Содержание

Введение

1. Значение мяса в рационе человека

2. Предварительная подготовка мяса к запеканию

3. Технологический процесс и ассортимент блюд из запеченного мяса

3.1 Блюда из мяса запеченного порционным куском

3.2 Блюда из мяса запеченного мелкими кусочками

4. Принципы подбора гарниров к запеченным блюдам

5. Использование соусов для приготовления запеченных блюд

6. Требования к качеству и правила приготовления запеченных блюд

Заключение

Список использованной литературы:

Приложения

## Введение

Пищевой рацион - набор продуктов, необходимый человеку на определенный период времени (обычно на день, на неделю). Современная физиология утверждает, что пищевой рацион человека должен содержать продукты, принадлежащие ко всем основным группам: мясо, рыбу, молоко, яйца, зерновые и бобовые продукты, овощи, фрукты, растительное масло.

Включение в повседневное питание разнообразных продуктов позволяет обеспечить организм человека всеми необходимыми ему веществами в оптимальных соотношениях. Лучше усваиваются продукты животного происхождения, особенно белки. Из мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов белки усваиваются лучше, чем из хлеба, круп, овощей и плодов.

Состав рациона влияет на активность человека, его работоспособность, сопротивляемость болезням, на долголетие. Несбалансированность пищевых веществ в рационе приводит к повышенной утомляемости, апатии, снижению работоспособности, а затем и к более выраженным проявлениям алиментарных заболеваний (гиповитаминозы, авитаминозы, малокровие, белково-энергетическая недостаточность).

Мясо - основной источник белка в питании человека. Белки мяса по своему составу близки к белку человеческого тела. Кроме того, в мясе содержится значительное количество жира, а также минеральные вещества (соли калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора), витамины группы В, РР и витамина D. Очень ценны экстрактивные вещества мяса, вызывающие обильное сокоотделение при употреблении мяса в пищу и способствующие, таким образом, его усвоению.

Фрукты и овощи снабжают организм человека витамином С, фолиевой кислотой, бета-каротином, растительными волокнами, калием и другими веществами, недостающими в животной пище.

Добавление к мясным и крупяным блюдам овощей повышает усвоение содержащихся в них белков до 85-90%.

Тема моей дипломной работы "Технология производства запеченных блюд из 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

Мясом, с товароведческой точки зрения, принято называть мускулатуру с костями, связками, жиром и т.д. К мясу относят также мускулатуру головы, диафрагмы пищевода и т.д.

В технологической практике ткани мяса классифицируются по их промышленному значению: мышечная, жировая, соединительная, хрящевая, костная и кровь. Соотношение перечисленных тканей в мясе зависит от вида, породы, пола, возраста, характера откорма, упитанности, а также от анатомического строения части туши. Различным соотношением тканей определяются химический состав, пищевая ценность и свойства мяса.

Усредненный химический состав мышечной ткани можно выразить в процентах: вода - 73-77, белки - 18-21, липиды - 1-3. Экстрактивные азотистые и безазотистые вещества составляют 2,5-3,2% мышечной ткани. Минеральные вещества - 0,8-1%.

Мясо и мясные продукты - основной источник полноценных белков в пищевом рационе человека на европейском континенте. Мышечная ткань содержит все незаменимые аминокислоты (табл).

Таблица.

Аминокислотный состав мясных продуктов (мг на 100 г съедобной части)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Аминокислоты | Говядина (18,6% белка)  | Свинина (11,7% белка)  | Баранина (15,6% белка)  |
| Незаменимые:  |
| валин | 103,5 | 831 | 820 |
| изолейцин | 782 | 708 | 754 |
| лейцин | 1478 | 1074 | 1116 |
| лизин | 1589 | 1239 | 1235 |
| метионин | 445 | 342 | 356 |
| треонин | 803 | 654 | 688 |
| триптофан | 210 | 154 | 198 |
| фенилаланин | 795 | 465 | 611 |
| Заменимые:  |
| аланин | 1086 | 641 | 1021 |
| аргинин | 1043 | 717 | 993 |
| аспарагиновая кислота | 1771 | 1016 | 1442 |
| гистидин | 710 | 470 | 480 |
| глицин | 937 | 572 | 865 |
| глютаминовая кислота | 3073 | 1754 | 2459 |
| аксипролин | 290 | 150 | 295 |
| пролин | 685 | 694 | 741 |
| серин | 780 | 499 | 657 |
| тирозин | 658 | 417 | 524 |
| цистин | 259 | 138 | 205 |

Мясо также содержит значительное количество и неполноценных белков - коллагена и эластина.

Чем мягче и нежнее мясо, чем больше в нем мышечной ткани, тем ценнее оно по белковому составу. В жестком мясе много соединительной ткани, а следовательно, коллагена и эластина. В зависимости от наличия в мясе тех или иных белков определяется кулинарное использование различных частей туши. Так, спинная часть используется для жарения, лопатка, грудинка, задняя нога - для тушения и варки, ножки и голова - для студней.

Следует отметить, что содержание белков колеблется в зависимости от вида животного, его возраста, пола и упитанности. Больше всего белков в конине - 20%, затем следуют говядина и баранина - до 15%, в свинине - 10-12%. Жиров в телятине содержится 0,5%, в говядине и баранине до 17%, в свинине - до 50%. Жир в мышечной ткани значительно улучшает вкусовые качества и повышает калорийность мяса. Однако избыток жира в мясе понижает усвоение питательных веществ. Лучшим по вкусовым и питательным свойствам считается мясо, которое содержит приблизительно одинаковое количество белков и жиров.

Усвояемость жиров, как известно, тем выше, чем ближе точка плавления его к температуре человеческого тела.

Бараний жир плавится при 50 °С, говяжий - при 47, свиной - при 37, конский - при 28. С точки зрения усвояемости свиной жир - самый полноценный. Однако в тугоплавком бараньем жире меньше всего холестерина, а в свином жире - наибольшее количество. Возможно, этим объясняется такой любопытный факт, что у народов, потребляющих в основном баранину, практически не встречается заболевание атеросклерозом.

В мясе содержатся экстрактивные вещества, которые почти не имеют питательной ценности, но служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков, благодаря чему способствуют лучшему усвоению пищи.

Мясо, кроме того, считается одним из основных (наряду с рыбой) источников фосфора, богато железом, кальцием, натрием, магнием, содержит микроэлементы: медь, кобальт, цинк, йод.

В мясе представлен весь комплекс витаминов В, в том числе холин, обладающий антисклеротическими свойствами. Содержится в мясе и витамин А, но в незначительном количестве. Настоящая кладовая витаминов - печень. В говяжьей печени витамина А содержится в 2 раза больше суточной потребности. Всего 50 граммов печени обеспечивают суточную потребность не только в витамине А, но и в витаминах группы В.

## 2. Предварительная подготовка мяса к запеканию

Технологический процесс обработки мяса включает следующие операции: прием, проверка качества по органолептическим показателям; размораживание мороженого мяса; зачистка загрязненных мест; удаление клейма; обмывание теплой и охлажденной водой; обсушивание; Разделка туш (деление на отруба, обвалка, отделение от костей, жиловка и зачистка от сухожилий, излишнего жира, грубых пленок); приготовление полуфабрикатов (крупнокусковых, мелкокусковых, порционных и полуфабрикатов из рубленого мяса).

Обработка мяса производится на предприятиях массового питания, работающих на сырье, и централизованно - на предприятиях пищевой промышленности, фабриках-кухнях, комбинатах питания и др.

Мясо классифицируют по виду, полу, возрасту, по термическому состоянию. По термическому состоянию мясо делят на:

остывшее - мясо, подвергнутое охлаждению до температуры не выше 12 °С;

охлажденное - мясо с температурой в толще мышц от 0 до 4 "С;

мороженое - мясо, имеющее температуру в толще мышц не выше -8 °С.

Мясо классифицируют (в зависимости от качества) по категориям упитанности. Так, говядину делят на две категории.

Мясо I категории имеет следующие признаки: мышцы развиты удовлетворительно, кости выступают не резко, подкожный жир покрывает тушу от 8-го ребра к седалищным буграм, на шее, лопатках, передних ребрах, бедрах, в тазовой полости имеются отложения жира в виде небольших участков.

Клеймят говядину I категории круглым клеймом фиолетового цвета. На наружную сторону каждой полутуши наносят пять клейм - на лопаточную, спинную, поясничную, бедренную и грудную части.

У говядины II категории мышцы развиты менее удовлетворительно, кости выступают отчетливо; подкожные жировые отложения располагаются в виде отдельных участков только на задней части туши. Клеймят квадратным клеймом фиолетового цвета. На каждую полутушу ставят 2 клейма - по одному на лопаточную и бедренную части.

Тощую говядину клеймят клеймом треугольной формы. На каждую полутушу наносят два клейма: одно - на лопаточную часть, другое - на бедренную.

Свинину классифицируют также в зависимости от качества: степени откорма, толщины шпика над остистыми отростками между 6-м и 7-м спинными позвонками. Свинину делят на 5 категорий.

К мясу I категории (беконной) относят мясо свиней, у которых мышечная ткань хорошо развита (особенно в спинной и тазобедренной частях). Шпик плотный, белый, толщиной 1,5-3,5 см. Клеймят круглым клеймом, которое ставят на лопаточную часть каждой полутуши.

Ко II категории (мясо молодняка) относят туши свиней мясного направления массой 39-86 кг (в шкуре). Толщина шпика 1,5-4 см. Клеймят квадратным клеймом.

К III категории (жирная) относят туши жирных свиней со шпиком толщиной 4,1 см и более. Масса туши не нормируется. Маркируют овальным клеймом, которое ставят на лопаточную часть каждой полутуши.

К IV категории (для промышленной переработки) относят туши свиней массой больше 76 кг и с толщиной шпика 1,5-4 см. Клеймят треугольным клеймом, которое ставят на лопаточную часть каждой полутуши.

К V категории (мясо поросят) относят туши поросят-молочников массой 3-6 кг. Маркируют круглым клеймом, причем с правой стороны основного клейма ставят штамп с буквой "М".

Качество мяса различных видов животных определяют органолептическим и лабораторным методами.

Туши должны поступать свежими, чистыми, без сгустков крови, кровоподтеков, повреждений тканей. Охлажденное мясо должно иметь сухую поверхность бледно-розового или бледно-красного цвета. Мышцы на разрезе слегка влажные, каждый вид мяса имеет определенный цвет. Мясной сок прозрачный. Консистенция мяса плотная, упругая, ямка, образующаяся после надавливания пальцем на мясо, быстро выравнивается. Жир говядины твердый, от белого до желтого цвета; жир баранины довольно плотный, белый; жир свинины мягкий, эластичный, от белого до бледно-розового цвета.

Мороженое мясо имеет цвет охлажденного мяса, но более яркого оттенка. Консистенция мяса должна быть твердой, звук при постукивании твердым предметом - ясным. К дефектам мяса относятся загар, ослизнение, гниение, плесневение и т.д.

Если на предприятие мясо поступает охлажденным или остывшим, то его обмывают, обсушивают, срезают клейма и Разделывают. Мороженое мясо (с температурой в толще мышц -6 °С) размораживают.

Размораживание (дефростация) мяса.

Мороженое мясо оттаивают в том виде, в котором оно поступает на предприятие, - тушами, полутушами, четвертинами. Мороженое мясо размораживают на воздухе.

Размораживание в воде не допускается, так как это вызывает большие потери питательных веществ и не разрешается по санитарным правилам. Правильное оттаивание мяса дает возможность получить мясо, качество которого не уступает остывшему или охлажденному. Размораживание применяют медленное и быстрое. При медленном оттаивании полутуши или четвертины навешивают на крючья в специальных камерах таким образом, чтобы они не прикасались друг к другу, стенам и полу. Влажность в камерах поддерживается в пределах 90-95% с температурой от 0 до 6-8 °С. Процесс размораживания длится 3-5 суток и считается законченным, когда температура в толще мышц достигнет 0-1 °С.

