных способах нагрева. Утрата русской печи привела к ухудшению вкуса блюд народной кухни и даже к исчезновению целого ряда кушаний из обихода. Введение наплитного приготовления в кухне высших классов способствовало заимствованию новых технологических приемов и вместе с ними блюд западноевропейской кухни, а также реформированию блюд старой русской кухни, приспособлению их к новой технологии. Такое направление помогло спасти от забвения целый ряд блюд старинной русской кухни, но все же не смогло сохранить своеобразия их национального вкуса. Это обстоятельство надо иметь в виду, ибо, несмотря на все поварское искусство и самое скрупулезное следование классическим рецептам, невозможно преодолеть различие во вкусе между русскими блюдами XIX в. и, современными русскими блюдами, приготовляемыми на плите.

# 3.1 Вареные и припущенные овощные блюда

Общие правила варки и припускания овощей

Для варки в открытой посуде на 1 кг овощей (шпинат, лопатки фасоли, горох, брюссельская капуста) требуется 3—4 л воды. При варке в закрытой кастрюле овощи покрывают водой не более чем на 1—1,5 см. Чем в меньшем количестве воды варят овощи, тем меньше из них теряется питательных веществ.

Варку овощей (морковь, белокочанная капуста, кабачок, тыква, шпинат и др.) в небольшом количестве воды или бульона (на 1 кг 0,2 л) или в собственном соку в закрытой посуде и при слабом кипении называют припусканием.

При припускании потери питательных веществ значительно уменьшаются, вкус овощей улучшается, но потери витамина С увеличиваются.

Если клубни картофеля и корнеплоды варить целыми и неочищенными, что часто и практикуется для приготовления холодных блюд, то витамин С в них сохраняется лучше. Однако при очистке вареные корнеплоды и картофель загрязняются, что, естественно, снижает качество приготовленной продукции. Поэтому в целях повышения гигиеничности пищи картофель целесообразно варить после очистки. Овощи варят в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды), что предотвращает выщелачивание из овощей полезных для человеческого организма солей калия. Исключение составляют свекла и лопатки овощного гороха — при варке в соленой воде они приобретают неприятный вкус.

При длительной варке овощи сильно размягчаются и ткани их распадаются на отдельные клетки. Передержка овощей на плите или в духовке резко ухудшает вкус пищи и ведет к большим потерям ценных питательных веществ, содержащихся в овощах.

Картофель и овощи приготавливают в таком количестве, которое может быть использовано в течение 1—1,5 часа. При длительном хранении отваренных овощей и картофеля вкус их ухудшается, а витамин С сильно разрушается.

Вода, используемая для варки овощей, представляет собой овощной отвар. Она содержит ценные вкусовые и питательные вещества. Овощной отвар используют для приготовления супов, соусов, подлив, для питья. При долгом стоянии вкусовые качества овощного отвара ухудшаются и он становится малопригодным для использования.

**Морковь, припущенная с рисом**

Рис сварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Морковь нарезать кубиками, соединить с рисом, залить молоком, посолить и припускать до готовности, добавив в конце приготовления зелень.

При подаче морковь с рисом выложить на блюдо, полить растопленным маслом и оформить зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Морковь | 115 | 85 |
| Молоко | 15 | 15 |
| Крупа рисовая | 15 | 40 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |

**Тыквенная каша**

Тыкву с яркой окраской мякоти очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками, припустить со сливочным маслом и стаканом молока до полуготовности. Постоянно помешивая тыкву, всыпать в кастрюлю манную крупу, сахар, соль и довести до готовности. Разложить кашу по тарелкам, положив в каждую из них по кусочку сливочного масла.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Тыква | 171 | 100 |
| Крупа манная | 10 | 25 |
| Молоко | 15 | 15 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Соль | 3 | 3 |

**Морковное пюре**

Морковь очистить, обмыть, нарезать кусочками любой формы, положить в кастрюлю, залить соусом, посолить и припустить на слабом огне до полного размягчения. Растолочь морковь толкушкой, выложить на тарелки, нанести концом ножа или ложки рисунок. По краям тарелки красиво уложить гренки. Кусочки масла положить сверху. Отдельно подать сметану.

Гренки приготовить так: ломтики пшеничного хлеба (лучше черствого) нарезать разными фигурками(при помощи фигурной выемки). Сырые яйца выпустить в тарелку, добавить молоко, посолить и хорошо размешать. Обвалять в этой смеси хлеб и поджарить его на хорошо прогретой сковороде с маслом. Это блюдо можно приготовить и из свеклы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Морковь | 135 | 100 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Соус молочный | 5 | 5 |
| Хлеб | 15 | 15 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Яйцо | 1/4 | 10 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Соль | 3 | 3 |

**Картофель в молоке**

Сырой очищенный картофель нарезать кубиками, уложить в кастрюлю с широким дном, залить кипятком так, чтобы вода накрывала картофель, посолить и варить на среднем огне 5-10 мин. Слить воду, залить картофель горячим молоком (или сливками), посолить и варить до готовности. Готовый картофель заправить маслом и подать как самостоятельное блюдо.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Картофель | 158 | 115 |
| Молоко | 40 | 40 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Соль | 3 | 3 |

**Репа под соусом**

Репу очистить от кожицы, нарезать кубиками и отварить в несоленой воде. Откинуть вареную репу на дуршлаг, дать отвару стечь.

