# Содержание

Введение 2

1. Значение мяса в рационе человека 4

2. Предварительная подготовка мяса к тушению 8

3. Технологический процесс и ассортимент блюд из тушеного мяса 13

3.1. Блюда из мяса тушеного порционным куском 14

3.2. Блюда из мяса тушеного мелкими кусочками 18

3.3. Блюда из мяса, тушенного крупным куском 26

4. Принципы подбора гарниров к тушеным блюдам 30

5. Использование соусов для приготовления тушеных блюд 37

6. Требования к качеству и правила приготовления тушеных блюд 44

Заключение 47

Список использованной литературы: 48

Технико-технологическая карта № 1 50

Технико-технологическая карта № 2 54

Технико-технологическая карта № 3 58

Технико-технологическая карта № 4 62

Технико-технологическая карта № 5 **66**

# РАСЧЕТ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ БЛЮД…………………………………………………………………………….70

# Введение

Мясо, мясопродукты играют важную роль в питании человека, вследствие содержания в них высокоценных белков, значимых в энергетическом и пластическом отношениях жиров, ряда витаминов, макро- и микроэлементов. В состав мяса помимо собственно скелетных мышц входят также элементы соединительной, жировой, нервной ткани, а в так называемое товарное мясо – и кости. Качество мяса, как и других пищевых продуктов, определяется его пищевой ценностью, безопасностью и потребительскими характеристиками.

Пищевая ценность мяса зависит от его химического состава – содержания белков и их биологической ценности, содержания жиров, витаминов, экстрактивных веществ, макро- и микроэлементов. Энергетическая ценность мяса колеблется в пределах 100–500 ккал/100 г в зависимости от его вида, категории и сорта. Содержание белков в мясе составляет примерно 1,5–21% (в жирной свинине – 11,7%). Липиды мяса представлены триглицеридами, фосфолипидами и стеринами, суммарное содержание которых зависит от его вида, упитанности животного, сорта и колеблется в следующих пределах: в говядине и баранине – 1-26%, в свинине – 28–63%. Уровень незаменимых полиненасыщенных жирных кислот в липидах мяса (от 0,3% в баранине до 5,6% в свинине) существенно ниже чем в растительных маслах (в подсолнечном и соевом – 60 %). Содержание холестерина составляет 0,06 – 0,12%. Мясо является существенным источником витаминов группы В, особенно пиридоксина, никотиновой кислоты, фосфора и легкоусвояемого железа. Экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе, делятся на азотистые (группы карнозина, креатина, холина, аминокислоты, пуриновые и пиримидиновые основания, АТФ, АДФ и АМФ, инозиновая кислота, глутатион, глутамин, мочевина и аммонийные соли) и безазотистые (органические кислоты, продукты гидролиза и фосфорилирования гликогена). Экстрактивные вещества при тепловой обработке мяса определяют его аромат и вкус, а также являются стимуляторами желудочной секреции и возбуждают аппетит.

Тема моей дипломной работы «Современные технологии приготовления блюд из тушеного мяса».

При исследовании темы настоящей работы перед нами поставлены следующие задачи:

- изучение ассортимента блюд из мяса;

- 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 мяса в рационе человека

Мясо занимает одно из первых мест в питании, так как в их составе имеются почти все необходимые для организма человека питательные вещества. Из мяса можно приготовить широкий ассортимент блюд, отличающихся высокими вкусовыми качествами. К основным товарным видам мяса относятся говядина, свинина, баранина, козлятина, а в отдельных районах нашей страны широко используют конину, мясо оленей, буйволов и других животных. Химический состав и пищевая ценность мяса отдельных видов животных не одинаковы. Они зависят от возраста, пола, условий жизни, способа убоя и промышленной обработки животных, соотношения в мясе мышечной, соединительной, жировой, костной тканей. Среднее содержание в туше ткани мышечной – 50–65 %, жировой – 5–30, соединительной – 10–16 и костной – 9–32 %. Мышечная ткань имеет большое пищевое значение. Она состоит из отдельных тонких волокон длиной до 12 см, которые покрыты тонкой полупрозрачной оболочкой и соединены между собой соединительной тканью. В зависимости от строения и характера сокращения мышц при жизни животного, мышечная ткань содержит разное количество соединительной ткани. Чем ее больше и чем она плотнее, тем ниже пищевое значение мяса. Жировая ткань состоит из жировых клеток, отделенных друг от друга прослойками рыхлой соединительной ткани. Пищевая ценность жиров обусловлена их высокой энергетической способностью и содержанием жирорастворимых витаминов и полиненасыщенных жирных кислот.

Соединительная ткань при жизни животного выполняет механическую функцию, связывая отдельные ткани между собой и со скелетом. Она образует пленки, сухожилия, суставные связки, надкостницу, хрящи. Ее основу составляют колагеновые и эластиновые волокна, которые являются неполноценными белками. Коллаген в обычных условиях нерастворим в воде, а при нагревании с водой переходит в растворимый в воде глютин, который усваивается человеком. Бульон, содержащий свыше 1 % глютина, при застывании образует студень. Это свойство коллагена используют при выборе мяса, необходимого для приготовления блюд в желированном виде. Эластин очень устойчив к нагреванию и не образует глютин, поэтому пищевая ценность его низкая.

Экстрактивные вещества в мясе находятся в виде азотистых и безазотистых соединений и придают ему специфический вкус, аромат. Они хорошо растворимы в воде, поэтому при варке переходят в бульон, обеспечивая ему аромат и вкус. Мясо молодых животных содержит меньше экстрактивных веществ. Минеральные вещества содержатся в мышечной и костной тканях в виде солей кальция, фосфора, железа, натрия, цинка, меди, марганца, алюминия и др. В мясе имеются ферменты, способствующие его созреванию, и витамины В1, В2, В6, В12, РР, А, Д.

Для кулинарных целей используют «созревшее» мясо. «Созревание» мяса, т.е. его ферментация, представляет собой комплекс процессов, протекающих в мясе после убоя животного и вызывающих изменение структурно-механических свойств мяса, его вкуса, аромата, влагосвязывающей способности, усвояемости в организме. «Созревшее» мясо получают выдержкой туш при низких плюсовых температурах в течение по меньшей мере 2–5 суток. В первые часы после убоя ткани здорового животного оказывают бактерицидное действие, а мясо больных животных не обладает таким свойством, в нем возможно присутствие патогенной для человека микрофлоры, способной к быстрому размножению, поэтому пищевые токсикоинфекции, особенно сальмонеллезной этиологии часто связаны с потреблением мяса животных вынужденного убоя. Профилактика подобных инфекций заключается прежде всего в запрещении убоя на мясо больных или подозрительных по заболеванию инфекционными болезнями животных.

С употреблением зараженного мяса связано возникновение некоторых гельминтозов. Среди них наиболее важны тениидоз итрихинеллез. Личинками возбудителя тениидоза (финнами) поражается свинина. При обнаружении более трех финн на 40 см2 мышц мясо считается непригодным для употребления в пищу и подлежит технической утилизации. При количестве финн менее трех на 40 см2 мясо считают условно годным, допустимым к реализации только после обезвреживания – специальной тепловой обработки, замораживания или посола, проводимых по специальной инструкции. Большую опасность представляет трихинеллез. Свинина, пораженная гельминтом трихинеллой, не допускается к реализации и подлежит технической утилизации. Через мясо больных животных человеку могут передаваться сибирская язва, сап, туберкулез, бруцеллез, ящур.

Мясо является благоприятной средой для размножения микробов. Поэтому на всех этапах его пути к потребителю должны соблюдаться санитарно-гигиенические требования и строжайшая чистота.

Признаки недоброкачественности мяса – наличие слизи и плесени, дряблая консистенция, кислый, затхлый или гнилостный запах, пигментные пятна. Бульон при варке такого мяса становится грязным, с хлопьями и гнилостным запахом. Такое мясо употреблять в пищу опасно.

Мясо служит сырьем для промышленного производства различных мясных продуктов, подразделяемых на полуфабрикаты, солено-копченые и колбасные изделия, консервы. Мясные полуфабрикаты и колбасные изделия могут содержать также пищевые добавки. Солено-копченые изделия характеризуются повышенным содержанием соли (7–12%).

Санитарно-гигиенические требования к мясу и технологии его переработки изложены в «Правилах ветеринарного осмотра убойных животных и ветеринарно-санитарной экспертизы мяса и мясопродуктов», «Санитарных и ветеринарных требованиях к проектированию предприятий мясной промышленности», а также в действующих правилах и инструкциях для мясоперерабатывающих предприятий. Состав и технология мясных продуктов регламентируются соответствующей нормативно-технической документацией (ГОСТ, технологические инструкции и др.).

Холодильная обработка мяса является одним из наиболее совершенных способов сохранения их качества. В промышленности используют различные температурные условия их хранения. Охлажденные продукты сохраняют при температуре от 0 до 5° в течение 8–15 сут., замороженные – при 12° – в течение 3 мес. (свинина) и 6–8 мес. (говядина, баранина), при –15° – 6 мес. (свинина) и 9 мес. (остальные виды мяса), при –18° – 12 мес. (все виды мяса, кроме гусей), при –23° – более 18 мес. (все виды мяса).

# 2. Предварительная подготовка мяса к тушению

Кулинарная обработка продуктов при приготовлении блюд складывается из целого ряда последовательных операций, называемых в совокупности технологическим процессом.

Этот процесс состоит в основном из двух стадий – первичной обработки продуктов и тепловой их обработки.

В первой стадии сырье проходит в различных сочетаниях и последовательности сортировку, мойку, очистку, разделку, разрубку, резку и т. п.

Во второй стадии подготовленное сырье подвергается разным видам тепловой обработки – варке, жарке, припусканию, тушению и запеканию.

Правильное ведение технологического процесса приготовления пищи требует от повара теоретических знаний и практического навыка. Только при этих условиях можно добиться приготовления высококачественных блюд, обладающих хорошим вкусом, питательностью и привлекательным внешним видом.