При таком режиме мясной сок, застывший в виде кристаллов льда между мышечными волокнами, успевает впитаться в мышечные волокна и в значительной степени мясо восстанавливает свои первоначальные качества. Однако этот способ дефростации длителен, требует специальных камер, и его можно применять только на крупных предприятиях. При быстром способе дефростации мясо (туши, полутуши, четвертины) помещают в ванны или раскладывают на столы в мясном цехе и оттаивают их при температуре 20-25 °С и относительной влажности 80-95% в течение суток. Размораживание считается законченным, когда температура в толще мышц достигает - 1,5-0,5 °С.

Для уменьшения потерь сока при Разделке быстро размороженное мясо выдерживают в холодильной камере в подвешенном состоянии при температуре 0-2 °С и относительной влажности воздуха 80-85% в течение 24 ч.

Общий цикл при быстром размораживании составляет 48 часов.

Обмывание, обсушивание. После размораживания с туш срезают загрязненные места, кровяные сгустки, ветеринарные клейма. Затем мясо моют в подвешенном состоянии на крючьях над ваннами щеткой-душем или струей воды из брандспойта, шланга. Температура воды должна быть не ниже 20-30 °С. Обмывание теплой водой снижает поверхностное микробное обсеменение на 95-99%. Обмытые туши для охлаждения промывают холодной водой с температурой 12-15 °С, а затем обсушивают, так как поверхность мяса скользкая, что затрудняет Разделку.

Обсушивают туши чистой хлопчатобумажной тканью и воздухом. На специализированных предприятиях наружный воздух нагнетают и пропускают через фильтры. Температура его 16 °С.

На мелких предприятиях применяют естественное обсушивание на решетках, установленных над ваннами, или подвешенными на крючьях.

Разделка говяжьих полутуш и четвертин. Разделка туш состоит из следующих операций: деление на отрубы, обвалка отрубов, деление крупных кусков мяса, их жиловка и зачистка (рис.1).

Рис.1. Название костей и схема Разделки туши.

Название костей: 1 - шейные позвонки, 2 - лопатка, 3 - тринадцать спинных позвонков, 4 - шесть поясничных позвонков, 5 - крестцовые позвонки, 6 - повздошная кость, 7 - бедренная кость, 8 - коленная чашка, 9 - большая берцовая кость, 10 - бугор подвздошной кости (маклак), 11 - ребра, 12 - грудная кость, 13 - локтевая кость, 14 плечевая кость, 15 - лучевая кость;

Схема Разделки туши: I - шейная часть, II - подлопаточная часть, III - спинная часть длиннейшей мышцы спины (толстый край), IV - поясничная часть длиннейшей мышцы спины (тонкий край), V - вырезка, VI - тазобедренная часть (а - внутренний кусок, б - наружный кусок, в - боковой кусок, г - верхний кусок), VII - пашина, VIII - покромка, IX - грудинка, X - лопаточная часть (д - заплечная часть, е - плечевая часть).

Отруб - мясо-костная часть туши, отделенная в соответствии с принятой схемой Разделки.

Обвалку отрубов (частей) производят вручную с помощью ножа. При этом мякоть отделяют от костей, не допуская глубоких (более 10 см) порезов крупных мышц (мякоти).

Жиловка и зачистка - освобождение мяса от сухожилий, грубой поверхностной пленки, хрящей и излишнего жира. Тонкие поверхностные пленки и межмышечную соединительную ткань оставляют.д.ля придания кускам более правильной формы у них обрезают тонкие закраины.

В результате обвалки, выделения, жиловки и зачистки крупных кусков мяса в соответствии с принятой схемой Разделки получают крупнокусковые полуфабрикаты.

В результате Разделки, обвалки и жиловки говяжьих полутуш выделяются следующие крупнокусковые полуфабрикаты: лопаточная (плечевая и заплечная), мякоть грудинки, спинная часть длиннейшей мышцы спины (толстый край), подлопаточная часть, покромка, пашина, вырезка (подвздошная мышца), поясничная часть длиннейшей мышцы спины (тонкий край), верхний, внутренний, наружный и боковой куски тазобедренной части.

Для котлетного мяса используют мякоть шейной части, пашину, обрезки, получающиеся при обвалке туши и зачистке крупнокусковых полуфабрикатов, а также покромку. Все куски должны быть зачищены от сухожилий и грубой соединительной ткани. В котлетном мясе из говядины содержание жировой и соединительной ткани не должно превышать соответственно 10 и 10%.

Разделка туш мелкого скота (свинины, баранины, телятины) состоит из операций, аналогичных Разделке говяжьих туш.

## 3. Технологический процесс и ассортимент блюд из запеченного мяса

Для запекания используются мясо, предназначенное для варки и жаренья, а также субпродукты.

Варят чаще всего те части туши, которые содержат большое количество соединительной ткани: говядины - грудинку, покромку, части передних и задних ног; свинины, баранины и телятины - грудинку и лопатки.

Продолжительность варки зависит от сорта мяса и величины куска. В среднем она составляет 1-2,5 ч. Потери массы в процессе варки составляют примерно 36%. Для улучшения вкуса и повышения питательной ценности блюда под конец варки добавляют коренья. Отваренное мясо вынимают из бульона и нарезают на порции поперек мышечных волокон. Порции могут быть нарезаны также с косточкой (из корейки и грудинки).

Для жаренья используют все части туш баранины, свинины, телятины, кроме шеи, а у говядины - вырезку, толстый и тонкий края.

Жареные блюда дороже отварных, поскольку для них используются лучшие сорта мяса. Они отличаются большей калорийностью и жирностью и поэтому редко употребляются в питании больных людей. Жарить мясо можно на жире или без жира на сковородах с тефлоновым покрытием. Блюда, приготовленные без жира, имеют более широкое применение в диетическом питании.

Для жарки пригодно мясо первого сорта, содержащее небольшое количество соединительной ткани. Подготовленное соответствующим образом мясо следует жарить на горячем жире или на горячей сковороде без жира, часто переворачивая, чтобы оно не пригорело. Потери массы в процессе жарки составляют примерно 26%.

Выбор способа тепловой обработки для приготовления вторых блюд зависит от содержания в частях туши соединительной ткани, упитанности и возраста животного.

Таблица.

Средняя продолжительность предварительной тепловой обработки мяса, используемого для запекания.

|  |  |
| --- | --- |
| Мясо | Тепловая обработка |
| вид | Продол-жительность, ч-мин.  |
| Говядина |
| Толстый край большими кусками для ростбифа разной степени прожаривания | Жаренье | 1-00-1-40 |
| Вырезка целиком, то же | Жаренье | 0-25-0-40 |
| Толстый и тонкий края порционными кусками по 120-150 г для антрекота и ромштекса | Жаренье | 0-10-0-20 |
| Вырезка порционными кусками по 120-150 г для филе разной степени прожаривания | Жаренье | 0-12-0-20 |
| Вырезка порционными кусками по 60-75 г для лангета (по 2 шт. на порцию)  | Жаренье | 0-05-0-08 |
| Вырезка мелкими кусками для бефстроганова | Жаренье | 0-03 - 0-04 |
| Баранина |
| Задние ноги большими кусками | Жаренье основным способом | 1-10 |
| Корейка большими кусками | Жаренье основным способом | 0-40 |
| Корейка порционными кусками для натуральных и отбивныхкотлет | Жаренье основным способом | 0-10-0-12 |
| Свинина |
| Задние ноги большими кусками | Жаренье основным способом | 0-50-1-00 |
| Корейка целиком | Жаренье основным способом | 1-20 |
| Корейка порционными кусками для натуральных и отбивныхкотлет | Жаренье основным способом | 0-10-0-12 |
| Задние ноги, корейка порционными кусками для шницеля | Жаренье основным способом | 0-10-0-12 |
| Телятина |
| Окорок целиком | Жаренье | 1-50-2-00 |
| Окорок и корейка крупными кусками | Жаренье | 0-50 |
| Грудинка крупным куском | Жаренье | 0-45 |
| Лопатка крупным куском | Жаренье | 1-15 |
| Котлеты телячьи натуральные | Жаренье | 0-08-0-10 |

Мясо и некоторые другие мясопродукты запекают с картофелем, овощами, крупами и макаронными изделиями. Мясные продукты для запекания предварительно варят или жарят до готовности. Запекание производят с гарниром в порционных сковородах или блюдах в жарочном шкафу при температуре 250-350°.

Готовое запеченное изделие должно быть прогретым до 75-85° и иметь на поверхности поджаристую корочку.

Порционные блюда в запеченном виде отпускают в той же посуде, в которой их запекают.

Подают запеченные блюда немедленно по готовности. При отпуске поливают растопленным маслом.

## 3.1 Блюда из мяса запеченного порционным куском

Говядина, запеченная в луковом соусе.

Большие куски говядины отваривают. Мясо варят кусками весом 1,5-2,5 кг в небольшом количестве воды (1,5-2 л воды на 1 кг мяса). Мясо погружают в кипящую воду и варят до готовности при слабом кипении. При таком способе варки получается сочное и ароматное мясо. Для улучшения вкуса мяса рекомендуется при варке добавлять сырую морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук. В конце варки кладут соль и лавровый лист.

Для варки используют грудинку, покромку и части передних и задних ног говядины; лопатку и грудинку мелкого скота. Мякоть лопатки варят свернутой в виде рулета, перевязанной шпагатом; у грудинки подрезают пленку вдоль ребер. У сваренной грудинки в горячем состоянии удаляют ребра. Готовность мяса определяют проколом поварской иглой. В сварившееся мясо игла входит легко, а вытекающий сок бесцветен.

После чего нарезают на порционные куски по 2-3 на порцию и кладут посредине порционного блюда или сковороды. Из кондитерского мешка выпускают вокруг мяса заправленное молоком и яйцами густое картофельное пюре.

Затем мясо заливают луковым соусом, посыпают тертым сыром или молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в горячем жарочном шкафу в течение 10-15 минут.

При отпуске блюдо посыпают измельченной зеленью петрушки.

Для запекания можно использовать говядину, предварительно обжаренную, а затем тушеную.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина | 219 | 161 |
| Масса вареной говядины |  | 100 |
| Картофель  | 172 | 125 |
| Молоко |  | 25 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Яйца | 1/8 | 5 |
| Масса картофельного пюре |  | 155 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Жир животный топленый пищевой | 7 | 7 |
| Соус готовый |  | 100 |
| Зелень |  | 5 |

Солянка мясная сборная на сковороде.

Солянка сборная на сковороде. Жареное или вареное мясо, домашнюю птицу, дичь, язык, почки, ветчину, колбасу или сосиски нарезать небольшими тонкими ломтиками (по 4-5 г). Соленые огурцы с тонкой кожей и недозрелыми семенами (неженские и другие) разрезать вдоль толщиной примерно 5 мм, которые, в свою очередь, разрезают поперек на дольки. Если же огурцы с толстой кожей и грубыми перезрелыми семенами, то очистить с них кожу и удалить семена. Репчатый лук нашинковать и спассеровать с жиром. Мясные продукты, огурцы и лук сложить в одну посуду, добавить каперсы, оливки, томатный или красный соус основной, все перемешать и прокипятить. Порционную сковороду смазать жиром, положить слой тушеной горячей капусты 5-6 мм, на нее - мясные продукты с овощами и соусом, которые накрыть слоем той же капусты. Поверхность разровнять, посыпать тертым сыром, смешанным с толчеными сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в жарочном шкафу до образования на поверхности капусты корочки. При подаче на солянку положить ломтик лимона, посыпанный зеленью петрушки или укропа, и украсить блюдо маринованными ягодами (брусникой, сливами, виноградом), оливками, маслинами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Готовая тушенная капуста |  | 150 |
| Говядина | 76 | 35 |
| Сосиски | 26 | 25 |
| Огурцы соленые | 58 | 30 |
| Каперсы | 30 | 15 |
| Маслины  | 20 | 20 |
| Соус готовый |  | 50 |
| Сухари  | 4 | 4 |
| Сыр | 3,3 | 3 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Фрукты или ягоды маринованные | 36 | 20 |
| Лимон | 9 | 8 |
| Зелень петрушки | 5 | 5 |

Соус - красный основной.