Приготовить соус: отделить желтки от белков. В маленькую кастрюльку вылить желтки, растереть с сахаром, добавить сливки. В большую кастрюлю палить немного воды, довести воду до кипения и поместить в нее маленькую кастрюлю со смесью. Непрерывно помешивая смесь, довести ее до загустения. а затем хорошо взбить. Добавить взбитые белки. Отварную репу уложить на тарелки и залить соусом. Это блюдо имеет самостоятельное значение либо используется как гарнир к отварному языку.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Репа | 203 | 140 |
| Яйцо | 1/4 | 10 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Сливки | 5 | 5 |
| Соль | 3 | 3 |

# 3.2 Жареные овощные блюда

**Общие правила жаренья овощей.**

Как правило, жарят продукты, не требующие длительной тепловой обработки. В противном случае их сначала припускают и затем уже обжаривают. Жарить овощи, картофель можно и сырыми, и отварными, как в малом количестве жира, так и во фритюре (соотношение жира и обжариваемого продукта составляет 4:1). Фритюр должен заполнять посуду только до половины ее высоты. Продукты обжаривают небольшими порциями, чтобы не снижать температуру жира. Жареные блюда подают со сливочным маслом, сметаной, различными соусами.

**Жареные кочерыжки**

Нарезать кочерыжки вдоль длинными тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы вода немного прикрывала кочерыжки, и варить до размягчения. Сваренные кочерыжки откинуть на дуршлаг. Отвар не выливать. Яйца размешать с молоком и солью, смочить в этой смеси ломтики, затем обвалять их в сухарях и обжарить на сковороде с растительным маслом до образования корочки. Уложить готовые ломтики на блюдо, украсить зеленью. В соуснике подать сметану. Отвар налить в чашку для бульона.

Это блюдо обычно готовят в тот день, когда засаливают капусту. После засолки остается много кочерыжек. Некоторые хозяйки их выбрасывают как отходы. Делать этого не следует, так как это ценный продукт питания, богатый витаминами и минеральными веществами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Кочерыжки капустные | 110 | 110 |
| Яйцо | 1/2 | 20 |
| Сухари панировочные | 5 | 5 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Сметана | 15 | 15 |
| Соль | 3 | 3 |

**Котлеты из кабачков и картофеля**

Кабачки очистить, измельчить на терке с крупными отверстиями. Картофель отварить, пропустить через мясорубку или хорошо истолочь, как для пюре. Смешать кабачки с картофельным пюре, в полученную массу добавить 2 яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, часть муки (1 столовую ложку), посолить, поперчить. Полученную массу выложить на обсыпанный мукой стол, сформовать из нее котлеты. Яйцо хорошо растереть, обвалять в нем котлету и запанировать мукой. Затем обжарить в сильно разогретом растительном масле (во фритюре). Разложить котлеты по тарелкам, украсить салатом, отдельно подать сметану.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Кабачки | 81 | 60 |
| Картофель | 76 | 60 |
| Яйцо | Ѕ | 20 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Мука | 5 | 5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Салат | 5 | 5 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль | 3 | 3 |

**Оладьи из кабачков**

Очистить кабачки от кожицы, удалить сердцевину и семена, нарезать на куски и пропустить через мясорубку. Добавить к кабачковой массе муку, растертые с солью желтки и хорошо перемешать. Если масса получится густой, развести ее молоком. Осторожно ввести взбитые яичные желтки. На хорошо разогретую сковороду влить ложку растительного масла и на нем жарить оладьи.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Кабачки | 146 | 95 |
| Яйцо | Ѕ | 20 |
| Масло растительное | 10 | 10 |
| Мука | 5 | 5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Салат | 5 | 5 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль | 3 | 3 |

Готовые оладьи подать со сметаной.

**Капуста, жаренная в сухарях**

Зачистить кочан, удалить кочерыжку, отварить капусту в подсоленной воде до готовности. Разобрать кочан на листья, их стебли слегка отбить. По 1 - 2 листа смазать сметаной, сложить в виде конверта, подогнуть края. Каждый "конверт" обвалять в муке, потом в яйцах и в сухарях. Обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон. Сложить все "конверты" в глубокую сковороду, облить сметаной и довести до готовности в разогретой духовке. Подавать как самостоятельное блюдо по 2 - 3 "конверта" на порцию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Капуста | 147 | 105 |
| Масло сливочное | 8 | 8 |
| Яйцо | 1/4 | 10 |
| Мука | 5 | 5 |
| Сухари панировочные | 5 | 5 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль | 3 | 3 |