По физическому состоянию мясо животных может быть парным, остывшим, охлажденным, мороженым. Мясо убитых животных с температурой мышечной ткани 34–36 °С называется парным. Для приготовления пищи его использовать не рекомендуется, так как бульоны из него получаются мутные, изделия – не ароматные и жесткие. Хранят парное мясо в подвешенном состоянии в прохладном и хорошо вентилируемом помещении. Спустя 24–48 ч после убоя животного, в мясе начинается процесс постепенного размягчения мышечной ткани. Этот процесс называется «созреванием» мяса.

Остывшее мясо имеет температуру внутримышечной ткани около 18 °С, процесс созревания в нем не завершен. Он заканчивается через 8–10 сут хранения при температуре 0 °С. При более высоких температурах процесс созревания мяса протекает быстрее, но при этом создаются условия для порчи мяса под воздействием микроорганизмов. Лучшие вкусовые показатели имеет охлажденное мясо. Температура в толще такого мяса 0–4 °С.

Мороженое мясо имеет температуру внутримышечной ткани – 6 °С и ниже. Перед использованием для тепловой обработки мороженое мясо дефростируют (размораживают). Для уменьшения потерь растворимых белков, минеральных солей вместе с мышечным соком мяса дефростацию необходимо проводить медленно при температуре 4 °С.

Первичная обработка остывшего мяса состоит из мойки и обсушивания, разруба крупных кусков на части, отделения мякоти от кости (обвалки), зачистки от сухожилий, пленок, сортировки полученных частей по кулинарному назначению и приготовления полуфабрикатов.



Рис. 1. Схема кулинарной I и торговой II разделки говяжей туши: 1 – спинная часть (толстый край); 2 – поясничная часть (тонкий край); 3 – тазобедренная часть (а – верхний, б – внутренний, в – юоковой, г – наружный куски); 4 – лопаточная часть (а – плечевая, б – заплечная части); 5 – грудинка (мякоть); 6 – подлопаточная часть; 7 – покромка; 8 – вырезка; 9 – шея; 10 – голяшка; 11 – плечевая часть; 12 – пашина; 13 – зарез; 14 – шейная часть.



Рис. 2. Схема кулинарной I и торговой II разделки свиной туши: 1 – лопаточная часть; 2 – грудинка с реберной костью; 3 –корейка с реберной костью; 4 – тазобедренная часть (окорок); 5 – вырезка; 6 – поясничная часть с пашиной; 7 – предплечье (рулька); 8 – голяшка.



Рис. 3. Схема кулинарной I и торговой II разделки бараней туши: 1 – лопаточная часть; 2 – шейная часть; 3 – корейка с реберной костью; 4 – грудинка с реберной костью; 5 – тазобедренная часть; 6 – спинная часть; 7 – грудная часть пашины; 8 – зарез; 9 – предплечье; 10 задняя голяшка.

При разделке мясо разрубают на отдельные части (рис. 1–3), пищевая ценность которых не одинакова. Лучшие показатели имеют части мяса с небольшим содержанием соединительной ткани. Его используют для жаренья. Чем выше в мясе процент соединительной ткани, тем оно труднее размягчается при тепловой обработке и требует более длительной варки или тушения.

Для приготовления вторых мясных блюд используют крупнокусковые полуфабрикаты из говядины (лопаточная и подлопаточная части, покромка, грудинка, а также боковой и наружный куски тазобедренной части), баранины (лопаточная часть, грудинка), свинины (лопаточная часть, грудинка), телятины (лопаточная часть, грудинка). Перед варкой крупнокусковые полуфабрикаты разрезают на куски массой 1,5-2 кг; у баранины, свиной или телячьей грудинки с внутренней стороны вдоль ребер (посередине) надрезают пленку, чтобы легче удалить кости из вареной грудинки. Лопаточную и подлопаточную части и покромку свертывают рулетом и перевязывают.

Мясо крупными кусками (не более 2,5 кг) закладывают в кипящую воду, добавляют репчатый лук, коренья, нагревают до кипения, а затем варят при еле заметном кипении до готовности мяса; в конце варки кладут соль.

Время тушения зависит от плотности и количества соединительной ткани, величины кусков и ряда других факторов.

Таблица веса и времени приготовления мяса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть туши | Вес/Порция в граммах | Вес для 4 порций в граммах | Время тушения для 4 порций в минутах |
| Бедра | 200-250 | 800-1000 | 90-120 |
| Огузок | 200-250 | 800-1000 | 80-120 |
| Маринованное жаркое | 250-280 | 1000-1120 | 110-140 |
| Гуляш | 200-250 | 800-1000 | 110-140 |
| Рулеты | 150-200 | 600-800 | 60-90 (с фаршем) |
| Рагу из бычьего хвоста | 300-400 | 1200-1600 | 180-240 |
| Сердце | 180-200 | 720-800 | 70-120 |
| Грудинка | 250-300 | 1000-1200 | 45-60 |
| Голяшки | 300-350 | 1200-1400 | 65-90 |
| Рулеты | 100-150 | 400-600 | 45-65 (с фаршем) |
| Гуляш | 250-300 | 1000-1200 | 70-90 |
| Рагу | 250-300 | 1000-1200 | 70-90 |
| Сердце | 200-220 | 800-880 | 60-80 |
| Лопатка | 200-250 | 800-1000 | 70-90 |
| Рагу | 250-300 | 1000-1200 | 60-75 |
| Сердце | 200-220 | 800-880 | 55-80 |
| Кострец | 250-280 | 1000-1120 | 70-90 |
| Рагу | 250-300 | 1000-1200 | 55-70 |

# 3. Технологический процесс и ассортимент блюд из тушеного мяса

Тушение. Для придания особого вкуса и аромата кулинарным изделиям, а также для размягчения жестких продуктов их предварительно обжаривают, а затем припускают. Во время обжаривания на продуктах образуется румяная корочка, продукты приобретают определенный вкус и аппетитный аромат, при этом оставаясь практически сырыми. Обжаренные продукты перекладывают в посуду, заливают соусом, бульоном или другой жидкостью и тушат при слабом кипении с добавлением приправ и специй до полного размягчения продукта.

В тушеном виде приготавливают говядину (верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части, мякоть лопаточной части, покромку от туш I категории и подлопаточную часть), баранину, козлятину и свинину (лопаточную часть и грудинку каждого вида), а также мякоть шейной части свинины и некоторые субпродукты. Мясо тушат крупными (массой до 2 кг), порционными и мелкими кусками. Для некоторых блюд перед обжариванием куски мяса шпигуют кореньями, чесноком и шпиком. Подготовленное мясо посыпают солью, перцем и обжаривают на плите и жарочном шкафу до образование корочки. Овощи, входящие в состав соуса, обжаривают отдельно или вместе с мясом, добавляя их после того, как мясо слегка обжарится.

Обжаренное мясо и овощи заливают бульоном или водой так, чтобы порционные и мелкие куски были покрыты полностью, а крупные – наполовину (60-150 грамм жидкости на порцию). Для улучшения вкуса и аромата мяса во время тушения добавляют пряности (чаще всего кладут перец горошком и лавровый лист, иногда – гвоздику, кориандр, бадьян, майоран, тмин и др.), а также ароматические коренья (пастернак, петрушка, сельдерей) и репчатый лук. Пряности, зелень петрушки и сельдерея, связанную в пучок (букет), добавляют за 15-20 мин. до окончания тушения.

Иногда в процессе тушения мяса кладут пассированное томатное пюре. Тушат мясо при слабом кипении под крышкой. Бурное кипение вызывает потерю аромата и сильное выкипание. Крупные куски мяса в процессе тушения несколько раз переворачивают.

Бульон, полученный при тушении мяса, используют для приготовления соуса. Его процеживают, соединяют с пассированной без жира мукой, кипятят 25-30 мин., протирают в него разварившиеся при тушении овощи и доводят до кипения. Если для тушения мяса используют готовый соус, в него добавляют жидкость в размере 15-20% с учетом выкипания.

# 3.1 Блюда из мяса тушеного порционным куском

**Воскресное тушеное мясо по-креольски**

Подготовьте свинину, нарежьте на толстые и короткие ломтики. Нарежьте сосиски кубиками со стороной 1 см. Растопите масло в тяжелой сковороде. Обжарьте свинину и сосиски. Добавьте красный перец. Приправьте солью, черным перцем и душицей. Посыпьте мукой и помешайте. Влейте сливки и доведите до кипения. Положите лук, маслины и огурчики. Тушите 10–15 минут, приправьте специями по вкусу. Перед подачей хорошо прогрейте. Подавайте с рисом, макаронными изделиями или вареным картофелем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Свинина | 163 | 120 |
| Масло сливочное | 6 | 6 |
| Сосиски | 26 | 25 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Сметана | 50 | 50 |
| Маслины | 46 | 30 |
| Огурцы соленые | 11 | 10 |
| Лук консервированный | 18 | 10 |
| Перец сладкий | 20 | 15 |
| Душица сушеная | 3 | 3 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Чанахи.** Для приготовления этого полужидкого блюда в глиняный горшочек кладут картофель, нарезанный кубиками, баранину (2-3 кусочка на порцию) с костью, шинкованный репчатый лук, баклажаны, нарезанные кружочками, стручки фасоли, очищенные от грубой «жилки» и нарезанные ромбиками, томат-пасту, добавляют бульон, рубленый чеснок и тушат до готовности в жарочном шкафу. Перед окончанием тушения добавляют помидоры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Баранина | 140 | 100 |
| Картофель | 137 | 100 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Баклажаны | 18 | 15 |
| Фасоль стручковая | 13 | 10 |
| Томат паста | 10 | 10 |
| Бульон мясной | 130 | 130 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Жаркое «Энергия»**

Отварную говядину нарежьте по 2 куска на порцию. Картофель очистите и нарежьте брусочками, морковь – кубиками, лук – кольцами.

Мясо и овощи обжарьте отдельно на масле.

Мясо потушите в духовке в горшочках в течение 30 минут, добавьте овощи, зеленый горошек и специи и потушите до готовности.