Баранина и телятина, запеченные под молочным соусом.

Баранину и телятину готовят, как говядину под луковым соусом, но сверху на ломтики мяса укладывают вареные шампиньоны или белые грибы, нарезанные кружочками, заливают молочным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и запекают.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Баранина (телятина)  | 218(236)  | 156 |
| Картофель жаренный |  | 130 |
| Сухари | 3 | 3 |
| Сыр  | 5,4 | 5 |
| Жир | 2 | 2 |
| Соус готовый |  | 100 |
| Зелень | 5 | 5 |

Котлеты бараньи, телячьи натуральные, запеченные в молочном соусе.

Натуральные котлеты с косточкой (полуфабрикаты из баранины, козлятины, телятины) слегка отбивают, посыпают солью и перцем, обжаривают с двух сторон. Затем их подрезают поперек в нескольких местах и в разрезы вкладывают ломтики вареных белых грибов или припущенные шампиньоны. На порционную сковороду, смазанную жиром, подливают немного молочного соуса, кладут подготовленные котлеты, сверху заливают тем же соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Подают в той же сковороде.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Баранина (телятина)  | 222(241)  | 159+12\*159+20\* |
| Масса жаренных котлет баранина (телятина)  |  | 100+12 (100+20)  |
| Жир животный топленый пищевой | 10 | 10 |
| Шампиньоны свежие | 38 | 20 |
| Соус |  | 125 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Маргарин столовый | 5 | 5 |

\* - масса косточки

Гарнир подают отдельно - зеленый горошек, картофель жареный (из сырого или вареного), сложный гарнир и соус красный основной или красный с вином.

Форшмак из говядины.

Вареное мясо, соленую сельдь без кожи и костей и холодный вареный картофель пропускают через мясорубку вместе с сырым репчатым луком. К массе добавляют сливки, сырые яичные желтки, соль, молотый перец, хорошо перемешивают, кладут взбитые белки и снова все осторожно перемешивают. Формочки или порционные сковороды смазывают жиром и посыпают сухарями, выкладывают подготовленную массу, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Готовый форшмак подают в горячем виде в той же посуде, в которой он запекался. В смесь для форшмака можно добавить вино (мадеру) и немного мускатного ореха.

Форшмак можно запекать и на противне. В этом случае его нарезают на порционные куски, подают со сметаной или красным соусом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина | 68 | 50 |
| Картофель  | 138 | 100 |
| Сельдь | 16 | 12 |
| Сливки | 5 | 5 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Яйцо | 1/8 | 5 |
| Жир животный пищевой топленый | 3 | 3 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Соль  | 4 | 4 |
| Перец | 4 | 4 |

Перед отпуском полить сливочным маслом, отдельно можно подать сметану или красный соус.

Говядина, запеченная с грибами в горшочке.

В порционный горшочек кладут слабо поджаренные куски говядины, добавляют поджаренный лук вареные шампиньоны или поджаренные белые грибы, крутые яйца и заливают красным соусом, сверху горшочек покрывают крышкой. Запекают в духовом шкафу или русской печи, подают в горшочке. Можно на гарнир подать жареный картофель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина | 217 | 160 |
| Жир животный топленый пищевой | 10 | 10 |
| Шампиньоны консервированные | 27 | 20 |
| Грибы белые свежие | 53 | 40 |
| Яйцо | 1/2 | 20 |
| Соус |  | 100 |
| Соль | 4 | 4 |
| Специи | 4 | 4 |

Мясные шарики, запеченные с сырным соусом.

Говядину и бекон крупно порубить. Добавить сливки и размешать до однородности; переложить в большую миску; приправить солью, перцем и мускатным орехом.

Белки взбить венчиком, добавить к мясу, помешивая. Слепить из фарша шарики диаметром 3-4 см, обвалять их в муке и обжарить на растительном масле, 4-5 мин. Уложить шарики на порционную сковороду для запекания. Залить сырным соусом. Запекать до готовности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина | 237 | 175 |
| Бекон копченый | 30 | 25 |
| Яйцо (белок)  | 1/4 | 10 |
| Сливки |  | 100 |
| Растительное масло | 10 | 10 |
| Мука | 5 | 5 |
| Мускатный орех | 1 | 1 |
| Перец | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Говяжья грудинка запеченная.

Говяжью грудинку посолить, натереть специями, слегка обвалять в муке. Лук обжарить до золотистого цвета, ввести муку, томатную пасту и обжарить 5 минут. Добавить нарезанные тонкой соломкой коренья, еще раз обжарить.

Противень смазать маслом, уложить грудинку, проткнуть ее ножом в нескольких местах, сверху полить приготовленной пассеровкой, запечь в духовке до готовности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина | 217 | 160 |
| Лук репчатый | 18 | 15 |
| Морковь | 18 | 15 |
| Корень петрушки | 21 | 15 |
| Корень сельдерея | 21 | 15 |
| Мука | 5 | 5 |
| Томатная паста | 5 | 5 |
| Масло растительное | 8 | 8 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Баранина, запеченная с капустой.

Мясо отварить, нарезать ломтиками, уложить в смазанную частью жира посуду, посыпать перцем, при необходимости и солью, сверху положить тушенную с жиром и луком капусту и запекать в не очень горячей духовке в течение 30 минут.

Подать в той же посуде, в которой баранина запекалась, с ржаным хлебом или отварным картофелем.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Баранина | 140 | 100 |
| Капуста белокочанная квашенная | 198 | 100 |
| Жир животный топленый пищевой | 12 | 12 |
| Лук репчатый | 12 | 10 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Говядина запеченная с картофелем в молоке.

Отварное мясо, нарезанное порционными кусочками поперек мышечных волокон, выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, вокруг выложить вареный картофель, нарезанный ломтиками, залить блюдо молочным соусом, сверху посыпать тертым неострым сыром и выпекать в духовке 15 минут.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина | 110 | 80 |
| Картофель | 206 | 150 |
| Соус молочный |  | 100 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Сливочное масло | 3 | 3 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Мясо, запеченное по-Московски.

Сырой очищенный картофель нарезают тонкими пластинами - жарят. Подготовленный картофель укладывают на порционные сковороды или противень, смазанные жиром, сверху укладывают мясо порционным куском, солят, посыпают специями, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. Время запекания 30 мин., температура 250 °С. При отпуске посыпают зеленью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина | 213 | 156 |
| Лук | 18 | 15 |
| Маргарин | 3 | 3 |
| Картофель | 165 | 120 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соус сметанный | 100 | 80 |
| Соль поваренная | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката |  | 512 |
| Выход |  | 387 |

## 3.2 Блюда из мяса запеченного мелкими кусочками

Мешочки из свиных отбивных с запеченными томатами.

Мясо промыть, обсушить. Нарезать мясо поперек волокон на 4 одинаковых кусочка. Отбить каждый кусочек в пласт толщиной 0,5 см. Картофель промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, очистить от кожицы, истолочь в однородную массу. Бекон нарезать небольшими кубиками, разогреть сковороду и быстро обжарить бекон, чтобы он стал хрустящим. Чеснок очистить и мелко нарубить. Соединить картофель, бекон и чеснок, приправить перцем и прованскими травами. Чернослив вымыть и замочить в теплой кипяченой воде на 1 ч. Затем слить воду, удалить из чернослива косточки, мелко нарубить. Фундук крупно порубить, соединить с кедровыми орешками и подсушить в течение 5 мин. на сухой разогретой сковороде. Смешать нарезанный чернослив, орехи и вторую треть рубленого чеснока, посолить, добавить к фаршу сушеный розмарин. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и разрезать плоды поперек пополам. Каждую половинку помидора сбрызнуть оливковым маслом, посолить и присыпать сухими прованскими травами. Духовку нагреть до 140-150°С. Подготовленные томаты уложить на противень, застеленный пергаментом, и запекать 1 ч, увеличить температуру духовки до 250°С и готовить еще 15 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Свинина | 90 | 75 |
| Бекон | 15 | 10 |
| Картофель | 21 | 15 |
| Помидора | 16 | 15 |
| Чернослив | 13 | 10 |
| Кедровые орехи | 3 | 2 |
| Фундук | 3 | 2 |
| Специи | 10 | 10 |
| Соль | 4 | 4 |

Подавать с соусом "Дор-блю" и запеченными помидорами.

Запеканка картофельная с мясом.

Горячий отварной протертый картофель разводят до нужной густоты картофельным отваром, добавляют растопленное масло, соль и хорошо перемешивают; можно добавить сырые яйца. На противень, смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями, кладут небольшой слой картофельной массы, затем - слой мясного фарша, а на него снова слой картофельной массы. Поверхность выравнивают, смазывают льезоном и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске готовую запеканку нарезают на порционные куски и поливают растопленным маслом или соусом красным или томатным.

Приготовление фарша. Мякоть говядины нарезают, небольшими кусочками и обжаривают основным способом, затем кладут в глубокую посуду, добавляют немного воды и припускают до готовности. Мясо можно не обжаривать, а отваривать до готовности.

Готовое мясо пропускают через мясорубку, соединяют с пассерованным репчатым луком, солью, молотым перцем и хорошо перемешивают.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина  | 161 | 119 |
| Картофель | 400 | 285 |
| Лук репчатый | 29 | 24 |
| Жир животный топленый пищевой | 15 | 15 |
| Сухари | 6 | 6 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Соус |  | 75 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Макаронник с мясом.

В отваренные макароны добавляют сырые яйца, соль и перемешивают.

На противень, смазанный жиром. и посыпанный молотыми сухарями, кладут небольшой слой отваренных макарон, затем слой мясного фарша, а сверху опять слой макарон. Поверхность выравнивают, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске готовый макаронник нарезают на порционные куски и поливают растопленным сливочным маслом.

Мясной фарш приготовляют так же, как для картофельной запеканки с мясом (см. предыдущий рецепт).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина  | 161 | 119 |
| Макароны | 28 | 80 |
| Лук репчатый | 29 | 24 |
| Яйца | 1/4 | 10 |
| Жир животный топленый пищевой | 15 | 15 |
| Сухари | 6 | 6 |
| Масло сливочное | 10 | 10 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Голубцы с мясом.

В подготовленные листья белокочанной капусты (см. стр.8) завертывают приготовленный мясной фарш, придавая изделию форму валика. Подготовленные голубцы кладут на смазанный жиром глубокий противень и обжаривают с обеих сторон. Затем заливают соусом сметанным с томатом и тушат в жарочном шкафу 1-1,5 часа до готовности.

Подают голубцы на блюде по две штуки на порцию; при отпуске поливают соусом, в котором голубцы тушились.

Приготовление фарша. Сырое мясо пропускают через мясорубку, соединяют с отварным рисом, пассерованным луком, добавляют соль, молотый перец и все хорошо перемешивают.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина  | 164 | 121 |
| Капуста свежая | 218 | 160 |
| Рис | 13 | 36 |
| Лук репчатый | 33 | 28 |
| Жир животный топленый пищевой | 10 | 10 |
| Соус |  | 125 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Соус - сметанный, сметанный с томатом.