**Помидоры с картофелем**

Крепкие спелые помидоры обмыть, срезать плодоножку, разрезать пополам и частично удалить из них семена. Лучше выбрать помидоры, в которых мало семян. Подготовленные помидоры посолить, обвалять в муке и поджарить с маслом на разогретой сковороде. Вначале помидоры следует жарить, положив их на сковороду срезом вниз, а затем перевернуть. Обжаренные помидоры разложить кольцом по краям порционной сковороды, в середину положить целый отварной горячий картофель; полить блюдо соусом. Перед подачей посыпать зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Помидоры | 71 | 60 |
| Картофель | 110 | 80 |
| Мука | 3 | 3 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Соус сметанный | 15 | 15 |
| Перец | 3 | 3 |
| Соль | 3 | 3 |

# 3.3 Тушеные и запеченные овощные блюда

Общие правила тушения и запекания овощей.

Предназначенные для тушения овощи, за исключением белокочанной капусты, предварительно обжаривают. Тушат их с добавлением томата, соуса, бульона.

Перед запеканием овощи чаще всего подвергают тепловой обработке, реже их запекают в сыром виде. Поверхность продуктов при этом заливаютмолочным или сметанным соусом, посыпают тертым сыром и сбрызгивают маслом для образования румяной корочки. Запеканки, пудинги, рулеты смазывают яйцом со сметаной.

**Котлеты луковые**

Репчатый лук порубить. Смешать с остальными ингредиентами, тщательно вымесить. Обжарить в виде котлет с двух сторон и немного потушить. Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Лук репчатый | 143 | 120 |
| Яйцо | 1/2 | 20 |
| Мука | 5 | 5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Репа тушеная с яблоками и изюмом**

Репу очистить, мелко нарезать, посолить и тушить на масле под крышкой до полуготовности. Затем добавить нарезанные ломтиками яблоки, изюм, сахар и довести до готовности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Репа | 152 | 105 |
| Яблоки | 45 | 25 |
| Изюм | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Соль | 3 | 3 |

**Запеканка тыквенная**

Мякоть тыквы и морковь нарежьте кубиками, лук зеленый и порей — кольцами.

Лук репчатый и чеснок порубите и спассеруйте на масле. Добавьте морковь, слегка ее обжарьте, положите порей, лук зеленый, тыкву и жарьте еще 5 минут. Посолите, поперчите, добавьте имбирь и половину семян тыквы.

Для соуса яйца, сливки и сыр взбейте, посолите и поперчите.

Овощи выложите в смазанную маслом порционную сковороду, залейте яичным соусом, посыпьте оставшимися семенами и запекайте 20 минут при 200 °С.

Подавать в порционных сковородах, оформив зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Тыква | 48 | 30 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Морковь | 14 | 10 |
| Семена тыквы | 12 | 5 |
| Сливки | 5 | 5 |
| Лук-порей | 6 | 5 |
| Яйца | 1 шт | 40 |
| Лук зеленый | 5 | 5 |
| Чеснок | 1 | 1 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Репчатый лук | 18 | 15 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Пюре из репы**

Репу (брюкву) очистить, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить до полного размягчения. Истолочь вареную репу толушкой, добавить масло, молоко или сливки, сухари, яйца и все хорошо перемешать. Готовое пюре уложить на сковороду (или в порционные керамические миски), смазать сметаной и запечь в духовке 10-15 мин.

Использовать как самостоятельное блюдо (подав соус по вкусу) либо как гарнир к мясу, рыбе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Репа | 152 | 105 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Молоко | 5 | 5 |
| Сухари панировочные | 3 | 3 |
| Яйцо | 1/4 | 10 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Соль | 4 | 4 |

**Брюква с медом и орехами**

Подготовленную брюкву мелко нарезать кубиками. Сложить в глубокую сковороду или керамические горшочки, добавим, немного бульона или воды, масло и тушить под крышкой в духовке до полуготовности. Незадолго до окончания тушения добавить мед и довести до готовности. Перед подачей посыпать, поджаренными толчеными орехами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Брюква | 170 | 130 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Мед | 15 | 15 |
| Орехи лесные | 11 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |
| Выход |  | 150 |

**Запеканка тыквенная с курагой**

Мякоть тыквы нарежьте дольками, отварите в молоке, протрите.

В полученное пюре добавьте замоченный хлеб, курагу, сахар, перемешайте.

В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложите тыквенную массу, смажьте ее яйцом, смешанным с 2 столовыми ложками молока или воды, запекайте до золотистого цвета.