Приготовленное блюдо подавайте в горшочках, заправив толченым чесноком и мелко рубленной зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 163 | 120 |
| Картофель | 55 | 40 |
| Морковь | 20 | 15 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Горошек зеленый | 8 | 5 |
| Масло растительное | 30 | 30 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Аджика | 2 | 2 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Жаркое по-уральски**

Говядину нарежьте кусочками, слегка обжарьте на масле, положите в горшочек. Добавьте картофель и морковь, нарезанные кубиками, поджаренный на масле лук, нарезанный полукольцами, измельченную зелень петрушки, грибы, зеленый горошек и бульон. Посолите и поперчите. Залепите горшочек тонко раскатанным слоем пельменного теста, которое сверху смажьте желтком яйца, и тушите в духовке до готовности в течение 30–40 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 163 | 120 |
| Картофель | 55 | 40 |
| Морковь | 14 | 10 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Горошек зеленый | 15 | 10 |
| Масло растительное | 15 | 15 |
| Бульон | 100 | 100 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Тесто пельменное | 50 | 50 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Для теста**

Просеянную муку насыпьте на стол холмиком и сделайте в ней воронкообразное углубление, в которое налейте воду, смешанную с яйцом и солью. Замесите крутое однородное тесто, причем для облегчения раскатки нужно тесту дать полежать 20 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Мука пшеничная | 330 | 330 |
| Яйцо | 1 | 40 |
| Вода | 100 | 100 |
| Соль | 12 | 12 |

**Жаркое кисло-сладкое**

Порционные куски мяса обжарить на сале до образования румяной корочки, добавить лук и продолжать жарить, пока лук не приобретет золотистый цвет. Затем переложить мясо в глубокий сотейник, залить кисло-сладким соусом и тушить до готовности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 272 | 200 |
| Жир топленый животный пищевой | 10 | 10 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Гарнировать жареным картофелем (или картофельным пюре) и соленым огурцом.

Для соуса:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Бульон | 800 | 800 |
| Томат-пюре | 45 | 45 |
| Чернослив | 180 | 87 |
| Изюм | 90 | 54 |
| Вино красное | 50 | 50 |
| Сахар | 30 | 30 |
| Сухари | 60 | 60 |
| Перец | 30 | 30 |
| Соль | 30 | 30 |

# 3.2 Блюда из мяса тушеного мелкими кусочками

**Крученики Волынские**

Мясо нарезать тонкими широкими кусочками, посолить, поперчить, положить в сотейник с разогретым маслом и тушить под крышкой до полуготовности. Шинкованную свежую или кислую капусту заправить слегка обжаренным луком, солью (квашеную – еще и сахаром). Подготовленную капусту положить толстым слоем на куски мяса, обложить тонкими кусочками сала, обвязать ниткой, рулетики переложить в сотейник так, чтобы они не касались друг друга, подлить бульона и тушить в духовке до румяного цвета, периодически поливая бульоном.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | | 136 | 100 |
| Капуста | | 125 | 100 |
| Масло сливочное | | 30 | 30 |
| Бекон | | 15 | 10 |
| Мука пшеничная | | 6 | 6 |
| Томат-пюре | | 5 | 5 |
| Сахар | | 3 | 3 |
| Специи | 4 | | 4 |
| Соль | 4 | | 4 |

**Телятина с сыром**

Мясо промойте, отбейте, посолите и поперчите. Сыр нарежьте кубиками, зеленый лук порубите. Положите на куски мяса по 1 ломтику окорока, разложите сыр и лук. Рулеты сверните и скрепите шпажками. Обжаривайте на разогретом масле до образования коричневой корочки. Добавьте мелко рубленный чеснок.

Влейте бульон и тушите под крышкой 40–50 минут.

Рулеты выньте. В оставшуюся после жаренья смесь влейте сметану, уварите, посолите и поперчите.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Телятина | 136 | 90 |
| Окорок сырокопченый | 31 | 20 |
| Сыр | 22 | 20 |
| Масло растительное | 6 | 6 |
| Бульон | 200 | 200 |
| Сметана | 50 | 50 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Зелень | 10 | 10 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

На гарнир подайте макароны со сметанным соусом, оформив зеленью.

**Тушеная свинина с водкой**

Мясо промойте, нарежьте ломтиками, проварите на сильном огне 5 минут, затем отвар слейте. Залейте мясо небольшим количеством холодной воды, добавьте мелко нарезанный лук, водку и тушите в течение 40 минут на слабом огне под крышкой, время от времени снимая пену. Затем влейте соевый соус, посолите, добавьте сахар и тушите еще 30 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Свинина | 166 | 120 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Водка | 20 | 10 |
| Соевый соус | 5 | 5 |
| Сахар | 3 | 3 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

При подаче оформите блюдо зеленью. На гарнир подайте вареный рис.

**Говядина с шампиньонами**

Говядину нарежьте брусочками длиной 4 см, обжарьте на разогретой сковороде в течение 5 минут, посолите, поперчите, добавьте нарезанный полукольцами лук и жарьте все вместе еще 3 минуты.

Шампиньоны нарежьте ломтиками, добавьте к говядине и луку, влейте соус табаско и сметану и доведите до кипения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 163 | 120 |
| Шампиньоны | 76 | 40 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Масло сливочное | 15 | 15 |
| Сметана | 40 | 40 |
| Соус табаско | 0,5 | 0,5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Подавайте с жареным картофелем.

**Мясо тушеное с рванцами**

Мясо промыть, зачистить от пленок и сухожилий, нарезать кусочками массой по 8–10 г, обжарить на жире с нарезанным полукольцами луком и нарезанной соломкой редькой. Затем добавить пассерованный томатпюре, перец, соль, влить бульон и тушить до готовности. За 3–5 минут до окончания тушения положить лавровый лист и измельченный чеснок.

Для рванцев из муки, воды и соли замесить крутое тесто, выдержать его в течение 2–3 часов для набухания клейковины. Готовое тесто раскатать жгутами диаметром 10 мм, разорвать на плоские закругленные кусочки длиной 10 мм и отварить их в подсоленной воде. Отварные рванцы промыть кипяченой водой.

При подаче рванцы положить в кесе или глубокую тарелку, сверху выложить мясо с соусом и овощами. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 82 | 60 |
| Жир животный топленый пищевой | 6 | 6 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Редька | 21 | 15 |
| Томат-пюре | 10 | 10 |
| Бульон мясной | 150 | 150 |
| Чеснок | 3 | 3 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Для рванцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Мука | 200 | 200 |
| Вода | 60 | 60 |
| Яйцо | 1/8 | 5 |
| Соль | 4 | 4 |

**Гуляш из говядины**

Мякоть задней ноги или лопатки нарезают кубиками весом по 15-20 г, посыпают солью, перцем и быстро обжаривают на сильном огне. Обжаренное мясо складывают в широкую низкую посуду, заливают бульоном и тушат один час. Затем бульон сливают и используют его для приготовления красного соуса. В мясо добавляют пассерованный репчатый лук, заливают процеженным красным соусом и тушат до готовности с добавлением пряностей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 177 | 130 |
| Жир топленый животный пищевой | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Отпускают гуляш в баранчике или на тарелке с жареным или отварным картофелем.

**Азу**

Мясо нарезают брусочками. Соленые огурцы очищают от кожицы и шинкуют ломтиками толщиной 2 мм. Мясо солят, посыпают перцем, смешивают с солеными огурцами и обжаривают на сковороде с разогретым жиром. Все это складывают в посуду, добавляют пассированный репчатый лук, обжаренные помидоры, заливают красным соусами тушат минут 30–40. В конце тушения можно добавить рубленый чеснок, зелень.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 177 | 130 |
| Соленые огурцы | 28 | 25 |
| Жир топленый животный пищевой | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Помидоры | 18 | 15 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Рагу из баранины**

Лопатку и грудинку баранины рубят по 2–3 куска на порцию, посыпают солью, перцем и быстро обжаривают. Затем укладывают в широкую низкую посуду, заливают бульоном и тушат до полуготовности. Бульон сливают и на его основе готовят красный соус, которым вновь заливают мясо. К мясу добавляют обжаренный картофель целиком или крупными кубиками, петрушку, репу, морковь (кубиками), репчатый лук (дольками) и тушат до готовности. В готовое рагу можно положить отварной зеленый горошек или стручки фасоли.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Баранина | 140 | 100 |
| Картофель | 137 | 100 |
| Корень петрушки | 21 | 10 |
| Репа | 17 | 10 |
| Морковь | 14 | 10 |
| Репчатый лук | 18 | 15 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Кроме указанных овощей можно добавить кочешки цветной капусты, зеленые бобы, перец сладкий. Отпускают рагу, посыпав зеленью.

**Зразы отбивные**

Порционные куски мяса (по 2 на порцию) тонко отбивают, стараясь не повредить целости кусков. На тонко отбитые куски мяса кладут фарш, изделие завертывают, придавая ему форму голубцов, перевязывают нитками и обжаривают с двух сторон; после чего нитки удаляют, зразы укладывают в один ряд в сотейник, заливают красным соусом и тушат. Приготовление фарша для зраз. Пассерованный репчатый лук соединяют с рублеными вареными яйцами, жареными грибами, мелко рубленной зеленью, пассерованным томатом, солью, перцем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 136 | 100 |
| Жир топленый животный пищевой | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Яйцо | 1/2 | 20 |
| Грибы | 38 | 20 |
| Помидоры | 18 | 15 |
| Соус |  | 100 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Отпускают зразы с рассыпчатой гречневой кашей или с припущенным рисом; зразы поливают соусом, а кашу – маслом.

**Плов из баранины**

Лопатку и грудинку жирной баранины рубят на кусочки с костью (кроме трубчатых и позвоночных) и нарезают мякоть без костей. Баранину обжаривают в котле с толстым дном с добавлением курдючного сала и жира. Затем добавляют шинкованный репчатый лук, морковь соломкой и пассеруют его с мясом. Добавляют промытый рис, перец горошком и все это заливают бульоном так, чтобы он покрывал его на 3–4 см, накрывают крышкой и доводят рис до готовности на слабом огне. Если требуется, то в процессе тушения подливают бульон. Перед отпуском рис и мясо перемешивают.