Свинина по-славянски.

Свиной окорок (целый или кусками) зажарить в духовом шкафу, время от времени поливая соком. Готовое мясо нарезать по два куска на порцию, залить красным мясным соусом и прогреть с пассерованным луком, изюмом, замоченным черносливом. Перед подачей к столу посыпать рубленой зеленью. Гарнировать картофелем, а также огурцами или помидорами.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Свинина | 181 | 150 |
| Сливочное масло | 10 | 10 |
| Соус |  | 60 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Изюм | 10 | 10 |
| Чернослив | 20 | 15 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Соус красный мясной.

Свинина с винным соусом

Вырезать в филе продольный "кармашек". Натереть мясо солью и перцем. Зелень мелко нарубить и перемешать с творогом и сухарями. Начинку выложить в "кармашек". Обернуть мясо салом и закрепить. Обжарить филе в растительном масле. Затем запекать 15-20 минут при 200 градусах. Влить вино в сок от жаркого, уварить и загустить закрепителем. Приправить солью, перцем и сахаром. Цуккини натереть на терке. Перемешать с яйцом и мукой. Испечь в топленом масле оладьи. Разложить их по тарелкам с нарезанным мясом и соусом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Свинина | 121 | 100 |
| Творог | 5 | 5 |
| Сухари | 2 | 2 |
| Бекон | 31 | 20 |
| Растительное масло | 6 | 6 |
| Вино белое | 25 | 25 |
| Сахар | 1 | 1 |
| Цуккини | 58 | 35 |
| Яйцо | 1/5 | 8 |
| Жир животный топленый пищевой | 5 | 5 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Запеченные ломтики мяса.

Мясо нарезать на тонкие ломтики, отбить, быстро обжарить с обеих сторон в горячем жире до образования румяной корочки и продолжать жарить на медленном огне еще минут 5. Посыпать солью, перцем, затем положить ломтики мяса на противень или в широкую форму с плоским дном, сверху положить ломтики помидора или томатную пасту и покрыть все тонкими ломтиками сыра.

Запекать в горячей духовке, пока сыр не начнет плавиться и не приобретет золотистый оттенок.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина | 109 | 80 |
| Помидора | 24 | 20 |
| Сыр | 54 | 50 |
| Соус молочный |  | 125 |
| Зелень | 5 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

На гарнир подать овощи или салат из сырых овощей.

Свинина по-итальянски.

Мясо нарезать кубиками, посолить, поперчить и обжарить на жире, затем добавить разрезанные на половинки помидоры и тушить 30 минут.

Коренья и лук измельчить на мясорубке, разбавить бульоном с лимонным соком, вином и чесноком.

Подготовленные мясо и овощи уложить на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром, полить смесью из взбитых яиц, сметаны, цедры, муки и соли и запечь.

Перед подачей полить растопленным маслом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Свинина | 166 | 120 |
| Помидоры | 59 | 50 |
| Вино красное | 40 | 40 |
| Бульон мясной | 2 | 2 |
| Яйца | 1/5 | 8 |
| Мука пшеничная  | 6 | 6 |
| Сыр | 22 | 20 |
| Масло сливочное | 3 | 3 |
| Сметана | 20 | 20 |
| Сок лимона | 3 | 3 |
| Цедра лимонная тертая | 1 | 1 |
| Жир топленый животный пищевой | 15 | 15 |
| Лук репчатый | 6 | 5 |
| Морковь  | 7 | 5 |
| Корень сельдерея | 12 | 5 |
| Корень петрушки | 11 | 5 |
| Чеснок | 2 | 2 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Шарики из фарша.

Лук мелко нарезать. Часть его посолить и вымесить вместе с фаршем.

Сформовать из фарша небольшие шарики (по 4-5 на каждую порцию), запанировать их в муке и обжарить в небольшом количестве масла.

В оставшейся части масла спассеровать остатки лука. Добавить к нему нарезанные соломкой сладкий перец, грибы и потушить, в конце добавить мелко нарезанные огурцы.

Соединить смесь из овощей и грибов с мясными шариками, залить взбитыми яйцами, посыпать тертым сыром и запекать несколько минут в духовке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина | 82 | 60 |
| Огурцы соленые | 13 | 10 |
| Грибы свежие | 88 | 50 |
| Перец | 27 | 20 |
| Лук репчатый | 6 | 5 |
| Яйца | 1 | 40 |
| Мука пшеничная | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 5 | 5 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |

Для соуса:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Сметана  | 700 | 700 |
| Масло сливочное | 30 | 30 |
| Мука пшеничная | 20 | 20 |
| Корень хрена | 150 | 86 |
| Уксус 9% | 40 | 40 |
| Перец | 20 | 20 |
| Соль | 20 | 20 |

Приготовление сметанного соуса с хреном. Муку слегка подсушить, охладить, смешать с частью масла, развести горячей сметаной, заправить солью, перцем, проварить и процедить. Корень хрена натереть, прогреть на оставшемся масле, добавить уксус, перец горошком, лавровый лист и прокипятить 3-5 минут. Затем удалить перец и лавровый лист, смешать с готовым сметанным соусом и вновь прокипятить.

Готовое блюдо полить сметанным соусом с хреном.

Подать с картофельным пюре.

Свинина, запеченная с баклажанами.

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кружочками. Мясо промыть и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо и баклажаны посолить, поперчить, выложить на смазанный сливочным маслом противень, сверху положить кольца лука, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу до готовности. Время запекания 30 мин., температура 250°С.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Мясо свинины | 175 | 147 |
| Баклажаны | 118 | 100 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Соль поваренная | 4 | 4 |
| Специи | 4 | 4 |
| Майонез | 20 | 20 |
| Сыр | 10,8 | 10 |
| Сливочное масло | 5 | 5 |

Готовую запеканку выложить в блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

## 4. Принципы подбора гарниров к запеченным блюдам

Гарниры повышают питательную ценность блюд, разнообразят их вкус, дают возможность красиво оформить блюда, т.е. сделать его привлекательным, аппетитным и тем самым повысить усвояемость пищи. Для приготовления гарниров используют широкий набор продуктов: крупы, бобовые, макаронные изделия, картофель, овощи, грибы, плоды и ягоды.

Крупяные гарниры представляют собой рассыпчатые или вязкие каши. Макаронные изделия используют для гарниров отварными, бобовые - отварными и в виде пюре.

Широкое применение находят овощные гарниры. Для их приготовления используют разнообразные свежие, соленые, квашенные, маринованные, отварные, припущенные, жареные, запеченные и тушенные овощи.

Особое место в кулинарии занимают гарниры из картофеля. Вкусовые качества этого продукта делают его почти универсальным гарниром. В зависимости от вкусовых особенностей и от вида тепловой обработки основного продукта картофель подвергают различной кулинарной обработке - варке, жаренью, тушению.

Гарниры можно подразделить на простые, состоящие из какого-то одного продукта (картофельное пюре, каша, макароны отварные и т.п.), и сложные. Обычно сложные гарниры состоят из двух-трех различных продуктов (морковь или свекла припущенные или отварные, горошек или фасоль отварные, или другие продукты в различных сочетаниях).

В качестве гарнира можно также использовать отдельные овощные и крупяные блюда.

Рецептуры гарниров даны на 1000 гр. выхода. Норма гарнира на порцию принята 150 гр. В зависимости от пищевой ценности гарнира эта норма. может быть уменьшена на 50 гр. или увеличена до 200. Так, например, тушенную капусту и другие тушенные овощи можно отпускать по 200 гр. на порцию, а рассыпчатые каши - по 100 гр.

Дополнительно на гарнир можно подать свежие, соленые или маринованные овощи (огурцы, помидоры, капусту и др.) и плоды консервированные по 25, 50, 75 гр. массой нетто на порцию.

Для приготовления гарнира в основном рекомендуется использовать маргарин столовый, в некоторых рецептурах используется жир животный топленый пищевой, масло сливочное. В случае, если гарниры употребляются к блюдам, к которым по вкусовым качествам указанные в рецептурах виды жиров неприемлемы, можно использовать и другие жиры, при этом следует руководствоваться таблицей "Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд".

Мы остановимся на ассортименте наиболее часто используемых гарниров.

Картофель по-Алфельдски.

Овощи и картофель нарезать маленькими кубиками, помидоры - большими, очищенный перец - кольцами. В жире подрумянить мелко нарезанный лук, посолить, добавить коренья и тушить, помешивая, пока они не подрумянятся. Посыпать коренья паприкой и тотчас же добавить к ним помидоры и зеленый перец, долить немного воды или бульона и тушить под крышкой до готовности, причем так, чтобы к этому времени вся жидкость испарилась. Пока овощи тушатся, в подсоленной воде отварить картофель, воду слить, картофель слегка обжарить в горячем жире на сковороде, добавить к нему овощи, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и осторожно перемешать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Картофель | 425 | 310 |
| Морковь | 203 | 150 |
| Корень петрушки | 254 | 120 |
| Корень сельдерея | 140 | 60 |
| Помидоры | 71 | 60 |
| Перец | 186 | 140 |
| Лук репчатый | 95 | 80 |
| Жир животный топленый пищевой | 80 | 80 |

Подавать на гарнир к любым мясным блюдам, приготовленным без овощей.

Тушеная стручковая фасоль.

Стручки фасоли обрезать с обеих сторон, очистить от жилок, нарезать на кусочки длиной по 2 см и варить в подсоленном кипятке или в костном бульоне с размятым чесноком. В жире слегка подрумянить мелко нарезанный лук, быстро примешать к нему паприку и тотчас же положить в фасоль. Когда фасоль будет почти готова, слегка поджарить в жире муку, добавить к ней нарезанный лук, жарить еще 1 минуту, затем всыпать в заправку мелко нарезанную зелень петрушки и паприку, добавив немного холодной воды, хорошо перемешать и положить заправку в фасоль. Фасоль прокипятить, добавить сметану, смешанную с мукой, и приправить уксусом или лимонным соком и сахаром, при этом часто пробуя, чтобы достичь пикантного вкуса, затем еще раз прокипятить. Подавать к запеченному или жареному мясу, к блюдам из рубленого мяса или к пёркёлту.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Фасоль стручковая | 944 | 743 |
| Жир животный топленый пищевой | 50 | 50 |
| Чеснок | 25 | 20 |
| Мука | 70 | 70 |
| Сметана | 100 | 100 |
| Лимонный сок | 2 | 2 |
| Сахар | 15 | 15 |

Прованский тыквенный тиан.

Это блюдо называется tian de courge (tian - название глиняной посуды, в которой готовится это блюдо) и родом из французской деревеньки Lacoste провинции Vaucluse. Это замечательная закуска или гарнир к запеченному мясу или курице.

Разогреть духовку до 200ºС. Порезать мякоть тыквы на маленькие кусочки. Положить в кастрюлю с 6 ст. л. воды. Накрыть крышкой и готовить на пару 15-20 мин. Размять вилкой или картофелемялкой, приправить и добавить мускатный орех. Если тыква осталась водянистой, вернуть на огонь и готовить еще 1-2 мин, помешивая, пока почти вся жидкость не испарится.

Обжарить лук на сливочном масле в кастрюле до мягкости. Добавить муку и готовить, помешивая, 1 мин. Постепенно влить молоко, по-немногу, помешивая, чтобы не появилось комков. Готовить на медленном огне, пока соус не загустеет.