При подаче разрежьте запеканку на порции, выложите на блюд

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Тыква | 128 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Курага | 5 | 10 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сухари панировочные | 3 | 3 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Яйцо | 1/2 | 20 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Морковь с тыквой**

Тыкву нарезать соломкой, смешать с натертой на крупной терке морковью, орехами. Уложить все продукты в кастрюлю, залить молоком, посолить, поставить на огонь и тушить под крышкой 25-30 мин. Перед подачей полить овощи сливками, обсыпать зеленью укропа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Морковь | 95 | 70 |
| Тыква | 86 | 50 |
| Орехи грецкие | 11 | 5 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Сливки | 3 | 3 |
| Зелень | 3 | 3 |
| Соль | 4 | 4 |

**Свекла, тушенная в сметане**

Свеклу, морковь, петрушку нарезать соломкой, положить в кастрюлю с широким дном, сбрызнуть лимонным соком, добавить масло, немного воды и потушить под крышкой 40-50 мин, периодически помешивая. Обжарить на сковороде с маслом муку, добавить к ней сметану, соль, сахар и прокипятить 1-2 мин. Готовые овощи приправить соусом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Свекла | 112 | 80 |
| Морковь | 54 | 40 |
| Петрушка корень | 21 | 10 |
| Сметана | 10 | 10 |
| Лимон | 6 | 5 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Мука | 5 | 5 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |

**Баклажаны, запеченные с овощами**

Нарезать кружочками баклажаны и помидоры, лук мелко нашинковать, сложить все в миску, добавить масло, соль и хорошо перемешать. В глубокую сковороду или форму, смазанную маслом, уложить слой нарезанного кружочками вареного картофеля, на него - слой овощной смеси, затем снова слой картофеля. Обсыпать картофель солью и перцем, тертым сыром и запечь в разогретой духовке. Через 20-30 мин блюдо готово. Подавать со сметаной, посыпав овощи зеленью петрушки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Баклажаны | 47 | 40 |
| Помидоры | 47 | 40 |
| Картофель | 55 | 40 |
| Масло растительное | 8 | 8 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Перец | 3 | 3 |
| Соль | 4 | 4 |

**Запеканка из цветной капусты и творога**

Цветную капусту отварить и разобрать на соцветия. Затем мелко изрубить, сложить в миску, добавишь сыр, яйца, протертый творог, посолить и хорошо взбить до однородной консистенции. Массу уложить ровным слоем в смазанную маслом форму и запечь в разогретой духовке в течение 20-25 мин. Запеканку подавать горячей, отдельно можно подать сметану.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Капуста | 125 | 100 |
| Творог | 20 | 20 |
| Яйцо | 1/2 | 20 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сметана | 5 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |

**Белые грибы с помидорами**

В крупных крепких шляпках белых грибов вырезать из середины часть мякоти. Эту мякоть и ножки грибов мелко изрубить, обжарить на масле вместе с рубленым луком, заправить чесноком, солью, перцем, панировочными сухарями. Шляпки грибов обжарить на масле, помидоры разрезать на кружочки и также обжарить.

В сковороду уложить кружочки помидоров, на них положить обжаренные шляпки грибов, заполненные фаршем. Грибы обсыпать тертым сыром и запекать в духовке до тех пор, пока сыр не зарумянится.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Грибы белые свежие | 123 | 70 |
| Помидоры | 47 | 40 |
| Масло растительное | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Сухари панировочные | 3 | 3 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

# 4. Требования к качеству и подача овощных блюд

Отварные и припущенные овощи должны быть хороню очищенными, мягкими, правильной формы. Цвет их соответствует данному виду овощей, картофель - слегка пожелтевший. Отварная капуста - без запаха пареного, мягкой консистенции. Картофель может быть частично разварен. Овощи с молочным соусом - без запаха подгоревшего молока.

Овощные пюре имеют нежную, однородную консистенцию, без кусочков непротертых овощей, цвет - свойственный данному виду овощей. Пюре из картофеля с морковью бело-оранжевого цвета имеет вкус данных овощей и сливочного масла.

Жареные овощи имеют однородную форму нарезки, мягкую консистенцию, на поверхности - слегка подрумяненную корочку от темно-желтого до светло-коричневого цвета. Жареные изделия из овощной массы имеют правильную форму, рыхлую однородную консистенцию, без трещин и закатанной панировки, на поверхности - румяная корочка. Цвет изделий на разрезе соответствует цвету овощной массы.

Тушеные овощи имеют одинаковую форму нарезки, картофель - частично разварившийся. Консистенция овощей мягкая, у капусты упругая. Цвет соответствует используемому виду овощей, но допускается изменение до бурого. У тушеных овощей не должно быть запаха запаренных овощей.

Запеченные овощи имеют на поверхности румяную корочку. Запеканки, пудинги, суфле - с ровной поверхностью, без трещин и изломов. В изделиях с фаршем фарш распределен равномерно. Консистенция их - мягкая, у пудингов и суфле - нежная. Вкус изделий - характерный для данного вида овощей. Перед запеканием некоторые изделия поливают соусом так, чтобы он лежал на поверхности ровным слоем.

Овощные блюда и гарниры приготавливают перед раздачей и не подвергают длительному хранению, так как при хранении теряется их пищевая ценность, ухудшается вкус и внешний вид. В случае крайней необходимости овощные блюда хранят в горячем виде на мармите не более 1,5 - 2 ч, отварную капусту, кукурузу, горошек - до 30 мин.