Иногда готовят плов с томатом. В плов можно добавить сухие кислые ягоды (черную смородину, барбарис).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Баранина | 112 | 80 |
| Курдючное масло | 3 | 3 |
| Жир топленый животный пищевой | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Морковь | 20 | 15 |
| Крупа рисовая | 13 | 36 |
| Бульон |  | 100 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Пилав**

Баранину рубят с костями (по 2 куска на порцию), посыпают солью, перцем и быстро обжаривают. Складывают в посуду, заливают горячим бульоном или водой и тушат до полуготовности. Затем бульон сливают и готовят на нем томатный соус. Мясо заливают готовым соусом, добавляют перец горошком, лавровый лист и тушат до готовности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Баранина | 168 | 120 |
| Соус | 100 | 100 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Отпускают баранину с соусом, на гарнир – припущенный рассыпчатый рис.

**Говядина, тушенная с квасом**

Морковь и лук пошинковать, обжарить на жире, туда же положить нарезанное кусочками мясо, посолить, поперчить и поджарить. В конце добавить томат-пюре. Затем переложить массу в глиняный горшок (или кастрюлю), залить квасом, посыпать сухарями, специями и стушить.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 245 | 180 |
| Лук репчатый | 36 | 30 |
| Морковь | 14 | 10 |
| Жир топленый животный пищевой | 12 | 12 |
| Томат пюре | 10 | 10 |
| Квас | 180 | 180 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Гарнировать отварным картофелем.

**Тушеная говядина** **с вином**

Лук измельчить, подрумянить в масле, добавить измельченные помидоры, нарезанное полосками мясо, приправить перцем, солью, влить вино и стушить.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 190 | 140 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Вино белое | 30 | 30 |
| Жир топленый животный пищевой | 6 | 6 |
| Томат пюре | 10 | 10 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

# 3.3 Блюда из мяса, тушенного крупным куском

Для тушения мяса крупным куском используют боковую и наружную части задней ноги, лопатку говяжьей туши, а у мелкого скота – главным образом лопатку и грудинку. Подготовленное мясо посыпают солью, перцем и обжаривают на жиру до образования румяной корочки, затем перекладывают в посуду, заливают бульоном, добавляют пряности и тушат в закрытой посуде. В процессе тушения в бульон кладут морковь, репчатый лук и корень петрушки. При отпуске мясо нарезают поперек волокон по 1–2 куска на порцию, поливают соусом красным с овощами, а сбоку кладут гарнир – макароны, картофель, кашу рассыпчатую.

**Мясо, шпигованное овощами**

Куски мяса весом 1,5–2 кг зачищают от пленок и шпигуют вдоль волокон длинными брусочками моркови и петрушки, располагая их рисунком. Подготовленное мясо солят, обжаривают, заливают горячим бульоном и тушат до готовности. На бульоне готовят красный соус. Отпускают по два куска на порцию с отварными макаронами, припущенным рисом, жареным картофелем и соусом.

Можно готовить блюдо другим способом. Мясо тушат отдельно от овощей в бульоне, а овощи – с пассированным томатом-пюре, бульоном, специями; после тушения добавляют мучную пассировку.

Приготовленное по первому способу мясо получается вкуснее, но порционировать его труднее, чем тушеное отдельно от овощей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 218 | 160 |
| Морковь | 20 | 15 |
| Корень петрушки | 32 | 15 |
| Соус |  | 100 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Отпускают по два куска на порцию с отварными макаронами, припущенным рисом, жареным картофелем и соусом.

**Мясо тушеное с оливками**

Говядину обжарьте на масле вместе с крупно нарезанными луком и морковью, посолите, поперчите.

Добавьте вино и тушите говядину с овощами, пока вино полностью не выпарится. Затем добавьте оливки, томатную пасту, разведенную 1 столовой ложкой бульона, влейте оставшийся бульон и тушите до готовности.

Перед подачей мясо нарежьте ломтиками, уложите на блюдо, гарнируя овощами и оливками, полейте соусом, образовавшимся при тушении, и оформите зеленью.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | | 109 | 80 |
| Оливки | | 31 | 20 |
| Масло растительное | | 12 | 12 |
| Лук репчатый | | 18 | 15 |
| Морковь | | 20 | 15 |
| Вино сухое белое | | 10 | 10 |
| Бульон мясной | | 50 | 50 |
| Томатная паста | | 5 | 5 |
| Зелень | | 5 | 5 |
| Специи | 4 | | 4 |
| Соль | 4 | | 4 |

**Говядина в красном винном соусе**

Приготовьте овощи. Доведите бульон до кипения, положите мясо и варите до готовности. Снимите с огня. Оставьте мясо в бульоне на 10 минут. Тем временем сварите овощи в небольшом количестве бульона. Для соуса смешайте в кастрюле лук, чеснок, паприку и вино. Варите, пока содержимое кастрюли не уменьшится наполовину. Добавьте томатное пюре, бульон и вино, варите еще несколько минут. Подсушите муку при непрерывном помешивании на сухой сковороде и разотрите со сливочным маслом. Смешайте с соусом. Делайте это постепенно, небольшими порциями. Непрерывно размешивайте. Нарежьте мясо и положите на разогретые обеденные тарелки. Положите овощи, залейте соусом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 164 | 120 |
| Бульон | 200 | 200 |
| Черемша | 8 | 5 |
| Вино красное | 20 | 20 |
| Томат-пюре | 3 | 3 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Мука пшеничная | 10 | 10 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

**Полядвица**

Подготовленную вырезку или тонкий край говядины солят, обсыпают мукой, обжаривают на хорошо разогретом сливочном масле до румяного цвета, заливают бульоном и ставят в жарочный шкаф тушиться. Готовую говядину нарезают поперек волокон тонкими ломтиками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 136 | 100 |
| Сливочное масло | 15 | 15 |
| Мука пшеничная | 3 | 3 |
| Картофель | 206 | 150 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Подают на стол с тушеным картофелем, полив соусом, приготовленным из бульона в котором тушилось мясо, и посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

# 4. Принципы подбора гарниров к тушеным блюдам

Кухни практически всех народов мира содержат рецепты приготовления вторых блюд из мяса. Вопреки мнению вегетарианцев, употребление в пищу мяса является необходимым условием здорового и полноценного питания.

Издавна мясо употребляли в самых разных видах – копченом, вареном, жареном, тушеном, запеченном. К этим блюдам подавали различные соусы и отвары, лимонный сок, уксус. В настоящее время ассортимент различных приправ стал весьма разнообразен.

Следует обращать особое внимание на внешний вид блюда. Современные повара тратят немало времени на приготовление и украшение того или иного кушанья. Многие вторые блюда, представленные в этой главе, по праву можно назвать произведением искусства.

То, что практически все вторые блюда из мяса обладают ценными питательными и вкусовыми качествами, не подлежит сомнению.

В мясе свинины содержится большое количество белка, необходимого человеку на протяжении всей его жизни.

Было бы неправильно говорить, что вторые блюда – это только блюда из мяса. Это прежде всего блюда из овощей и грибов. Значение овощей в питании человека не менее важно, чем мяса. Овощи богаты разнообразными витаминами, органическими кислотами и питательными веществами. Помимо всего прочего, именно овощи придают блюдам разнообразие и неповторимый вкус.

Пищевая ценность отдельных овощей неодинакова, и потому их следует сочетать. Так, например, в моркови содержится большое количество каротина (провитамина А), а капуста богата витамином С. Некоторые овощи – такие, как лук, чеснок или хрен, – содержат особые бактерицидные вещества–фитонциды, помогающие человеку противостоять простудным и инфекционным заболеваниям.

Минеральных веществ в овощах не меньше, чем витаминов. Некоторые из продуктов способны восполнить дневную норму кальция, калия, фосфора, натрия, магния и железа. Именно поэтому человеку необходимы блюда, приготовленные из разных овощей.

Блюда из свежих овощей гораздо полезнее, чем из тех, которые прошли тепловую обработку, так как в них сохраняется максимальное количество витаминов и минеральных веществ.

Правильное сочетание мясных и овощных блюд сделает стол любой хозяйки не только разнообразным, но прежде всего вкусным и полезным.

Гарниры тушат вместе с мясом или приготавливают отдельно.

Для этого нарезанный картофель и другие овощи предварительно обжаривают. Если гарнир тушат вместе с мясом, блюдо получается более ароматным и сочным. Хорошим вкусом и ароматом отличаются мясные тушеные блюда, приготовленные в порционных керамических горшочках с плотно закрывающейся крышкой, в которых и производится их подача. При массовом производстве тушеных блюд допускается раздельное приготовление гарнира и мяса.

Тушенное мясо отпускают с гарниром и соусом в котором производилось тушение. Если гарнир приготовлен отдельно, его укладывают рядом, а мясо поливают соусом. При отпуске блюдо посыпают зеленью петрушки или укропа.

Гарниры: макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жаренный (из варенного), картофель жаренный (из сырого); овощи, отварные с жиром; овощи, припущенные с жиром, пюре из моркови или свеклы (со слив. маслом); пюре из моркови или свеклы с молочным соусом; капуста тушеная, свекла тушеная; тыква, кабачки, баклажаны жаренные.

Остановимся на некоторых из них более подробно.

**Картофель, тушенный с брокколи**

Картофель, лук и чеснок нарежьте кубиками, брокколи разберите на соцветия. Помидоры обдайте кипятком и, очистив от кожицы, нарежьте кубиками.

Лук и чеснок пассируйте на масле, добавьте картофель, брокколи и обжаривайте овощи 5 минут. Затем положите помидоры, влейте бульон, тушите 10 минут. Добавьте лавровый лист, душицу, тимьян, соль, перец и тушите еще 5 минут.

При подаче выложите овощи на блюдо и посыпьте зеленым луком, нарезанным колечками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Картофель | 412 | 300 |
| Брокколи | 250 | 200 |
| Помидоры | 236 | 200 |
| Лук репчатый | 60 | 50 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Масло растительное | 45 | 45 |
| Бульон овощной | 200 | 200 |
| Приправы | 10 | 10 |

**Картофельное пюре**

Картофель опустите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Затем воду слейте и подсушите картофель под крышкой.