Перемешать белый соус с тыквой и яйцом, хорошенько взбить. Перелить в смазанную маслом керамическую форму. Посыпать сыром и миндалем и запекать 40 мин, пока запеканка не будет упругой и золотистой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Тыква | 1283 | 750 |
| Сыр | 92 | 85 |
| Яйцо | 1 | 40 |
| Молоко | 250 | 250 |
| Мука | 15 | 15 |
| Растительное масло | 15 | 15 |
| Масло сливочное | 25 | 25 |
| Лук репчатый | 50 | 50 |
| Мускатный орех | 5 | 5 |
| Миндаль | 15 | 15 |

Гарнир из айвы.

Айву вымыть, нарезать большими кусками, удалив сердцевину, которую вместе с семенами залить небольшим количеством воды и проварить в течение 30 мин. Отвар сцедить, залить им подготовленные куски айвы, добавить сахарный песок и тушить под крышкой в течение 1 ч до тех пор, пока она не станет оранжевого цвета.

Подать в остуженном виде как гарнир к любой запеченной птице или мясу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Айва | 1083 | 950 |
| Сахар | 25 | 25 |

Острая запеченная морковь.

Морковь очистить и нарезать толстыми палочками. Залить кипятком на 3-5 минуты, воду слить.

Разложить морковь в форме для запекания, добавить растительное и сливочное масло. Жарить в жарочном шкафу 15-20 минут при температуре 200 ºС. Растереть кориандр, кардамон, зиру, перец, паприку и корицу. Посыпать пряной смесью морковь, добавить лавровый лист. Поставить в жарочный шкаф и запекать до готовности.

Готовая морковь должна быть мягкой, но при этом цельной, не кашеобразной. Она покрывается аппетитной корочкой.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Морковь | 1120 | 930 |
| Растительное масло | 15 | 15 |
| Сливочное масло | 15 | 15 |
| Специи  | 25 | 25 |

Грибы сушеные, как свежие.

Шляпки сушеных белых грибов вымыть в холодной проточной воде, а затем залить холодным молоком, чтобы оно лишь прикрыло грибы, оставить на 12 часов. Разбавить молоко водой и варить грибы до готовности на слабом огне.

Откинуть грибы на сито, дать стечь воде и нарезать тонкой лапшой. На сковороде разогреть масло, в котором обжарить мелко нарезанную луковицу средней величины, пока она не приобретет слегка золотистый цвет. Когда лук подрумянится, добавить муку, которая тоже должна слегка подрумяниться. Заправку развести молоком, в котором варились грибы, добавив сметану. Затем добавить нарезанные грибы, посолить и поперчить по вкусу и, помешивая, проварить на слабом огне 10 минут. Перед подачей на стол заправить грибы соком лимона и мелкорубленой зеленью петрушки.

Такие грибы могут быть и самостоятельным постным блюдом, и гарниром к жареному либо запеченному мясу, и начинкой к омлету.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Сушеные грибы | 250 | 500 |
| Молоко  | 220 | 220 |
| Масло | 60 | 60 |
| Лук репчатый | 60 | 50 |
| Мука | 20 | 20 |
| Сметана | 125 | 125 |
| Лимон | 25 | 23 |

Салат-гарнир из грибов и яиц.

Грибы должны быть очень свежие, белые и плотные. Во время чистки отломить ножку, а большие грибы нарезать на четвертинки. Чтобы грибы не чернели, по мере чистки опускать их в кастрюлю с холодной подсоленной и подкисленной уксусом водой.

Подготовленные грибы и лук мелко нарезать, слегка обжарить в сливочном или растительном масле. Всыпать муку, влить грибной отвар или подсоленную воду, добавить горошины черного перца и варить до готовности грибов, чтобы вся жидкость выпарилась.

Заправить грибы некислой домашней сметаной, добавив в нее рубленую зелень.

Крутые яйца нарезать кружочками, уложить на плоское блюдо и поверх них поместить приготовленные грибы. Все украсить веточками зелени и подать к блюдам из рыбы или мяса птицы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Грибы свежие | 437 | 250 |
| Лук репчатый | 119 | 100 |
| Сливочное масло | 30 | 30 |
| Мука | 15 | 15 |
| Грибной бульон | 200 | 200 |
| Сметана | 200 | 200 |
| Яйца | 3 | 120 |
| Зелень | 50 | 50 |

Молодая зелень чеснока в рассоле.

Подготовить молодые стебли чеснока и залить их на 2-3 минуты двумя стаканами подсоленного кипятка.

Слить отвар в миску, а чеснок уложить в салатник, скрутив каждый стебель в кружочек или нарезав на кусочки длиной в 5-6 см. Добавить горошины черного перца и лавровый лист и залить чеснок рассолом.

Для рассола можно использовать подсоленный отвар, в котором варился чеснок, добавив в него уксус и растительное масло.

Приготовленный таким образом молодой чеснок будет вкуснее, если ему дать постоять несколько дней.

Салат-гарнир из зелени можно подать к любым блюдам из мяса, рыбы, отварного картофеля.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Зелень молодого чеснока | 1024 | 800 |
| Растительное масло | 75 | 75 |
| Уксус | 70 | 70 |
| Перец | 30 | 30 |
| Соль  | 30 | 30 |

Салат-гарнир из цветной капусты.

От кочанов чистой белой цветной капусты отрезать кочерыжки как можно ближе к головке, обрезать все листья вокруг, промыть под холодной водой и опустить в кастрюлю с кипящей соленой водой. Варить капусту около получаса на довольно сильном огне, не прикрывая крышкой, непосредственно перед подачей на стол: оставаясь долго в воде капуста покраснеет. Сваренную до готовности капусту отцедить (на отваре можно приготовить вкусный суп), разобрать на кочешки и красиво уложить их на глубокое блюдо. Полить горячим маслом с обжаренными в нем молотыми сухарями. Использовать к мясу птиц или к рыбе.

Аналогично можно приготовить салат-гарнир из брюссельской капусты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Капуста | 1960 | 920 |
| Масло сливочное | 50 | 50 |
| Сухари | 20 | 20 |

Рис с бананами по-венесуэльски.

Варят рассыпчатый рис и сушат его. Ломтики бананов обжаривают в масле и осторожно смешивают с рисом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Рис | 350 | 630 |
| Масло сливочное | 20 | 20 |
| Бананы | 480 | 287 |
| Зелень | 35 | 35 |

Перчат и посыпают зеленью петрушки, подают к запеченному мясу.

Рассмотрим технологический процесс обработки сырья и продуктов для гарниров. Технологический процесс в основном, состоит из первичной обработки овощей, плодов, кореньев, грибов и круп.

При сортировке овощей 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.

Бобовые и зерновые.

Чтобы правильно приготовить бобовые, их нужно предварительно замочить, особенно фасоль и горох.

Очистка бобовых - важный момент их готовки. Это надо делать до их замачивания. Первым делом необходимо удалить из крупы все кусочки мусора, сорные и потерявшие цвет зерна. Затем хорошо промыть бобовые под струей холодной воды, держа их в дуршлаге. Фасоль и недробленый горох надо предварительно сварить; чечевицу и очищенный, Разделенный на две половинки горох готовить согласно рецепту.

Замачивать такие бобовые, как сушеный горох и сушеная фасоль, необходимо, так как этот процесс возвращает им их натуральный размер. Надо помнить, что после замачивания вес зерен удваивается.

После замачивания, прежде чем варить бобовые их надо как следует промыть и слить воду. Затем положить в большую кастрюлю с 2 л воды на каждые 250 г бобовых. Довести до кипения не накрывая, покипятить 10 минут на сильном огне, сполоснуть, слить воду и снова налить воды, чтобы она их накрыла, и снова быстро довести до кипения. Затем уменьшить огонь, закрыть кастрюлю наполовину и оставить на маленьком огне на 1 - 1,5 ч - до полной готовности. Время варки зависит от типа воды, в которой фасоль варится или горох, - в мягкой воде они будут мягкими и быстрее, чем в жесткой, - а также от того, сморщилась, зерна старые, несвежие. Солить бобовые следует в самом конце, иначе они становятся жестче.

Чечевицу и лущеный горох необходимо перебрать, очистить от сорных зерен, но предварительно замачивать или варить в большинстве приведенных далее рецептов эти крупы не требуются. Чтобы сварить, положите их в кастрюлю с водой: на каждые 120г сушеной чечевицы или гороха требуется 850 г несоленой воды. Довести до кипения, оставив кастрюлю на половину закрытой; горох варить 40 - 60 мин., зеленую и коричневую чечевицу - 25 - 30 мин., красную - 20 - 25 мин. Поскольку лущеных горох во время готовки разваривается, его используют в основном для того, чтобы суп или рагу сделать более густым.

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.

Крупы.

Первичная обработка крупы включает следующие операции: просеивание, переборку, промывание. Просеивают, как правило, дробленые крупы, перебирают рис, пшено, перловую крупу. Потери при переборке и просеивании круп не должны превышать 0,3 - 2% по отношению к их массе.

Промывают рис, пшено, перловую крупу под струей проточной холодной воды. Не промывают дробленые крупы (манную, полтавскую мелкую ячневую) и "геркулес". При варке небольшого количества ячневой и гречневой круп их можно промывать.

Промывание производят для удаления частиц оболочек, неполноценных (щуплых) зерен, сора и посторонних примесей и т.д. кроме того, крупы могут содержать на поверхности ядер продукты гидролиза и окисления собственных липидов, придающие сваренной каше привкус горечи. Особенно часто это наблюдается в пшене, обладающим высоким содержание липидов, поэтому его следует промывать дважды - сначала теплой водой (30 - 40 0С), затем горячей (55 - 60 0С).

Обработка грибов.

Грибы следует тщательно проверить и отбросить те, которые вызывают подозрение как ядовитые. Отбрасывать следует также непригодные к употреблению совсем червивые грибы, перезрелые, дряблые.

Чтобы очищенные грибы не почернели, положите их в подсоленную воду, добавив немного уксуса.

Сушеные грибы хорошо подержать несколько часов в молоке, немного посолив его. Тогда грибы станут как свежие.

Строчки и сморчки перед приготовлением надо обязательно прокипятить в течение 7 - 10 минут в воде; отвар, содержащий яд, обязательно надо вылить.

С сыроежек легко снять кожицу, если предварительно обдать их кипятком.

Перед приготовлением маслят и мокрух необходимо снять с их шляпок пленку, покрытую слизью.

Белый гриб ошпаривают 2-3 раза кипятком. Мелкие используют целиком, крупные нарезают.

У шампиньонов отрезают корешки, снимают плёночку под шляпкой, сразу обрабатывают в подкисленной воде, чтобы не потемнели.

Сушеные (белый гриб).

Сортируют, кладут в холодную воду на 10 - 15 минут. Удаляют травинки, соринки, пылинки. Воду сливают, замачивают в воде на 3 - 4 часа. На 1 кг грибов - 7 литров воды. Воду не сливают, а используют для приготовления отвара.

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. Зелень с более плотными листьями, такая, как розмарин, тимьян при готовке или приготовлении заправок должна хорошо пропитаться влагой - только тогда её аромат проявится полностью. Распространенно использование тимьяна, эстрагона, шалфея, мяты, шафрана, базилика, фенхеля, майорана, зеленого лука, укропа, петрушки.

## 5. Использование соусов для приготовления запеченных блюд

Соусы являются составной частью блюд. Они дополняют блюда, придают им новые вкусовые качества, повышают их питательную ценность, способствуют возбуждению аппетита и улучшают пищеварительные процессы.

Соусы приготавливают на мясных, рыбных и грибных бульонах, овощных, крупяных и фруктовых отварах, на молоке, сметане, сливочном или растительном масле.

По температуре подачи они делятся на горячие и холодные. Густой основой горячих соусов служит мука, которую предварительно пассеруют для увеличения в ней количества водорастворимых веществ и придания соусу эластичности. В некоторых соусах муку заменяют картофельным крахмалом.

По цвету пассеровки горячие соусы с мукой делят на красные и белые - основные и соответствующие производные из них.