Ассортимент овощных блюд русской народной кухни, предлагаемых посетителям столовых и ресторанов, чрезвычайно разнообразен. Это блюда приготовляемых в отварном, жареном, тушеном, запеченном и других видах.

Овощные блюда в столовых подают на подогретых мелких тарелках или алюминиевых сковородах.

В ресторанных условиях подача их разнообразится:

* цветную капусту, артишоки подают на круглых блюдах, на которые кладут салфетку, сложенную конвертом;
* спаржу - на специальной решетке, покрытой салфеткой,
* соусы к овощным блюдам подают отдельно в соусниках;
* зеленый горошек, стручки фасоли, овощи в молочном соусе - в круглой мельхиоровой посуде;
* овощи запеченные - на мельхиоровых сковородах, в которых они приготовлялись.

Температура подачи 75-80° С.

# Заключение

В старину обрядовые требования Православной Церкви немало способствовали нормальному режиму питания, оберегая людей, как от чрезмерного переедания, так и от неоправданного истощения. Современные условия жизни очень далеки от седой старины, где закладывались традиции, в том числе и отношение к питанию. Отношение к приему пищи как к священному ритуалу заложено в подсознании, и, соответственно, любая пища воспринимается как благо. Поэтому бывает, что простой человек, полагая, что он вкушает дары природы, получает нечто противоположное, даже не подозревая об этом.

Установлено, что у человека существует генетическая предрасположенность к продуктам питания, которыми питались предшествующие поколения. Пища — это один из элементов, связывающих человека с природой, и, преднамеренно или невольно изменяя рацион питания коренным образом, можно нанести себе непоправимый вред. Достаточно на земле примеров, когда из-за резкого изменения образа существования, и в том числе из-за принципиального изменения питания, исчезали и продолжают исчезать целые народы. И наоборот, где соблюдаются многовековые традиции питания, там больше всего долгожителей.

Следование традициям русской кухни поможет преодолеть нехватку витаминов в повседневном питании. Ведь не секрет, что потребление овощей и зелени подавляющим большинством населения сейчас не соответствует научно обоснованным нормам и не потому, что их нет, — наши ресурсы несметны, — просто люди забыли, сколько и каких овощей надо потреблять при нормальном питании.

В предлагаемой дипломной работе автором предпринята попытка восполнить эти пробелы, помочь приобщиться к богатейшим традициям русской кулинарии в современных условиях.

# Список использованной литературы

1. Богучева В.И. Технология приготовления пищи. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 374 с.
2. ГОСТ Р 50647-94. Общественное питание. 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. Ковалев В.М., Малинин Н.П. Русская кухня: традиции и обычаи. – М.: Советская Россия, 1990.
7. Куликова В.Н. Постный стол. – М.: РИПОЛ классик, 2007. – 64 с.
8. Кулинария. Справочное пособие. /Н.И.Губа, Б.Г. Лазарев. – К.: Вища шк., 1987. – 263 с.
9. Культура питания. Энциклопедический справочник / под.ред.И.А.Чеховского. – Минск, 1993. – 544 с.
10. Молоховец Е. Очень вкусные овощные блюда от Елены Молоховец. – М.: ЭКСМО, 2008. – 32 с.
11. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 50762-2007. «Услуги общественного питания. Классификация»
12. Общественное питание. Сборник документов. – М.: Омега-Л, 2006.
13. Организация производства и обслуживания в предприятиях общественного питания. – М.: Экономика, 1986.
14. Питание и общество № 1 –№ 12. – М.: 2007.
15. Похлебкин В.В. Национальные кухни народов мира. – М.: Центрполиграф, 1990. // www.kylinaria.ru
16. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. – М.: Центрполиграф, 2009. - 639 с.
17. Сборник рецептур кулинарных изделий и блюд. - М.: Цитадель-трейд, 2005. - 752с.
18. Сборник рецептур кулинарных изделий и блюд. Нормативная и технологическая документация. - М.: Хлебпродинформ, 1986. -386с.
19. Справочник кулинара / Под ред. М.М. Ефимовой. М.: ПРОГРЕСС, 2003. -471с.
20. Справочник технолога общественного питания / А.И. Мглинец, Г.Н. Ловачева, Л.М. Алешина и др. М.: Колос, 2003. -541с.
21. Справочник технолога общественного питания / Под ред. О.И. Овсянникова. М.: Пищевая промышленность, 2001. -489с.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1

Пюре картофельное по-домашнему

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Пюре картофельное по-домашнему».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Пюре картофельного по-домашнему» используются следующие продукты:

Картофель ГОСТ 7176-68

Молоко ГОСТ 13277-79, ОСТ 40140-79

Маргарин столовый ТУ 9142-002-01445000-97

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

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

1. РЕЦЕПТУРА
	1. Рецептура «Пюре картофельного по-домашнему».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Картофель | 160 | 116 |
| Молоко | 15 | 15 |
| Маргарин столовый | 15 | 15 |
| Соль | 4 | 4 |
| Выход |  | 150 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

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

4.2. Картофель варить в подсоленной воде до готовности, воду слить, картофель подсушить и протереть горячим. Молоко доведите до кипения. Масло растопите. В протертый картофель при непрерывном помешивании влить молоко и часть растопленного масла.