Картофель протрите горячим и, непрерывно помешивая, влейте в два-три приема горячее кипяченое молоко, прогрейте. Затем введите масло, взбейте все до получения однородной массы.

Готовое пюре выложите на тарелку, отдельно подайте салат из квашеной капусты или консервированные овощи. Оформите рубленной зеленью петрушки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Картофель | 1100 | 803 |
| Молоко | 150 | 150 |
| Масло сливочное | 60 | 60 |

**Гарнир из мамалыги с арахисом**

Порежьте слегка орехи. Выложите их в миску, всыпьте туда кукурузную муку, перец, соль по вкусу. Добавьте яйцо и немного теплой воды. Тщательно перемешайте. Должна получится мягкая, но в то же время компактная масса. Оставьте на 15 минут. Возьмите столовой ложкой немного теста, бросайте его в горячее растительное масло. Как только кусочки поджарятся до золотистой корочки, выньте "дырявой" ложкой. Положите на пористые салфетки, чтобы впитали излишек масла. Подавайте на стол в горячем виде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Кукурузная мука | 600 | 600 |
| Арахис очищенный | 400 | 400 |
| Яйцо | 1 | 40 |
| Масло растительное | 30 | 30 |

Гарнир подается к тушеному мясу. Можно использовать как закуску.

**Гарнир из репчатого лука**

Налейте в кастрюлю с низкими стенками немного оливкового масла. Выложите лук. Посыпьте мелко порезанным розмарином (только иголки, без древесины). Оставьте на 20 минут. Затем добавьте вино, посолите и поставьте на огонь. Когда вино выпарится, выложите томатную пасту и сахар. Перемешайте, держите на среднем огне около 30 мину, периодически помешивая. Подаётся к столу в горячем или тёплом виде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Лук репчатый (мелкий) | 1053 | 800 |
| Томатная паста | 200 | 200 |
| Вино сухое белое | 50 | 50 |
| Сахар тростниковый | 5 | 5 |
| Оливковое масло | 15 | 15 |

Этот гарнир подается к тушеному мясу. Можно использовать как закуску.

**Гарнир из картофеля с вином**

Вымойте картофель, положите в широкую кастрюлю, одним слоем. Добавьте лук, разрезанный на 4 части, влейте вино. Накройте крышкой. Варите на очень сильном огне (max) около 10-15 минут. В середине варки помешайте картошку, посолите. Когда картофель будет готов, снимите с огня. Подержите ещё около 5 минут. Затем снимите крышку, уберите лук. Посыпьте рубленой зеленью петрушки. Подаётся к столу в горячем виде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Картофель | 1028 | 750 |
| Вино сухое белое | 180 | 180 |
| Лук репчатый | 60 | 50 |

Этот гарнир подается к тушеному мясу.

**Пюре из цветной капусты**

Вымойте кочан капусты, разрежьте пополам, залейте водой, слегка поперчите и посолите. Отварите около 20 минут. Затем выньте цветную капусту, обсушите и отделите "цветочки", измельчите их до однородной массы и поджарьте на сливочном масле с тёртыми сухарями и сыром. В конце варки посыпьте укропом. Подаётся к столу в горячем виде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Цветная капуста | 1704 | 800 |
| Сливочное масло | 100 | 100 |
| Сыр | 49 | 45 |
| Сухари | 10 | 10 |
| Уксус винный | 15 | 15 |
| Зелень | 10 | 10 |

Этот гарнир подается к тушеному мясу.

**Картофель с горошком**

Очищенный картофель варить 15 минут в подсоленной воде. Воду слить.

Разогрейте сливочное масло, добавить горошек щепотку сахара и 1/2 стакана воды. Довести до кипения на сильном огне и прогреть на слабом огне еще 10 минут.

Добавить к горошку картофель и держать на огне, пока жидкость не выпарится. Посолить, поперчить, смешать с мелко нарезанной петрушкой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Картофель | 959 | 700 |
| Зеленый горошек консервированный | 400 | 260 |
| Сливочное масло | 40 | 40 |
| Зелень | 30 | 30 |

Этот гарнир подается к тушеному мясу.

**Капуста по-гречески**

Капусту нашинкуйте и потушите до готовности с жиром, чесноком, зеленым горошком, рублеными перцем.

При подаче выложите на листья салата.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Капуста белокочанная | 879 | 700 |
| Жир бараний | 30 | 30 |
| Горошек зеленый консервированный | 154 | 100 |
| Сладкий перец | 150 | 113 |
| Чеснок | 6 | 5 |

Этот гарнир подается к тушеным блюдам из мяса.

# Морковь, тушенная с рисом и черносливом

Чернослив промывают, заливают холодной водой и варят с сахаром до готовности. Охлаждают и вынимают косточки. Отвар процеживают.

Морковь очищают от кожицы, нарезают кубиками и пассируют на масле.

Рис перебирают, моют холодной водой.

В отвар от чернослива закладывают подготовленный рис (отвара берут в 2 раза больше, чем риса), варят 10 минут, добавляют пассерованную морковь, соль и варят до готовности.

Часть чернослива оставляют целиком для оформления, а часть нарезают кубиками и смешивают с морковью и рисом.

Готовое блюдо укладывают горкой на тарелку и оформляют черносливом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Морковь | 600 | 444 |
| Чернослив | 180 | 135 |
| Рис | 150 | 450 |
| Масло сливочное | 90 | 90 |
| Сахар | 30 | 30 |

Подают к тушеным блюдам из мяса.

# 5. Использование соусов для приготовления тушеных блюд

Соусы являются составной частью большого ассортимента блюд.

Они содержат разнообразные вкусовые, ароматические и красящие вещества, поэтому дают возможность улучшить вкус и внешний вид пищи, а также делать ее более сочной. Соусы, в состав которых входят сливочное масло, сметана, яйца, значительно повышают калорийность кулинарных изделий.

Ароматические вещества соусов усиливают выделение пищеварительных соков и этим способствуют лучшему усвоению пищи организмом человека.

Значение соусов в приготовлении блюд огромно, их используют для поливки основного продукта или гарнира, заправки гарниров или подают к блюду отдельно в соуснике.

Соусы делятся на две большие подгруппы – горячие и холодные.

Жидкая часть соуса является основой, она может состоять из бульона, овощного отвара, молока, сметаны, жира (животного или растительного), уксуса. В состав многих соусов входит пассерованная пшеничная мука, причем соусы с мукой используются только горячими. Приготовляют их в кастрюлях и сотейниках с толстым дном.

Горячие соусы должны при подаче иметь температуру не ниже 65-70°.

К тушеным блюдам из мяса подходит большое количество разнообразных соусов. Это и Соус с кореньями, Соус с шампиньонами и помидорами, Соус красный с луком и маринованными грибами, Черносмородиновый соус, соус с шампиньонами и помидорами и множество-множество других.

**Соус с кореньями**

Лук, морковь, репу и сельдерей нарезать дольками или кубиками и пассировать на сливочном маргарине, добавить горячий красный основной соус, вино (мадеру), перец горошком, лавровый лист, соль и варить при слабом кипении 15-20 мин. В конце варки добавить зеленый горошек и стручки фасоли, нарезанные на кусочки. Соус можно готовить без вина.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Красный основной соус | 600 | 600 |
| Маргарин | 45 | 45 |
| Лук-порей | 50 | 37 |
| Лук репчатый | 75 | 42 |
| Морковь | 100 | 74 |
| Коренья | 30 | 13 |
| Репа | 40 | 29 |
| Вино (мадера) | 100 | 100 |
| Горошек консервированный | 30 | 20 |
| Фасоль стручковая консервированная | 30 | 18 |
| Перец | 20 | 20 |
| Соль | 20 | 20 |

Соус подается к тушеному мясу.

**Соус с шампиньонами и помидорами**

Мелко нашинкованный лук пассировать на сливочном маргарине. Свежие очищенные шампиньоны промыть в холодной воде, нашинковать, обжарить на сливочном маргарине, после чего добавить в пассированный лук. Затем в смесь положить нарезанные дольками помидоры, влить белое вино и тушить в посуде, закрытой крышкой, в течение 15 минут.

Подготовленные продукты соединить с красным основным соусом и кипятить 5-10 минут. В готовый соус добавить соль, рубленую зелень петрушки, листики эстрагона, перемешать и заправить сливочным маслом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Красный основной соус | 550 | 550 |
| Масло сливочное | 30 | 30 |
| Маргарин | 30 | 30 |
| Помидоры | 100 | 85 |
| Лук репчатый | 200 | 168 |
| Шампиньоны | 100 | 54 |
| Вино белое виноградное | 80 | 80 |
| Эстрагон | 10 | 10 |
| Зелень | 40 | 33 |
| Перец | 20 | 20 |
| Соль | 20 | 20 |

Соус подается к тушеному мясу, биточкам из мяса, а также к блюдам из баранины, телятины.

**Соус с луком и маринованными грибами**

Очищенный и мелко нашинкованный лук спассеровать на масле, залить уксус, добавить маринованные грибы, лавровый лист, перец, выпарить наполовину, соединить с красным соусом, хорошо проварить и заправить солью, перцем, лавровым листом, и маслом сливочным. Цвет соуса - темно-красный, вкус - кисловатый, запах - лука и маринованных грибов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Красный основной соус | 500 | 500 |
| Лук репчатый | 300 | 252 |
| Масло сливочное | 80 | 80 |
| Уксус 3% | 100 | 100 |
| Грибы маринованный | 100 | 54 |
| Перец | 20 | 20 |
| Соль | 20 | 20 |

Подается к тушеному мясу.

**Черносмородиновый соус**

Кости свиных копченостей измельчить, слегка обжарить, залить красным вином и бульоном. В смесь добавить крупно дробленый перец, лавровый лист, зелень петрушки, листики эстрагона, черносмородиновое варенье и варить 20-25 минут, чтобы жидкость уварилась на 2/3. Приготовленную смесь соединить с красным основным соусом и кипятить 8-10 минут. Перед окончанием варки соус посолить, процедить и заправить сливочным маслом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Красный основной соус | 400 | 400 |
| Вино красное | 100 | 100 |
| Бульон | 200 | 200 |
| Масло сливочное | 70 | 70 |
| Варенье черносмородиновое | 150 | 150 |
| Кости ветчины | 200 | 87 |
| Зелень | 10 | 8 |
| Эстрагон | 10 | 10 |
| Перец | 20 | 20 |
| Соль | 20 | 20 |

Соус подается к тушеному мясу.