По густоте различают соусы жидкие, предназначенные для поливки блюд, средней густоты - для заправки и запекания, густые - для фарширования изделий и использования в качестве загустителей блюд.

Для улучшения вкуса и витаминизирования в них добавляют рубленую зелень петрушки, укропа, измельченный редис, репу, капусту кольраби. Подобранный к блюду соус должен сочетаться с ним по вкусу, цвету и калорийности.

Соус луковый.

Тонко нарезанный репчатый лук слегка пассеруют, добавляют перец горошком, лавровый лист, уксус и уваривают почти досуха. Полученную массу вводят в готовый красный соус и проваривают 10-15 минут. Можно добавить сахар (15 г).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Соус красный основной  | 650 | 650 |
| Лук репчатый | 298 | 250 |
| Жир топленый животный пищевой | 58 | 58 |
| Уксус 9% | 50 | 50 |

Используется для запекания говядины.

Сырный соус.

Молоко нагреть. Сыр измельчить. На слабом огне в сухом сотейнике прогреть муку для соуса, добавить нарезанное масло, перемешать. Затем влить половину молока. Готовить, перемешивая до однородности, вливая молоко. Не снимая соус с огня и размешивая, добавить по очереди горчицу, сливки, сыр. Залить соусом мясные шарики, поставить форму в духовку, разогретую до 200°С, на 8-10 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Молоко 3,2% | 450 | 450 |
| Масло сливочное | 150 | 150 |
| Мука пшеничная | 45 | 45 |
| Горчица дижонская | 2 | 2 |
| Сливки 20% | 130 | 130 |
| Сыр твердый козий | 200 | 200 |
| Соль | 20 | 20 |

Соус "Дор-блю".

Разогреть сотейник с капелькой оливкового масла, слегка обжарить оставшийся мелко нарубленный чеснок. Убавить огонь до минимума, поломать на кусочки сыр и всыпать его в сотейник с чесноком, сразу же влить подогретые сливки. Дать сыру расплавиться. Хорошо размешать соус венчиком, посолить, приправить перцем по вкусу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Сливки 30% | 550 | 550 |
| Сыр дор-блю | 350 | 350 |
| Масло оливковое | 45 | 45 |
| Чеснок | 3 | 2 |
| Перец | 20 | 20 |
| Соль | 20 | 20 |

Соус луковый (мирантон).

В мелко нарубленный пассерованный репчатый лук добавить вареные рубленные грибы, перец горошком, лавровый лист и все вместе пассеровать 5-6 мин. Затем влить белое вино и уварить его (для удаления спирта) на 1/3, после чего соединить с красным основным соусом, положить соль и варить 10-15 мин при слабом кипении. Заправить соус сливочным маслом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Соус красный основной  | 700 | 700 |
| Маргарин  | 45 | 45 |
| Масло растительное | 30 | 30 |
| Лук репчатый | 298 | 250 |
| Уксус 9% | 75 | 75 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Перец горошком | 10 | 10 |
| Соль | 20 | 20 |

Соус используется для запекания овощей, мяса, рыбы.

Красный соус с черносливом и изюмом.

Чернослив и изюм промыть, залить небольшим количеством воды и припустить до готовности, у чернослива вынуть косточки. Красный соус соединить с черносливом, изюмом, вином, ядрами грецкого ореха, предварительно ошпаренными, очищенными от пленок и нарубленными, а также перцем и лавровым листом, прокипятить. Перед подачей соуса лавровый лист удалить.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Соус красный основной  | 650 | 650 |
| Чернослив | 266 | 200 |
| Изюм | 51 | 50 |
| Вино столовое | 50 | 50 |
| Орех грецкий | 47 | 20 |
| Перец  | 10 | 10 |
| Соль | 20 | 20 |

Соус с ветчиной, каперсами и шампиньонами.

Мелко нарубленный спассерованный лук смешать с нарезанной мелкими кубиками ветчиной (без жира) и жарить, помешивая 3-5 минут. Затем добавить мелко рубленые корнишоны, каперсы, влить уксус и прокипятить. После этого влить красный основной соус, положить рубленые вареные шампиньоны, довести соус до кипения, посолить, размешать и заправить маслом. Соус предназначается для блюд из зайца, кролика, свинины, баранины.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Соус красный основной  | 550 | 550 |
| Сало | 40 | 40 |
| Масло сливочное | 30 | 30 |
| Ветчина | 100 | 76 |
| Лук репчатый | 100 | 84 |
| Корнишоны | 50 | 42 |
| Каперсы | 30 | 24 |
| Шампиньоны | 141 | 75 |
| Уксус виноградный | 75 | 75 |
| Перец  | 10 | 10 |
| Соль | 20 | 20 |

Соус сметанный на белом соусе.

В белый соус, приготовленный на мясном бульоне, влить сметану (норма сметаны может колебаться в пределах от 150 до 500 г на 1 кг соуса, в соответствии с этим будет изменяться и норма бульона), добавить соль, молотый перец, прокипятить и процедить.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Бульон белый | 750 | 750 |
| Мука пшеничная | 50 | 50 |
| Масло сливочное | 50 | 50 |
| Сметана | 120 | 120 |
| Перец  | 10 | 10 |
| Соль | 20 | 20 |

Соус подается к мясным, овощным, рыбным блюдам; используется для приготовления производных соусов.

Соус из сладкого перца.

Сладкий перец очистить от семян и сердцевины, промыть, обсушить, пропустить через мясорубку вместе с очищенными и вымытыми луком и чесноком. Положить овощи в глубокую сковороду с разогретым растительным маслом и потушить на слабом огне.

Горячий соус протереть через сито, заправить сахаром, уксусом или соком лимона, посолить, поперчить по вкусу, все хорошо перемешать и еще немного прогреть.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Перец сладкий | 998 | 750 |
| Лук репчатый | 179 | 150 |
| Чеснок | 4 | 3 |
| Масло растительное | 30 | 30 |
| Лимон | 20 | 16 |
| Уксус 5% | 10 | 10 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Перец  | 10 | 10 |
| Соль | 20 | 20 |

Подавать к мясным голубцам и изделиям из рубленого мяса.

Острый яично-луковый соус

Смешать подсолнечное масло с уксусом. Добавить репчатый лук, измельченный на мелкой терке, рубленые яйца, зелень, соленый огурец (по желанию), горчицу, соль и перец. Если соус получился слишком густым, развести его небольшим количеством холодной воды.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Масло растительное | 400 | 400 |
| Уксус 3% | 60 | 60 |
| Лук репчатый | 238 | 200 |
| Яйцо | 4 шт.  | 160 |
| Зелень | 40 | 37 |
| Огурцы соленые | 122 | 110 |
| Горчица столовая | 5 | 5 |
| Перец  | 10 | 10 |
| Соль | 20 | 20 |

Подавать к блюдам из запеченного мяса.

Брусничный соус с сыром

Плавленый сыр поместить в теплое место, чтобы по консистенции он стал похожим на сметану, вмешать в него бруснику, добавить кислую сметану, соль, сахар и взбить массу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Сыр плавленый | 400 | 400 |
| Брусника | 444 | 400 |
| Сметана | 200 | 200 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Соль | 20 | 20 |

Подавать к блюдам из запеченного мяса.

Томатный соус.

Разогревают маргарин или масло в небольшом сотейнике. Добавляют овощи, травы, кости и кожу от бекона и подрумянивают на медленном огне. Смешивают с мукой и доводят до рассыпчатой консистенции и легкого окрашивания. Смешивают с томатным пюре, дают остыть.

Постепенно добавляют горячий кипящий бульон, перемешивают и доводят всю смесь до кипения. Добавляют чеснок, специи. Варят на медленном огне 1 час. Добавляют перец по вкусу, охлаждают.

Процеживают через мелкий конический фильтр.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Лук репчатый | 250 | 210 |
| Морковь | 250 | 185 |
| Сельдерей зелень | 75 | 70 |
| Тимьян | 15 | 15 |
| Бекон | 50 | 45 |
| Мука пшеничная | 40 | 40 |
| Маргарин | 50 | 50 |
| Томат-пюре | 50 | 50 |
| Бульон  | 300 | 300 |
| Чеснок | 3 | 2 |
| Перец | 20 | 20 |
| Соль | 20 | 20 |

Подавать к блюдам из запеченного мяса.

Соус томатный с грибами.

Для белого соуса в часть растопленного маргарина всыпьте муку и пассеруйте ее при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. В охлажденную пассерованную муку влейте 1/4 горячего бульона и перемешайте до образования однородной массы, затем постепенно добавьте оставшийся бульон.

Мелко нарезанные коренья и лук спассеруйте на оставшемся маргарине, добавьте томатное пюре и продолжайте пассеровать еще 15-20 минут, соедините с белым соусом и варите 20-25 минут. Готовый соус процедите, овощи протрите, соедините с соусом и доведите его до кипения. Нарезанные ломтиками свежие или сушеные вареные грибы обжаривайте 5 минут. Затем соедините с томатным соусом и варите 10-15 минут при слабом кипении. В конце варки положите измельченный чеснок, сахар и соль.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Мука пшеничная | 40 | 40 |
| Морковь | 135 | 100 |
| Петрушка корень | 170 | 80 |
| Лук репчатый | 119 | 100 |
| Бульон мясной | 350 | 350 |
| Грибы белые свежие | 263 | 150 |
| Маргарин | 40 | 40 |
| Пюре томатное | 100 | 100 |
| Чеснок | 3 | 2 |
| Сахар | 5 | 5 |
| Перец | 20 | 20 |
| Соль | 20 | 20 |

Подавать к блюдам из запеченного мяса.

## 6. Требования к качеству и правила приготовления запеченных блюд

Для приготовления блюд в запеченном виде используются говядина, телятина, баранина, почки, печень и др.

Перед запеканием мясо варят, припускают или жарят. Мясные продукты запекают с гарниром и без него под соусом, используя при этом порционные сковородки или металлические блюда. Для запекания посуду смазывают холодным маслом и подливают немного соуса, иначе продукты будут пригорать. Запекают мясные блюда в жарочном шкафу при высокой температуре (300-350 °С) до тех пор, пока на поверхности образуется румяная корочка и продукт прогреется до 80-90 °С. Чтобы на поверхности запекаемого изделия образовывалась румяная корочка, его посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и сбрызгивают растопленным сливочным маслом. Порционные блюда в запеченном виде отпускают в той же посуде, в которой их запекают.

Запеченное мясо под соусом должно быть сочным, наружная поверхность сковороды или блюда должна быть совершенно чистой. На поверхности блюда - глянцевая, тонкая корочка.

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 мяса запеченного куском должны быть нарезаны ломтиками поперек волокон. Цвет отварного мяса говядины - от серого до темно-серого, свинины от белого до светло-серого. Не допускается темный, заветренный цвет.

Поверхность мяса запеченного должна быть покрыта равномерно золотистой запеченной корочкой.

Блюда из запеченного 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.

Запеченные блюда хранят не более 2 ч.

Отпускают мясные запеченные 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 отпуске порционных блюд необходимо использовать соответствующую посуду. Блюда из запеченного мяса - в посуде, в которой они запекались (металлическое блюдо, порционные сковородки). Соус лучше всего подавать отдельно - в соуснике.

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.

## Заключение

Мясо - ценный пищевой продукт, который занимает одно из самых важных мест в нашем питании. Оно содержит в значительном количестве полноценные белки, жиры, витамины, экстрактивные и минеральные вещества. Содержание белков в мясе колеблется от 14,2 до 20,7%, содержание жира зависит от упитанности животного; из витаминов в наибольшем количестве представлены витамины группы В, К, Е, РР и др.

Технология запекания мяса является одной из самых распространенных.