Картофельную массу взбить до получения пышного пюре.

При подаче выложить пюре на блюдо, полить оставшимся маслом и оформить зеленью.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в порционных тарелках. Перед подачей украшается зеленью.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации – 3 часа.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид - протертая картофельная масса.

Консистенция - густая, пышная, однородная.

Цвет - от светло-кремово до кремово.

Вкус и запах - свежеприготовленного картофельного пюре с привкусом и ароматом кипячёного молока.

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 |
| 2,85 | 13,3 | 21,87 | 218,58/913,66 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Пюре картофельное по-домашнему»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Картофель | 160 | 116 | 1,16 | 3,48 | 5,8 |
| Молоко | 15 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Маргарин | 15 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 150 г.

**Описание технологического процесса**

Картофель варить в подсоленной воде до готовности, воду слить, картофель подсушить и протереть горячим. Молоко доведите до кипения. Масло растопите. В протертый картофель при непрерывном помешивании влить молоко и часть растопленного масла.

Картофельную массу взбить до получения пышного пюре.

При подаче выложить пюре на блюдо, полить оставшимся маслом и оформить зеленью.

**Требования к качеству**

Внешний вид - протертая картофельная масса.

Консистенция - густая, пышная, однородная.

Цвет - от светло-кремового до кремового.

Вкус и запах - свежеприготовленного картофельного пюре с привкусом и ароматом кипячёного молока.

Сроки реализации – 3 часа.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

Репа тушеная с яблоками и изюмом

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Репу тушеную с яблоками и изюмом».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Репы тушеной с яблоками и изюмом» используются следующие продукты:

Репа РСТ РСФСР 743-88

Яблоко ГОСТ 16270-70

Изюм ГОСТ 6882-88

Масло сливочное ТУ 9221-053-04610209-97

Сахар ГОСТ Р 52647-2006

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

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

1. РЕЦЕПТУРА
	1. Рецептура «Репы тушеной с яблоками и изюмом».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Репа | 152 | 105 |
| Яблоки | 45 | 25 |
| Изюм | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Соль | 3 | 3 |
| Выход |  | 150 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

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

4.2. Репу очистить, мелко нарезать, посолить и тушить на масле под крышкой до полуготовности. Затем добавить нарезанные ломтиками яблоки, изюм, сахар и довести до готовности.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в порционных тарелках.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации – 3 часа.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид – порезанные овощи и фрукты в бульоне.

Консистенция - мягкая, овощи и фрукты не потеряли форму нарезки.

Цвет – светло-оранжевый.

Вкус и запах – 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 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 |
| 1,88 | 8,25 | 17,66 | 152,41/637,07 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Репа тушеная с яблоками и изюмом»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Репа | 152 | 105 | 1,05 | 3,15 | 5,25 |
| Яблоки | 45 | 25 | 0,25 | 0,75 | 1,25 |
| Изюм | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Масло сливочное | 10 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Сахар | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Соль | 3 | 3 | 0,03 | 0,06 | 0,1 |

Выход порции: 150 г.

**Описание технологического процесса**

Репу очистить, мелко нарезать, посолить и тушить на масле под крышкой до полуготовности. Затем добавить нарезанные ломтиками яблоки, изюм, сахар и довести до готовности.

**Требования к качеству**

Внешний вид – порезанные овощи и фрукты в бульоне.

Консистенция - мягкая, овощи и фрукты не потеряли форму нарезки.

Цвет – светло-оранжевый.

Вкус и запах – соответствующий входящим в состав продуктам.

Сроки реализации – 3 часа.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3

Запеканка тыквенная с курагой

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Репу тушеную с яблоками и изюмом».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Запеканка тыквенная с курагой» используются следующие продукты:

Тыква ГОСТ 7975-68

Хлеб пшеничный ГОСТ Р 52189-2003

Молоко ГОСТ 13277-79, ОСТ 40140-79

Курага ТУ 9164-002-47944079-98

Масло сливочное ТУ 9221-053-04610209-97

Сухари панировочные ТУ 9196-032-00370797-04

Сахар ГОСТ Р 52647-2006

Яйца ГОСТ 2531-01

Специи ГОСТ 29053-91

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

2.2. Сырье, используемое для приготовления «Запеканки тыквенной с курагой» должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

1. РЕЦЕПТУРА
	1. Рецептура «Запеканки тыквенной с курагой».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Тыква | 128 | 75 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Молоко | 10 | 10 |
| Курага | 5 | 10 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сухари панировочные | 3 | 3 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Яйцо | 1/2 | 20 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |
| Выход |  | 150 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

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

4.2. Мякоть тыквы нарежьте дольками, отварите в молоке, протрите.