**Соус «бешамель»**

Молоко с луком и лавровым листом доведите до кипения, настаивайте в течение 15 минут, затем процедите.

Маргарин растопите, введите муку, перемешайте и прогрейте на слабом огне без изменения цвета.

В полученную мучную пассировку введите процеженное молоко и, непрерывно помешивая, доведите до кипения, затем положите по вкусу соль, перец, уменьшите нагрев и варите 20 минут, часто помешивая, после чего соус процедите.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Молоко | 1000 | 1000 |
| Маргарин | 100 | 100 |
| Перец | 20 | 20 |
| Соль | 20 | 20 |

Соус подается к тушеному мясу.

**Соус Субиз**

К готовому основному соусу Бешамель добавляют мелко порубленный и обжаренный в масле лук. Соус пропускают через фильтр.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Соус Бешамель | 1000 | 1000 |
| Лук репчатый | 54 | 45 |

Подают к тушеному мясу.

**Креольский соус**

Помидоры промойте, ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте дольками, затем потушите до мягкости и протрите сквозь сито или взбейте миксером.

Мелко нарезанные лук и сладкий перец обжарьте, помешивая, с маслом, добавьте приготовленное томатное пюре и мелко рубленные маслины. Приправьте солью, черным перцем, влейте вино, перемешайте и проварите под крышкой на слабом огне в течение 10–15 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Помидоры | 810 | 650 |
| Перец сладкий | 200 | 148 |
| Лук репчатый | 50 | 42 |
| Маслины консервированные | 10 | 6 |
| Вино белое | 30 | 30 |
| Масло растительное | 45 | 45 |
| Перец | 30 | 30 |
| Соль | 30 | 30 |

Подают к тушеному мясу.

**Арахисовый соус**

Добавьте в бульон арахисовое масло и кайенский перец. Медленно доведите смесь до кипения. Смешайте муку с небольшим количеством воды, влейте в бульон и варите, помешивая, 2 минуты. Приправьте соевым соусом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Масло арахисовое твердое | 225 | 225 |
| Перец кайенский | 5 | 5 |
| Бульон мясной | 750 | 750 |
| Мука кукурузная | 15 | 15 |
| Соус соевый | 2 | 2 |
| Растительное масло | 15 | 15 |
| Соль | 10 | 10 |

Подают к тушеному мясу.

**Соус со сладким перцем**

Лук пассируйте до мягкости на сливочном масле, добавьте мелко рубленные сладкий перец и чеснок. Потушите овощи 5 минут, затем влейте бульон, посолите, поперчите и варите еще 15 минут. Подавайте соус горячим.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Масло сливочное | 100 | 100 |
| Лук репчатый | 100 | 84 |
| Перец сладкий | 230 | 173 |
| Чеснок | 3 | 2 |
| Бульон мясной | 650 | 650 |
| Перец | 30 | 30 |
| Соль | 30 | 30 |

Подают к тушеному мясу.

**Томатный соус острый**

Лук и чеснок мелко порубите, обжаривайте на масле 5 минут без изменения цвета. Добавьте очищенные от кожицы помидоры, нарезанные мелкими кубиками, томатную пасту, жгучий перец, кинзу, посолите, поперчите. Варите соус на слабом огне 20 минут, чтобы он загустел. Жгучий перец выньте.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Помидоры | 1148 | 850 |
| Паста томатная | 25 | 25 |
| Лук репчатый |  | 50 |
| Чеснок | 3 | 2 |
| Масло оливковое | 15 | 15 |
| Кинза | 15 | 15 |
| Перец жгучий зеленый | 3 | 3 |
| Перец | 10 | 10 |
| Соль | 30 | 30 |

Подают к тушеному мясу.

# 6. Требования к качеству и правила приготовления тушеных блюд

Для приготовления блюд в тушеном виде используются говядина, телятина, баранина.

В основном тушение состоит из жаренья и варки. Мясо, предназначенное для тушения, обсыпают мукой, обжаривают на разогретом жире до образования румяной корочки. Обжаренное мясо вместе с оставшимся от жаренья жиром перекладывают в кастрюлю, заливают небольшим количеством бульона или воды, накрывают крышкой и тушат на слабом огне. Во время тушения мясо переворачивают или встряхивают кастрюлю, чтобы мясо не подгорело. По мере выпаривания сока подливают воду. Когда мясо готово, соус процеживают и заправляют или же подают в соусе, образовавшемся при тушении.

Процесс тушения, который длится долго, смягчает мышечную ткань, причем пар, образующийся при тушении, задерживается под крышкой, проникает в ткань и размягчает ее. Тушить следует до тех пор, пока мясо не станет мягким. При слишком долгом тушении мясо разваривается, жир растапливается, мясные соки переходят в соус, уменьшается количество мяса и блюдо имеет некрасивый вид.

Мясо, которое тушилось правильно, сохраняет свою форму, а соус, образовавшийся при тушении, должен быть густым, так как пленки, развариваясь, переходят в соус. Мясо тушится крупным куском весом около 2 кг (тушеное жаркое), порционными кусками (отбивные зразы), небольшими кусками (гуляш, паприкаш) и более крупными кусками (рагу). Можно тушить также изделия из рубленого мяса.

При тушении употребляются следующие предметы: для жарения: лучше всего - чугунная сковорода, а также металлическая лопаточка, вилка; для тушения: кастрюля, соответствующая величине куска мяса, ложка для соуса.

Общими для всех блюд являются следующие показатели качества. Мясо должно быть мягким, сочным, умеренно соленым, свойственное данному виду вкуса и запаха; изделия - без нарушения формы. Не допускаются посторонний вкус и запах несвежего мяса, нарушение формы, розовый цвет на разрезе сухожилия и грубая соединительная ткань.

Порционные куски тушеного крупными кусками мяса должны быть нарезаны ломтиками поперек волокон. Тушеное мясо мелкими кусками должно быть сочным, не пережаренным. У готового рагу кости легко отделяются от мяса.

Цвет тушеного мяса свинины -- от светло-серого до серого, говядины и баранины -- от серого до темно-серого. Не допускается темный, заветренный цвет.

Блюда из тушеного мяса должны иметь типичные для данного вида свежие запахи и приятный вкус.

Отклонения массы отдельных изделий ±3%, общая же масса 10 порций должна соответствовать норме.

Отпускают мясные тушеные блюда со сложными и простыми овощными гарнирами, с гарнирами из круп, бобовых и макаронных изделий. Многие блюда подают с соусами. Правильный подбор гарниров и соусов имеет большое значение, так как от этого в значительной степени зависят вкус и усвояемость блюд.

При подаче в порционных тарелках на блюдо или тарелку сначала укладывают гарнир, а сбоку мясо, причем оно может частично покрывать гарнир; в некоторых случаях мясо кладут поверх гарнира. Сложный гарнир располагают кучками (букетами), чередуя элементы по цвету. Зеленый горошек, спаржу и другие виды гарниров можно подавать в тарталетках.

Гарнир соусом не поливают. Иногда мясо полностью заливают соусом.

Тушеные блюда хранят не более 2 ч.

Большие куски готового тушеного мяса хранят при 50–60° в течение 1–2 часов; нарезают мясо на порционные куски перед подачей. Если мясо требуется хранить продолжительное время (свыше 3 часов), то его охлаждают и хранят на холоду, а при отпуске нарезают на порционные куски и прогревают в соусе.

# Заключение

Мясо - говядина, свинина, баранина - один из важнейших продуктов питания, обладающий прекрасными кулинарными качествами. Оно легко комбинируется с различными продуктами - овощами, крупами, макаронными изделиями, приготовляемыми в виде гарниров. Наряду с полноценными белками оно содержит жир и так называемые экстрактивные вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению пищи.

Вес мяса при тушении уменьшается в среднем на 40%, преимущественно за счет выделяемой свертывающимися белками воды. Из 1 кг сырого мяса получается около 600 г тушеного. Питательная ценность мяса при тушении практически не уменьшается, так как самая ценная составная часть его - белки - сохраняется в нем почти полностью.

Гарниры значительно разнообразят мясные блюда, повышают их калорийность и улучшают вкус. Для тушеных блюд идут картофель, морковь, репа и лук; эти овощи предварительно поджаривают, а затем тушат вместе, с мясом.

Соусы необходимы для мясных блюд, особенно для тушеных. Благодаря соусу мясо становится более сочным и приобретает более приятный вкус. Хороший соус может получиться лишь в том случае, если он приготовлен на вкусном бульоне или соке, полученном при жарении.

В заключении хотелось бы сказать, что мясо тушеное занимает большое место в меню и невозможно представить ни одну кухню мира без тушеного в различных вариантах мяса.