В полученное пюре добавьте замоченный хлеб, курагу, сахар, перемешайте.

В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложите тыквенную массу, смажьте ее яйцом, смешанным с 2 столовыми ложками молока или воды, запекайте до золотистого цвета.

При подаче разрежьте запеканку на порции, выложить на блюдо.

ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в порционных тарелках.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации – 3 часа.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид – блюдо покрыто золотистой корочкой.

Консистенция - мягкая, овощи не потеряли форму нарезки.

Цвет – золотистый.

Вкус и запах – 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 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 |
| 19,82 | 7,37 | 26,68 | 25233/1054,74 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Запеканка тыквенная с курагой»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Тыква | 128 | 75 | 0,75 | 2,25 | 3,75 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Молоко | 10 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Курага | 5 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Сухари панировочные | 3 | 3 | 0,03 | 0,06 | 0,1 |
| Сахар | 2 | 2 | 0,02 | 0,06 | 0,1 |
| Яйцо | 1/2 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Перец | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 150 г.

**Описание технологического процесса**

Мякоть тыквы нарежьте дольками, отварите в молоке, протрите.

В полученное пюре добавьте замоченный хлеб, курагу, сахар, перемешайте.

В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложите тыквенную массу, смажьте ее яйцом, смешанным с 2 столовыми ложками молока или воды, запекайте до золотистого цвета.

При подаче разрежьте запеканку на порции, выложить на блюдо. .

**Требования к качеству**

Внешний вид – блюдо покрыто золотистой корочкой.

Консистенция - мягкая, овощи не потеряли форму нарезки.

Цвет – золотистый.

Вкус и запах – соответствующий входящим в состав продуктам.

Сроки реализации – 3 часа.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4

Брюква с медом и орехами

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Брюкву с медом и орехами».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Брюкву с медом и орехами» используются следующие продукты:

Брюква РСТ РСФСР 745-88

Масло сливочное ТУ 9221-053-04610209-97

Мед ТУ 9882-001-ИЧП00617-98

Орехи лесные ГОСТ 16832-71

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

2.2. Сырье, используемое для приготовления «Брюквы с медом и орехами» должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

1. РЕЦЕПТУРА
	1. Рецептура «Брюквы с медом и орехами».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Брюква | 170 | 130 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Мед | 15 | 15 |
| Орехи лесные | 11 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |
| Выход |  | 150 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

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

4.2. Подготовленную брюкву мелко нарезать кубиками. Сложить в глубокую сковороду или керамические горшочки, добавив немного бульона или воды, масло и тушить под крышкой в жарочном шкафу до полуготовности. Незадолго до окончания тушения добавить мед и довести до готовности. Перед подачей посыпать поджаренными толчеными орехами.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в порционных керамических горшочках.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации – 3 часа.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид – кусочки брюквы в бульоне, посыпанные орехами.

Консистенция - мягкая, овощи не потеряли форму нарезки.

Цвет – соответствующий входящим в состав продуктам.

Вкус и запах – 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 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 |
| 2,52 | 7,61 | 22,3 | 167,77/701,28 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Брюква с медом и орехами»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Брюква | 170 | 130 | 1,3 | 3,9 | 6,5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Мед | 15 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Орехи лесные | 11 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 150 г.

**Описание технологического процесса**

Подготовленную брюкву мелко нарезать кубиками. Сложить в глубокую сковороду или керамические горшочки, добавим, немного бульона или воды, масло и тушить под крышкой в жарочном шкафу до полуготовности. Незадолго до окончания тушения добавить мед и довести до готовности. Перед подачей посыпать поджаренными толчеными орехами.

**Требования к качеству**

Внешний вид – кусочки брюквы в бульоне, посыпанные орехами.

Консистенция - мягкая, овощи не потеряли форму нарезки.

Цвет – соответствующий входящим в состав продуктам.

Вкус и запах – соответствующий входящим в состав продуктам.

Сроки реализации – 3 часа.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5

Котлеты луковые

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Котлеты луковые».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Котлет луковых» используются следующие продукты:

Лук репчатый ГОСТ 27166--86

Яйцо ГОСТ 2531-01

Мука пшеничная ГОСТ Р 52189-2003

Зелень ОСТ 10-269-2000

Специи ГОСТ 29053-91

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

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

1. РЕЦЕПТУРА
	1. Рецептура «Котлет луковых».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Лук репчатый | 143 | 120 |
| Яйцо | 1/2 | 20 |
| Мука | 5 | 5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |
| Выход |  | 150 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

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

4.2. Репчатый лук порубить. Смешать с остальными ингредиентами, тщательно вымесить. Обжарить в виде котлет с двух сторон и немного потушить. Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в порционных тарелках.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации – 3 часа.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид – котлеты, овальной формы с золотистой корочкой.