# Список использованной литературы

1. 100 лучших блюд из говядины / Сост. Г.С. Выдревич. – М.: ЭКСМО, 2008. – 64 с.
2. 100 лучших блюд из свинины / Сост. Г.С. Выдревич. – М.: ЭКСМО, 2008. – 64 с.
3. 100 лучших блюд современной русской кухни / Сост. Г.С. Выдревич. – М.: ЭКСМО, 2008. – 64 с.
4. Богушева В.И. Технология приготовления пищи. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 374 с.
5. Книга о вкусной и здоровой пище. – Москва: Пищепромиздат, 1954.
6. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства / Ред. Коллегия: И. М. Терехов (гл. ред.) и др. – М.: Сов. Энциклопедия, 1984. – 576 с. с ил.
7. Кулинария от А до Я. Пряности, приправы, соусы.//электронная книга http://bukivedy.ru/?p=410
8. Кулинария: Справочное пособие/Н. И. Губа, Б. Г. Лазарев. – 2-е изд. – К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987. – 263 с.
9. Кулинария: Справочное пособие/Н. И. Губа, Б. Г. Лазарев. - К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987. — 263 с.
10. Кулинарный гиперпортал
11. Маслов Л.А. Кулинария. – М.: ГИТЛ., 1958. – 296 с.
12. Молоховец Е. Кулинария и этикет. // СD диск от издательства «Бука».
13. Молоховец Е. Русский стол. - М.: ЭКСМО, 2008. - 224 с.
14. Морозов А.Т. и другие. Кулинария для всех. М.: Экономика. 1998 г.
15. Моховец Е. Праздничный стол. - М.: ЭКСМО, 2007. - 32 с.
16. Похлебкин В.В. Национальные кухни наших народов. (Основные направления, их история и особенности. Рецептура) – 2-е изд. переработ. и доп. – М.: Агропромиздат, 1991. 608 с.
17. Праздничный стол Елены Моховец. - М.: ЭКСМО, 2008. - 224 с.
18. Радченко Л. А. Организация производства на предприятиях общественного питания: Учебник / Л.А. Радченко. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 352 с.
19. Рецепты старого трактирщика. – М. Цитадель-трейд, 2006. – 64 с.
20. Рецепты старого трактирщика. – М.: Цитадель-трейд., 2006. – 64 с.
21. Родина Т.Г. Сенсорный анализ продовольственных товаров. – М.: Академия, 2004. – 208 с.
22. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. – К.: ООО «Издательство Арий», 2008. – 680 с.
23. Электронная книга «Кулинар» // http://www.kylinar.net

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1

Свинина тушеная с курагой и черносливом

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Свинину тушеную с курагой и черносливом».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления свинины тушеной с курагой и черносливом используются следующие продукты:

Свинина ГОСТ 7724-77

Помидоры ГОСТ 1725-85

Жир топленый животный пищевой ТУ-9142-001-05299989-96

Лук репчатый ГОСТ 27166--86

Баклажаны ГОСТ 13907-68

Курага ТУ 9164-002-47944079-98

Чернослив 28501-90

Фасоль ТУ 9716-001-39467932-98

Зелень ГОСТ 31554-00

Специи ГОСТ 29053-91

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

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

1. РЕЦЕПТУРА
   1. Рецептура «Свинина тушеная с курагой и черносливом».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Свинина | 265 | 222 |
| Помидоры | 16 | 15 |
| Жир топленый животный пищевой | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Баклажаны | 24 | 20 |
| Курага | 14 | 10 |
| Чернослив | 14 | 10 |
| Фасоль | 26 | 20 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката |  | 395 |
| Выход |  | 330 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

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

4.2. Свинину нарезать брусочками, лук – соломкой, помидоры и баклажаны – кружочками.

Свинину приправить солью и перцем, обжарить на разогретой с жиром сковороде, добавьте лук, помидоры, баклажаны и жарить помешивая 10 мин..

Переложить все в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить промытые курагу, чернослив и тушить 15 минут.

В отдельной посуде сварить предварительно замоченную фасоль, затем соединить ее с мясом, перемешать и тушить до готовности.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

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

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации – 2 часа.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид овощи и мясо кусочками в бульоне

Консистенция сочная, мягкая

Цвет Свойственный входящим в состав продуктам.

Вкус и запах Свойственный вкусу тушенного мяса и входящих с состав блюда 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 |
| 50,71 | 59,15 | 30,25 | 859,19/3578,87 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Свинина тушеная с курагой и черносливом»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто | | |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Свинина | 265 | 222 | 2,22 | 6,66 | 11,1 |
| Помидоры | 16 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Жир топленый животный пищевой | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Лук репчатый | 18 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Баклажаны | 24 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1 |
| Курага | 14 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Чернослив | 14 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Фасоль | 26 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1 |
| Зелень | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Специи | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 330 г.

**Описание технологического процесса**

Свинину нарезать брусочками, лук – соломкой, помидоры и баклажаны – кружочками.

Свинину приправить солью и перцем, обжарить на разогретой с жиром сковороде, добавьте лук, помидоры, баклажаны и жарить помешивая 10 мин..

Переложить все в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить промытые курагу, чернослив и тушить 15 минут.

В отдельной посуде сварить предварительно замоченную фасоль, затем соединить ее с мясом, перемешать и тушить до готовности.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

**Требования к качеству**

Внешний вид овощи и мясо кусочками в бульоне

Консистенция сочная, мягкая

Цвет Свойственный входящим в состав продуктам.

Вкус и запах Свойственный вкусу тушенного мяса и входящих с состав блюда продуктам.

Сроки реализации – 2 часов.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

Жаркое по-домашнему

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

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

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления жаркого по-домашнему используются следующие продукты:

Свинина ГОСТ 7724-77

Картофель ГОСТ 7176-68

Лук репчатый ГОСТ 27166--86

Жир топленый животный пищевой ТУ-9142-001-05299989-96

Томатное пюре ТУ9162-008-48077319-00

Специи ГОСТ 29053-91

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

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

1. РЕЦЕПТУРА
   1. Рецептура «Жаркое по-домашнему».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Свинина | 243 | 204 |
| Картофель | 111 | 80 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Жир топленый животный пищевой | 10 | 10 |
| Томатное пюре | 8 | 8 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката |  | 404 |
| Выход |  | 330 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

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

4.2. Мясо нарезать кусочками, посолить, обжарить на жиру с добавлением томата-пюре и тушите до полуготовности, залив бульоном.

Картофель нарезать крупными кубиками, посолить и обжарить.

Полуготовое мясо, картофель и лук уложить в горшочек, залить бульоном и тушить до готовности.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в глиняных горшочках. Перед подачей украсить зеленью.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации – 2 часа.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид Блюдо в горшочке: нарезанные продукты в бульоне.

Консистенция Мяса и овощей – сочная, мягкая.

Цвет Свойственный входящим в состав продуктам.

Вкус и запах Вкус в меру солёный, аромат специй.

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 |
| 42,97 | 59,66 | 17,31 | 778,06/3252,29 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Жаркое по-домашнему»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто | | |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Свинина | 243 | 204 | 2,04 | 6,12 | 10,2 |
| Картофель | 111 | 80 | 0,8 | 2,4 | 4 |
| Лук репчатый | 24 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1 |
| Жир топленый животный пищевой | 10 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Томатное пюре | 8 | 8 | 0,08 | 0,24 | 0,4 |
| Специи | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 330 г.

**Описание технологического процесса**

Мясо нарезать кусочками, посолить, обжарить на жиру с добавлением томата-пюре и тушите до полуготовности, залив бульоном.

Картофель нарезать крупными кубиками, посолить и обжарить.

Полуготовое мясо, картофель и пассерованный лук уложить в горшочек, залить бульоном и тушить до готовности.

При подаче посыпать рубленой зеленью.

**Требования к качеству**

Внешний вид Блюдо в горшочке: нарезанные продукты в бульоне.

Консистенция Мяса и овощей – сочная, мягкая.

Цвет Свойственный входящим в состав продуктам.

Вкус и запах Вкус в меру солёный, аромат специй.

Сроки реализации – 2 часов.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3

Жаркое из говядины с овощами

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Жаркое из говядины с овощами».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления жаркого из говядины с овощами используются следующие продукты:

Мясо говядины ГОСТ 779-55

Перец сладкий ГОСТ 13908-68

Помидоры ГОСТ1725-85

Лук репчатый ГОСТ 27166--86

Масло подсолнечное ТУ 9141-002-42807343-99

Маслины ТУ 9161-098-04782324-97

Чеснок

Зелень ГОСТ 31554-00

Специи ГОСТ 29053-91

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

2.2. Сырье, используемое для приготовления «Жаркого из говядины с овощами» должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

1. РЕЦЕПТУРА
   1. Рецептура «Жаркое из говядины с овощами».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 331 | 240 |
| Перец сладкий | 35 | 20 |
| Помидоры | 32 | 30 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Масло подсолнечное | 5 | 5 |
| Маслины | 8 | 5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката |  | 444 |
| Выход |  | 330 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1. Подготовка сырья к производству блюда «Жаркое из говядины с овощами» производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2. Обжарьте кусочки мяса, положите их в порционную сковороду, сверху очищенные и порезанные лук, помидоры, сладкий перец, соль, перец, чеснок. Залить водой и тушить до готовности в жарочном шкафу. Перед подачей украсить маслинами и зеленью.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в порционных сковородах.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации – 2 часа.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид Блюдо в порционной сковородке с нарезанными продуктами и небольшим количеством бульона, украшено маслинами и зеленью.

Консистенция Мяса – сочная, мягкая, овощей – мягкая.

Цвет Соответствует цвету входящих компонентов.

Вкус и запах Свойственные тушёному мясу и овощам, с ароматом чеснока.

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 |
| 46,74 | 43,68 | 10,4 | 621,68/2598,62 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Жаркое из говядины с овощами»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто | | |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Говядина | 331 | 240 | 2,4 | 7,2 | 12 |
| Перец сладкий | 35 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1 |
| Помидоры | 32 | 30 | 0,3 | 0,9 | 1,5 |
| Лук репчатый | 18 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Масло подсолнечное | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Маслины | 8 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Зелень | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Чеснок | 2 | 2 | 0,02 | 0,06 | 0,1 |
| Специи | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 330 г.

**Описание технологического процесса**

Обжарьте кусочки мяса, положите их в порционную сковороду, сверху очищенные и порезанные лук, помидоры, сладкий перец, соль, перец, чеснок. Залить водой и тушить до готовности в жарочном шкафу. Перед подачей украсить маслинами и зеленью.

**Требования к качеству**

Внешний вид Блюдо в порционной сковородке с нарезанными продуктами и небольшим количеством бульона, украшено маслинами и зеленью.

Консистенция Мяса – сочная, мягкая, овощей – мягкая.

Цвет Соответствует цвету входящих компонентов.

Вкус и запах Свойственные тушёному мясу и овощам, с ароматом чеснока.

Сроки реализации – 2 часов.

**ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4**

Грибное лукошко

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Грибное лукошко».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Грибного лукошка» используются следующие продукты:

Свинина ГОСТ 7724-77

Шампиньоны консервированные ТУ 9167007-00562732-98

Лук репчатый ГОСТ 27166--86

Зелень ГОСТ 31554-00

Пиво ГОСТ Р511174-98

Специи ГОСТ 29053-91

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

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

1. РЕЦЕПТУРА
   1. Рецептура «Грибное лукошко».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Свинина | 307 | 257 |
| Шампиньоны консервированные | 14 | 10 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Пиво | 35 | 35 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката |  | 387 |
| Выход |  | 330 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

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

4.2. Мясо промыть, порезать, отбить. Лук и шампиньоны мелко порезать и пассеровать. Посолить, поперчить. Уложить на мясо. Мясо завернуть с четырех сторон, закрепить зубочисткой. Уложить в порционную сковороду. Залить пивом, тушить 5-7 мин. Добавить воду, тушить до готовности.

Гарнировать отварным картофелем. Перед подачей украсить зеленью.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в порционных сковородах.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации – 2 часа.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид Изделие округлой формы.

Консистенция Мягкая, сочная; на разрезе виден фарш из лука и грибов.

Цвет На разрезе: мяса – серый, фарша – свойственный входящим в состав продуктам.

Вкус и запах Свойственные 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 |
| 52,1 | 62,21 | 3,85 | 783,69/3275,82 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Грибное лукошко»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто | | |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Свинина | 307 | 257 | 2,57 | 7,71 | 12,85 |
| Шампиньоны консервированные | 14 | 10 | 0,01 | 0,03 | 0,05 |
| Лук репчатый | 18 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Пиво | 35 | 35 | 0,35 | 1,05 | 1,75 |
| Зелень | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Специи | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 330 г.

**Описание технологического процесса**

Мясо промыть, порезать, отбить. Лук и шампиньоны мелко порезать и пассеровать. Посолить, поперчить. Уложить на мясо. Мясо завернуть с четырех сторон, закрепить зубочисткой. Уложить в порционную сковороду. Залить пивом, тушить 5-7 мин. Добавить воду, тушить до готовности.

Гарнировать отварным картофелем. Перед подачей украсить зеленью.

**Требования к качеству**

Внешний вид Изделие округлой формы.

Консистенция Мягкая, сочная; на разрезе виден фарш из лука и грибов.

Цвет На разрезе: мяса – серый, фарша – свойственный входящим в состав продуктам.

Вкус и запах Свойственные входящим в состав продуктам.

Сроки реализации – 2 часов.

# ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5

Рулет из говядины с картофелем

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на «Рулет из говядины с картофелем».

1. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Рулета из говядины с картофелем» используются следующие продукты:

Мясо говядины ГОСТ 779-55

Картофель ГОСТ 7176-68

Лук репчатый ГОСТ 27166--86

Масло подсолнечное ТУ 9141-002-42807343-99

Петрушка (укроп) ГОСТ 31554-00

Специи ГОСТ 29053-91

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

2.2. Сырье, используемое для приготовления «Рулета из говядины с картофелем» должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

1. РЕЦЕПТУРА
   1. Рецептура «Рулет из говядины с картофелем».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г) | Масса нетто (г) |
| Говядина | 336 | 247 |
| Картофель | 62 | 45 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Масло подсолнечное | 5 | 5 |
| Зелень | 10 | 10 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката |  | 439 |
| Выход |  | 330 |

1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1. Подготовка сырья к производству блюда «Рулет из говядины с картофелем» производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2. Мясо промыть, порезать, отбить. Лук пассеровать. Картофель мелко порубить. Перемешать с мелкорубленой зеленью. Уложить на мясо ровным слоем. Мясо скрутить в рулет, закрепив шпажкой. Обжарить до образования корочки. Уложить в порционную сковороду и тушить до готовности. Перед подачей украсить зеленью.

1. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в порционных сковородах.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации – 2 часа.

1. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид Изделие в виде рулета.

Консистенция Мягкая, сочная; на разрезе виден фарш из картофеля, лука и зелени.

Цвет На разрезе: мяса – серый, фарша – свойственный входящим в состав продуктам.

Вкус и запах Свойственные тушеному мясу. С ароматом зелени.

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 |
| 47,18 | 56,8 | 10,32 | 741,2/3098,22 |

Т**ЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Наименование блюда: «Рулет из говядины с картофелем»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто | | |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Говядина | 336 | 247 | 2,47 | 7.41 | 12,35 |
| Картофель | 62 | 45 | 0,45 | 1,35 | 2,25 |
| Лук репчатый | 18 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Масло подсолнечное | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Зелень | 10 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Специи | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 330 г.

**Описание технологического процесса**

Мясо промыть, порезать, отбить. Лук пассеровать. Картофель мелко порубить. Перемешать с мелкорубленой зеленью. Уложить на мясо ровным слоем. Мясо скрутить в рулет, закрепив шпажкой. Обжарить до образования корочки. Уложить в порционную сковороду и тушить до готовности. Перед подачей украсить зеленью.

**Требования к качеству**

Внешний вид Изделие в виде рулета.

Консистенция Мягкая, сочная; на разрезе виден фарш из картофеля, лука и зелени.

Цвет На разрезе: мяса – серый, фарша – свойственный входящим в состав продуктам.

Вкус и запах Свойственные тушеному мясу. С ароматом зелени.

Сроки реализации – 2 часов.

# РАСЧЕТ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ БЛЮД

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Продукты | Кол-во грамм | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал |
| В 100 г | В продукте | В 100 г | В продукте | В 100 г | В продукте |
| Свинина тушеная с курагой и черносливом | | | | | | | | 859,19 |
| Свинина | 222 | 20 | 44,4 | 24,2 | 53,72 | - | - |
| Помидоры | 15 | 4,8 | 0,72 | - | - | 20,1 | 3,02 |
| Жир топленый животный пищевой | 5 | - | - | 99,7 | 4,99 | - | - |
| Лук репчатый | 15 | 1,4 | 0,21 | - | - | 9,1 | 1,37 |
| Баклажаны | 20 | 1,2 | 0,24 | 0,1 | 0,02 | 6,9 | 1,38 |
| Курага | 10 | 5,2 | 0,52 | - | - | 65,9 | 6,59 |
| Чернослив | 10 | 2,3 | 0,23 | - | - | 65,6 | 6,59 |
| Фасоль | 20 | 21 | 4,2 | 2 | 0,4 | 54,5 | 10,9 |
| Зелень | 5 | 3,7 | 0,19 | 0,4 | 0,02 | 8 | 0,4 |
| Жаркое по-домашнему | | | | | | | | 778,06 |
| Свинина | 204 | 20 | 40,8 | 24,2 | 49,37 | - | - |
| Картофель | 80 | 2 | 1,6 | 0,4 | 0,32 | 18,1 | 14,48 |
| Лук репчатый | 20 | 1,4 | 0,28 | - | - | 9,1 | 1,82 |
| Жир топленый животный пищевой | 10 | - | - | 99,7 | 9,97 | - | - |
| Томатное пюре | 8 | 3,6 | 0,29 | - | - | 12,6 | 1,01 |
| Жаркое из говядины с овощами | | | | | | | | 621,68 |
| Говядина | 240 | 18,5 | 44,4 | 16 | 38,4 | - | - |
| Перец сладкий | 20 | 1,3 | 0,26 | - | - | 7,2 | 1,44 |
| Помидоры | 30 | 4,8 | 1,44 | - | - | 20,1 | 6,03 |
| Лук репчатый | 15 | 1,4 | 0,21 | - | - | 9,1 | 1,37 |
| Масло подсолнечное | 5 | - | - | 99,9 | 5 | - | - |
| Маслины | 5 | 2,17 | 0,11 | 5,1 | 0,26 | 10,5 | 0,53 |
| Зелень | 5 | 3,7 | 0,19 | 0,4 | 0,02 | 18,1 | 0,91 |
| Чеснок | 2 | 6,5 | 0,13 | - | - | 6 | 0,12 |
| Грибное лукошко | | | | | | | | 783,69 |
| Свинина | 257 | 20 | 51,4 | 24,2 | 62,19 | - | - |
| Шампиньоны консервированные | 10 | 0,9 | 0,09 | - | - | 4 | 0,4 |
| Лук репчатый | 15 | 1,4 | 0,21 | - | - | 9,1 | 1,37 |
| Пиво | 35 | 0,6 | 0,21 | - | - | 4,8 | 1,68 |
| Зелень | 5 | 3,7 | 0,19 | 0,4 | 0,02 | 8 | 0,4 |
| Рулет из говядины с картофелем | | | | | | | | 741,2 |
| Говядина | 247 | 18,5 | 45,7 | 16 | 39,52 | - | - |
| Картофель | 45 | 2 | 0,9 | 0,4 | 0,18 | 18,1 | 8,15 |
| Лук репчатый | 15 | 1,4 | 0,21 | - | - | 9,1 | 1,37 |
| Масло подсолнечное | 5 | - | - | 99,9 | 5 | - | - |
| Зелень | 10 | 3,7 | 0,37 | 0,4 | 0,04 | 8 | 0,8 |

**Расчет энергетической ценности**

Свинина тушеная с курагой и черносливом:

Б (50,71 х4)+Ж(59,15х9)+У(30,25х4)=202,84+532,35+121=856,19 ккал

859,19 х4,18=3578,87 кДж

Жаркое по-домашнему:

Б (42,97 х4)+Ж(59,66 х9)+У(17,31х4)=171,88+536,94+69,24=778,06 ккал

778,06х4,18=3252,29 кДж

Жаркое из говядины с овощами:

Б (46,74 х4)+Ж(43,68 х9)+У(10,4х4)=186,96+393,12+41,6=621,68 ккал

621,68х4,18=2598,62 кДж

Грибное лукошко:

Б (52,1 х4)+Ж(62,21 х9)+У(3,85х4)=208,4+559,89+15,4=783,69 ккал

783,69 х4,18=3275,82 кДж

Рулет из говядины с картофелем:

Б (47,18 х4)+Ж(56,8 х9)+У(10,32х4)=188,72+511,2+41,28=741,2 ккал

741,2 х4,18=3098,22 кДж