Консистенция - мягкая, сочная.

Цвет – соответствующий входящим в состав продуктам.

Вкус и запах – 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 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 ЦЕННОСТ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал/кДж |
| 5,29 | 2,35 | 15,66 | 104,95/438,69 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Котлеты луковые»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Лук репчатый | 143 | 120 | 1,2 | 3,6 | 6,0 |
| Яйцо | 1/2 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1,0 |
| Мука | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Зелень | 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: 150 г.

**Описание технологического процесса**

Репчатый лук порубить. Смешать с остальными ингредиентами, тщательно вымесить. Обжарить в виде котлет с двух сторон и немного потушить. Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

**Требования к качеству**

Внешний вид – котлеты, овальной формы с золотистой корочкой.

Консистенция - мягкая, сочная.

Цвет – соответствующий входящим в состав продуктам.

Вкус и запах – соответствующий входящим в состав продуктам.

Сроки реализации – 3 часа.

# 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 |
| Пюре картофельное по-домашнему: | 218,58 |
| Картофель | 116 | 2 | 2,32 | 0,4 | 0,46 | 18,1 | 21 |
| Молоко | 15 | 3,2 | 0,48 | 3,6 | 0,54 | 4,8 | 0,72 |
| Маргарин | 15 | 0,3 | 0,05 | 82 | 12,3 | 1 | 0,15 |
| Репа тушеная с яблоками и изюмом | 637,07 |
| Репа | 105 | 1,5 | 1,58 | - | - | 5,9 | 6,2 |
| Яблоки | 25 | 0,4 | 0,1 | - | - | 11,3 | 2,83 |
| Изюм | 5 | 2,3 | 0,12 | - | - | 71,2 | 3,56 |
| Масло сливочное | 10 | 0,6 | 0,06 | 82,5 | 8,25 | 0,9 | 0,09 |
| Сахар | 5 | 0,3 | 0,02 | - | - | 99,5 | 4,98 |
| Запеканка тыквенная с курагой | 252,33 |
| Тыква | 75 | 1 | 0,75 | 0,1 | 0,08 | 5,9 | 4,43 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 7,7 | 15,4 | 2,4 | 0,48 | 53,4 | 10,68 |
| Молоко | 10 | 2,8 | 0,28 | 3,2 | 0,32 | 4,7 | 0,47 |
| Курага | 10 | 5,2 | 0,52 | - | - | 65,9 | 6,59 |
| Масло сливочное | 5 | 0,6 | 0,03 | 82,5 | 4,13 | 0,9 | 0,05 |
| Сухари панировочные | 3 | 9,7 | 0,29 | 1,9 | 0,06 | 77,6 | 2,33 |
| Сахар | 2 | 0,3 | 0,01 | - | - | 99,5 | 1,99 |
| Яйцо | 20 | 12,7 | 2,54 | 11,5 | 2,3 | 0,7 | 0,14 |
| Брюква с медом и орехами | 701,28 |
| Брюква | 130 | 1,2 | 1,56 | 0,1 | 0,13 | 8,1 | 10,53 |
| Масло сливочное | 5 | 0,6 | 0,03 | 82,5 | 4,13 | 0,9 | 0,05 |
| Мед | 15 | 0,8 | 0,12 | - | - | 74,8 | 11,22 |
| Орехи лесные | 5 | 16,1 | 0,81 | 66,9 | 3,35 | 9,9 | 0,5 |
| Котлеты луковые | 104,95 |
| Лук репчатый | 120 | 1,7 | 2,04 | - | - | 9,5 | 11,4 |
| Яйцо | 20 | 12,7 | 2,54 | 11,5 | 2,3 | 0,7 | 0,14 |
| Мука | 5 | 10,3 | 0,52 | 0,9 | 0,05 | 74,2 | 3,71 |
| Зелень | 5 | 3,7 | 0,19 | - | - | 8,1 | 0,41 |

**Расчет энергетической ценности**

Пюре картофельное по-домашнему:

Б (2,85х4)+Ж(13,3х9)+У(21,87х4)=11,4+119,7+87,48=218,58 ккал

218,58 х4,18=913,66 кДж

Репа тушеная с яблоками и изюмом:

Б (1,88х4)+Ж(8,25х9)+У(17,66х4)=7,52+74,25+70,64=152,41 ккал

152,41 х4,18=637,07 кДж

Запеканка тыквенная с курагой:

Б (19,82х4)+Ж(7,37х9)+У(26,68х4)=79,28+66,33+106,72=252,33 ккал

252,33 х4,18=1054,74 кДж

Брюква с медом и орехами:

Б (2,52х4)+Ж(7,61х9)+У(22,3х4)=10,08+68,49+89,2=167,77 ккал

167,77 х4,18=701,28 кДж

Котлеты луковые:

Б (5,29х4)+Ж(2,35х9)+У(15,66х4)=21,16+21,15+62,64=104,95 ккал

104,95 х4,18=438,69 кДж