Запекать можно овощи, фрукты, мясо, рыбу, грибы и, извините, запеканки, которых миллион. Запекать можно продукты как таковые, или под каким-нибудь соусом, или заворачивать прежде в фольгу или пергамент. В духовку ставят даже некоторые супы - например, классический луковый, правда, непосредственно перед подачей к столу.

Но запекание самый древний и самый известный способ приготовления мяса. Ассортимент блюд из запеченного мяса широк и разнообразен. В работе мы не затронули даже сотую часть того, что можно приготовить из мяса запекая его.

## 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. Краткая энциклопедия домашнего хозяйства / Ред. Коллегия: И.М. Терехов (гл. ред) и др. - М.: Сов. Энциклопедия, 1984. - 576 с. с ил.
6. Кулинария от А до Я. Пряности, приправы, соусы. // электронная книга http://bukivedy. ru/? p=410
7. Кулинария: Справочное пособие/Н.И. Губа, Б.Г. Лазарев. - К.: Вища шк. Головное изд-во, 1987. - 263 с.
8. Маслов Л.А. Кулинария. - М.: ГИТЛ., 1958. - 296 с.
9. Молоховец Е. Кулинария и этикет. // СD диск от издательства "Бука".
10. Молоховец Е. Русский стол. - М.: ЭКСМО, 2008. - 224 с.
11. Морозов А.Т. и другие. Кулинария для всех. М.: Экономика. 1998 г.
12. Моховец Е. Праздничный стол. - М.: ЭКСМО, 2007. - 32 с.
13. 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.
14. Праздничный стол Елены Моховец. - М.: ЭКСМО, 2008. - 224 с.
15. Радченко Л.А. Организация производства на предприятиях общественного питания: Учебник / Л.А. Радченко. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 352 с.
16. Рецепты старого трактирщика. - М. Цитадель-трейд, 2006. - 64 с.
17. Рецепты старого трактирщика. - М.: Цитадель-трейд., 2006. - 64 с.
18. Родина Т.Г. Сенсорный анализ продовольственных товаров. - М.: Академия, 2004. - 208 с.
19. 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.
20. Электронная книга "Винегрет" // www.vinegret. info
21. Электронная книга "Кулинар" // http://www.kylinar. net

## Приложения

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1

Говядина в луковом соусе запеченная

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1 Настоящая технико-технологическая карта распространяется на "Говядину в луковом соусе запеченная".

ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1 Для приготовления говядины в луковом соусе запеченной используются следующие продукты:

Мясо говядины ГОСТ 779-55

Картофель ГОСТ 7176-68

Молоко ГОСТ 13277-79, ОСТ 40140-79

Яйца ГОСТ 2531-01

Сыр ГОСТ 7616-85

Петрушка (укроп) ГОСТ 31554-00

Соль ГОСТ 51574-2000

Маргарин столовый ТУ 9142-002-01445000-97

2.2 Сырье, используемое для приготовления говядины в луковом соусе запеченной должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

РЕЦЕПТУРА

3.1 Рецептура говядины в луковом соусе запеченной.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Мясо говядины | 219 | 161 |
| Масса вареной говядины |  | 100 |
| Картофель | 172 | 125 |
| Молоко |  | 25 |
| Яйца | 1/8 шт.  | 5 |
| Масса картофельного пюре |  | 155 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Петрушка (укроп)  | 4 | 4 |
| Соль | 4 | 4 |
| Маргарин столовый | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката |  | 367 |
| Выход |  | 330 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1 Подготовка сырья к производству блюда "Говядина в луковом соусе запеченная" производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2 Мясо вымыть, залить водой, отварить. На смазанную жиром порционную сковородку подливают немного соуса и кладут 1-2 кусочка варенной говядины. Вокруг мяса выпускают из кондитерского мешка картофельное пюре. Мясо и картофель заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу. Время запекания 20 мин., температура - 250° С.

Оформление, подача, реализация и хранение

5.1. Подается в тех же сковородах, в которых запекались. Перед подачей украшается зеленью.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации - 2 часа.

ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

внешний вид: блюдо покрыто соусом запеченным до золотистой корочки;

консистенция: мягкая, нежная, сочная;

цвет: корочки - золотистые;

вкус и запах: приятный, с ярко выраженным вкусом и запахом запеченного мяса.

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.

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал/кДж |
| 33,25 | 33,31 | 24,23 | 529,71/2214, 19 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Наименование блюда: "Говядина в луковом соусе запеченная"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Мясо говядины | 219 | 161 | 1,61 | 4,83 | 8,05 |
| Картофель | 172 | 125 | 1,25 | 3,75 | 6,25 |
| Молоко |  | 25 | 0,25 | 0,75 | 1.25 |
| Яйца | 1/8 шт.  | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Сыр | 5,4 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Петрушка (укроп)  | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Соль | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |

Выход порции: 330 г.

Описание технологического процесса.

Мясо вымыть, залить водой, отварить. На смазанную жиром порционную сковородку подливают немного соуса и кладут 1-2 кусочка варенной говядины. Вокруг мяса выпускают из кондитерского мешка картофельное пюре. Мясо и картофель заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают в жарочном шкафу.

Требования к качеству.

Внешний вид: блюдо покрыто соусом запеченным до золотистой корочки;

Консистенция: мягкая, нежная, сочная;

Вкус, цвет, запах: приятный, золотистый, с ярко выраженным вкусом и запахом запечённого мяса.

Сроки реализации - 2 часов.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

Свинина, запеченная с баклажанами

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1 Настоящая технико-технологическая карта распространяется на "Свинина, запеченная с баклажанами".

ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1 Для приготовления свинины запеченной с баклажанами используются следующие продукты:

Свинина ГОСТ 7724-77

Баклажаны ГОСТ 13907-68

Лук репчатый ГОСТ 27166--86

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

Специи ГОСТ 29053-91

Майонез ГОСТ 30004.1-93

Сыр ГОСТ 7616-85

2.2 Сырье, используемое для приготовления свинины запеченной с баклажанами должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

РЕЦЕПТУРА

3.1 Рецептура "Свинина, запеченной с баклажанами".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Мясо свинины | 175 | 147 |
| Баклажаны | 118 | 100 |
| Лук репчатый | 48 | 40 |
| Соль поваренная | 4 | 4 |
| Специи | 4 | 4 |
| Майонез | 20 | 20 |
| Сыр | 10,8 | 10 |
| Сливочное масло | 5 | 5 |
| Масса полуфабриката |  | 385 |
| Выход |  | 330 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1 Подготовка сырья к производству блюда "Свинина, запеченная с баклажанами" производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2 Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кружочками. Мясо промыть и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Мясо и баклажаны посолить, поперчить, выложить на смазанный сливочным маслом противень, сверху положить кольца лука, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу до готовности. Время запекания 30 мин., температура 250°С.

Готовую запеканку выложить в блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

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 - 2 часа.

ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

внешний вид: порционный кусок мяса с горкой овощей, запеченных под корочкой сыра;

консистенция: мягкая, сочная;

цвет: золотистая корочка запеченного сыра;

вкус и запах: свойственный жареному мясу с овощами, майонезом.

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.

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценностьккал/кДж |
| 34,05 | 56,1 | 11,1 | 689,5/2882,1 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Наименование блюда: "Свинина, запеченная с баклажанами"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Мясо свинины | 175 | 147 | 1,47 | 4,41 | 7,35 |
| Баклажаны | 118 | 100 | 1 | 3 | 5 |
| Лук репчатый | 48 | 40 | 0,4 | 1,2 | 2 |
| Соль поваренная | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Специи | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Майонез | 20 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1 |
| Сыр | 10,8 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Сливочное масло | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |

Выход порции: 330 г.

Описание технологического процесса

Баклажаны вымыть, очистить и нарезать кружочками. Мясо промыть и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Мясо и баклажаны посолить, поперчить, выложить на смазанный сливочным маслом противень, сверху положить кольца лука, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в жарочном шкафу до готовности. Готовую запеканку выложить в блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Требования к качеству

Внешний вид: порционный кусок мяса с горкой овощей, запеченных под корочкой сыра;

Консистенция: мягкая, сочная;

Цвет: золотистая корочка запеченного сыра;

Вкус и запах: свойственный жареному мясу с овощами, майонезом.

Сроки реализации - 2 часов.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3

Свинина на сковороде

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1 Настоящая технико-технологическая карта распространяется на "Свинина на сковороде".

ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1 Для приготовления Свинины на сковороде используются следующие продукты:

Свинина ГОСТ 7724-77

Пиво ГОСТ Р511174-98

Масло подсолнечное ТУ 9141-002-42807343-99

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

Специи ГОСТ 29053-91

2.2 Сырье, используемое для приготовления свинины на сковороде должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

РЕЦЕПТУРА

3.1 Рецептура "Свинина на сковороде".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Мясо свинины | 142 | 129 |
| Масса обжаренного мяса  |  | 100 |
| Пиво | 30 | 30 |
| Масло подсолнечное | 5 | 5 |
| Соль поваренная | 4 | 4 |
| Специи | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката |  | 185 |
| Выход |  | 163 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1 Подготовка сырья к производству блюда "Свинина на сковороде" производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2 Мясо обжарить на растительном масле. Уложить в порционную сковороду. Посолить, посыпать специями. Залить пивом и запекать в жарочном шкафу. Время запекания 15 мин., температура 250 °С. Перед подачей уложить картофель фри и украсить запеченными овощами.

ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Подается в порционных сковороде.

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации - 2 часа.

ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

внешний вид: Порционные куски мяса на сковороде, рядом - картофель жареный фри и свежие овощи.

консистенция: Мяса - сочная, мягкая, картофеля - мягкая, овощей - хрустящая.

цвет: Золотистый.

вкус и запах: В меру солёный, острый, с ароматом 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.

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценностьКкал/кДж |
| 25,98 | 39, 19 | 1,44 | 462,39/1932,79 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Наименование блюда: "Свинина на сковороде"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Мясо свинины | 142 | 129 | 1,29 | 3,87 | 6,45 |
| Пиво | 30 | 30 | 0,3 | 0,9 | 1,5 |
| Масло подсолнечное | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Соль поваренная | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Специи | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 163 г.

Описание технологического процесса

Мясо обжарить на растительном масле. Уложить в порционную сковороду. Посолить, посыпать специями. Залить пивом и запекать в жарочном шкафу. Перед подачей уложить картофель фри и украсить запеченными овощами.

Требования к качеству

внешний вид: Порционные куски мяса на сковороде, рядом - картофель жареный фри и свежие овощи.

консистенция: Мяса - сочная, мягкая, картофеля - мягкая, овощей - хрустящая.

цвет: Золотистый.

вкус и запах: В меру солёный, острый, с ароматом специй.

Сроки реализации - 2 часов.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4

Мясо Фантазия

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1 Настоящая технико-технологическая карта распространяется на "Мясо Фантазия".

ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1 Для приготовления Мяса Фантазия используются следующие продукты:

Свинина ГОСТ 7724-77

Масло подсолнечное ТУ 9141-002-42807343-99

Помидоры ГОСТ1725-85

Лук репчатый ГОСТ 27166--86

Шампиньоны консервированные ТУ 9167007-00562732-98

Майонез ГОСТ 30004.1-93

Сыр ГОСТ 7616-85

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

Специи ГОСТ 29053-91

2.2 Сырье, используемое для приготовления "Мяса Фантазия" должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

РЕЦЕПТУРА

Рецептура "Мясо Фантазия".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Мясо свинины | 122 | 102 |
| Специи | 4 | 4 |
| Масло подсолнечное | 5 | 5 |
| Помидоры | 21 | 20 |
| Лук репчатый | 24 | 20 |
| Шампиньоны консервированные | 14 | 10 |
|  Майонез | 10 | 10 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Соль поваренная | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката |  | 210 |
| Выход |  | 180 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1 Подготовка сырья к производству блюда "Мясо Фантазия" производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2 Свинину порезать поперек волокон. Обжарить на растительном масле. Лук почистить, порезать, пассеровать. Помидору помыть, порезать кольцами. В порционную сковороду уложить мясо, помидоры, лук и шампиньоны. Намазать майонезом и посыпать сыром. Запекать в жарочном шкафу до готовности. Время запекания 20 мин., температура 250 °С.

ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

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

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации - 2 часа.

ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид: Блюдо покрыто майонезом, запечённым до золотистой корочки.

Консистенция: Мягкая, нежная, сочная.

Цвет: Корочки - золотистый; мяса в разрезе - белый с сероватым оттенком.

Вкус и запах: Приятный, достаточно острый, с ярко выраженным вкусом и запахом запечённого с помидорами, репчатым луком, сыром и майонезом мяса.

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.

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность,ккал/кДж |
| 23,16 | 37,83 | 6,5 | 459,11/1919,08 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Наименование блюда: "Мясо Фантазия"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Мясо свинины | 122 | 102 | 1,02 | 3,06 | 5,1 |
| Специи | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Масло подсолнечное | 5 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Помидоры | 21 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1 |
| Лук репчатый | 24 | 20 | 0,2 | 0,6 | 1 |
| Шампиньоны консервированные | 14 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
|  Майонез | 10 | 10 | 0,1 | 0,3 | 0,5 |
| Сыр | 5,4 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Соль поваренная | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 210 г.

Описание технологического процесса.

Свинину порезать поперек волокон. Обжарить на растительном масле. Лук почистить, порезать, пассеровать. Помидору помыть, порезать кольцами. В порционную сковороду уложить мясо, помидоры, лук и шампиньоны. Намазать майонезом и посыпать сыром. Запекать в жарочном шкафу до готовности.

Требования к качеству.

Внешний вид: Блюдо покрыто майонезом, запечённым до золотистой корочки.

Консистенция: Мягкая, нежная, сочная.

Цвет: Корочки - золотистый; мяса в разрезе - белый с сероватым оттенком.

Вкус и запах: Приятный, достаточно острый, с ярко выраженным вкусом и запахом запечённого с помидорами, репчатым луком, сыром и майонезом мяса.

Сроки реализации - 2 часов.

ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 5

Мясо, запеченное по-Московски

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1 Настоящая технико-технологическая карта распространяется на "Мясо, запеченное по-Московски".

ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1 Для приготовления мяса, запеченного по-Московски используются следующие продукты:

Говядина ГОСТ 779-55

Лук репчатый ГОСТ 27166--86

Маргарин столовый ТУ 9142-002-01445000-97

Картофель ГОСТ 7176-68

Соус сметанный ТУ 9222-009048779702-02

Сыр ГОСТ 7616-85

Соль поваренная ГОСТ 51574-2000

Специи ГОСТ 29053-91

2.2 Сырье, используемое для приготовления "Мяса, запеченного по-Московски" должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

РЕЦЕПТУРА

Рецептура "Мясо, запеченное по-Московски".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Масса брутто (г)  | Масса нетто (г)  |
| Говядина | 213 | 156 |
| Лук | 18 | 15 |
| Маргарин | 3 | 3 |
| Картофель | 165 | 120 |
| Сыр | 5,4 | 5 |
| Специи | 4 | 4 |
| Соус сметанный | 100 | 80 |
| Соль поваренная | 4 | 4 |
| Масса полуфабриката |  | 512 |
| Выход |  | 387 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1 Подготовка сырья к производству блюда "Мясо, запеченное по-Московски" производится в соответствии со сборником рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2008 г.

4.2 Сырой очищенный картофель нарезают тонкими пластинами - жарят. Подготовленный картофель укладывают на порционные сковороды или противень, смазанные жиром, сверху укладывают мясо порционным куском, солят, посыпают специями, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. Время запекания 30 мин., температура 250 °С. При отпуске посыпают зеленью.

ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

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

5.2. Температура подачи блюда 75-80˚С.

5.3. Срок реализации - 2 часа.

ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

Внешний вид: Блюдо покрыто соус, запечённым до золотистой корочки.

Консистенция: Мягкая, нежная, сочная.

Цвет: Корочки - золотистый.

Вкус и запах: Приятный, с ярко выраженным вкусом и запахом запечённого с картофелем, репчатым луком, сыром мяса.

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.

ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность,ккал/кДж |
| 38,24 | 34,95 | 46,32 | 652,79/2728,66 |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Наименование блюда: "Мясо, запеченное по-Московски"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продукта | Норма на порцию | На расчетное количество порций сырье (кг) по массе нетто |
| Брутто, г | Нетто, г | 10 | 30 | 50 |
| Говядина | 213 | 156 | 1,56 | 4,68 | 7,8 |
| Лук | 18 | 15 | 0,15 | 0,45 | 0,75 |
| Маргарин | 3 | 3 | 0,03 | 0,09 | 0,15 |
| Картофель | 165 | 120 | 1,2 | 3,6 | 6 |
| Сыр | 5,4 | 5 | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Специи | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |
| Соус сметанный | 100 | 80 | 0,8 | 2,4 | 4 |
| Соль поваренная | 4 | 4 | 0,04 | 0,12 | 0,2 |

Выход порции: 387 г.

Описание технологического процесса

Сырой очищенный картофель нарезают тонкими пластинами - жарят. Подготовленный картофель укладывают на порционные сковороды или противень, смазанные жиром, сверху укладывают мясо порционным куском, солят, посыпают специями, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. При отпуске посыпают зеленью.

Требования к качеству

Внешний вид: Блюдо покрыто соус, запечённым до золотистой корочки.

Консистенция: Мягкая, нежная, сочная.

Цвет: Корочки - золотистый.

Вкус и запах: Приятный, с ярко выраженным вкусом и запахом запечённого с картофелем, репчатым луком, сыром мяса.

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 |
| Говядина в луковом соусе запеченная  | 529,71 |
| Мясо говядины | 161 | 18,5 | 29,79 | 16 | 25,76 | - | - |
| Картофель | 125 | 2 | 2,5 | 0,4 | 0,5 | 18,1 | 22,63 |
| Молоко | 25 | 3,2  | 0,8  | 3,6 | 0,9  | 4,8 | 1,2 |
| Яйца | 5 | 12,7 | 0,64 | 11,05 | 0,55 | 0,7 | 0,04 |
| Сыр | 5 | 23 | 1,15 | 29 | 1,45 | - | - |
| Петрушка (укроп)  | 4 | 3,7 | 0,15 | 0,4 | 0,02 | 8 | 0,32 |
| Масло сливочное | 5 | 0,5 | 0,03 | 82,5 | 4,13 | 0,8 | 0,04 |
| Свинина, запеченная с баклажанами | 689,5 |
| Мясо свинины | 147 | 20 | 29,4 | 24,2 | 35,57 | - | - |
| Баклажаны | 100 | 1,2 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 6,9 | 6,9 |
| Лук репчатый | 40 | 1,4 | 0,56 | - | - | 9,1 | 3,64 |
| Майонез | 20 | 2,8 | 0,56 | 67 | 13,4 | 2,6 | 0,52 |
| Сыр | 10 | 23 | 2,3 | 29 | 2,9 | - | - |
| Сливочное масло | 5 | 0,5 | 0,03 | 82,5 | 4,13 | 0,8 | 0,04 |
| Свинина на сковороде | 462,39 |
| Мясо свинины | 129 | 20 | 25,8 | 24,2 | 31, 19 | - | - |
| Пиво | 30 | 0,6 | 0,18 | 10 | 3 | 4,8 | 1,44 |
| Масло подсолнечное | 5 | - | - | 99,9 | 5 | - | - |
| Мясо Фантазия | 459,11 |
| Мясо свинины | 102 | 20 | 20,4 | 24,2 | 24,68 | - | - |
| Масло подсолнечное | 5 | - | - | 99,9 | 5 | - | - |
| Помидоры | 20 | 4,8 | 0,96 | - | - | 20,1 | 4,02 |
| Лук репчатый | 20 | 1,4 | 0,28 | - | - | 9,1 | 1,82 |
| Шампиньоны консервированные | 10 | 0,9 | 0,09 | - | - | 4 | 0,4 |
|  Майонез | 10 | 2,8 | 0,28 | 67 | 6,7 | 2,6 | 0,26 |
| Сыр | 5 | 23 | 1,15 | 29 | 1,45 | - | - |
| Мясо, запеченное по-московски | 652,79 |
| Говядина | 156 | 18,5 | 28,86 | 16 | 24,96 | - | - |
| Лук | 15 | 1,4 | 0,21 | - | - | 9,1 | 1,37 |
| Маргарин | 3 | 0,5 | 0,02 | 82 | 2,46 | 1 | 0,03 |
| Картофель | 120 | 2 | 2,4 | 0,4 | 0,48 | 18,1 | 21,72 |
| Сыр | 5 | 23 | 1,15 | 29 | 1,45 | - | - |
| Соус сметанный | 80 | 7 | 5,6 | 7 | 5,6 | 29 | 23,2 |

Расчет энергетической ценности. Говядина в луковом соусе запеченная:

Б (33,25х4) +Ж(33,31х9) +У(24,23х4) =133+299,79+96,92=529,71 ккал

529,71х4,18=2214,19 кДж

Свинина, запеченная с баклажанами:

Б (34,05х4) +Ж(56,1х9) +У(11,1х4) =140,2+504,9+44,4=689,5 ккал

689,5х4,18=2882,1 кДж

Свинина, запеченная с баклажанами:

Б (25,98х4) +Ж(39, 19х9) +У(1,44х4) =103,92+352,71+5,76=462,39 ккал

462,39 х4,18=1932,79 кДж

Мясо Фантазия:

Б (23,16 х4) +Ж(37,83 х9) +У(6,5х4) =92,64+340,47+26=459,11 ккал

459,11 х4,18=1919,08 кДж

Мясо запеченное по-Московски:

Б (38,24х4) +Ж(34,95х9) +У(46,32х4) =152,96+314,55+185,28=652,79 ккал, 652,79 х4,18=2728,66 кДж

Технологическая схема

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мясо |  | картофель |  | сметанный соус |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  | вымыть |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | отварить |  | очистить |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  | нарезать |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | нарезать |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр |  | натереть |  |  | уложить в порционную сковороду |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | запечь |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | украсить зеленью |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | подача |  |  |

Технологическая схема

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | баклажаны |  | мясо  |  | лук  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | почистить |  | промыть |  | очистить |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| порезать  |

 |  | нарезать |  | нарезать |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| сыр |  | натереть |  |  | выложить на противень |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | запечь |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | майонез |  |  | выложи ть в блюдо |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | украсить зеленью |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | подача |

Технологическая схема

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | мясо |  | пиво |
|  |  |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| обжарить |

 |  |  |
|  |  |  |  |
|  | уложить в порционную сковороду |  |  |
|  |  |  |  |
|  | залить  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | запекать |  |  |
|  |  |  |  |
|  | украсить |  |  |
|  |  |  |  |
|  | подача |  |  |

Технологическая схема

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | свинину |  | лук репчатый |  | помидора |  | майонез |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | почистить |  | помыть  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 | порезать |  | порезать |  | порезать |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | пассеровать |  |  |  | шампиньоны |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | обжарить |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр |  | натереть |  |  | уложить в порционную сковороду |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | запечь |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | украсить зеленью |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | подача |  |  |  |

Технологическая схема

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мясо |  | картофель |  | сметанный соус |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  | вымыть |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | отварить |  | очистить |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  |  | нарезать |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | нарезать |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| сыр |  | натереть |  |  | уложить в порционную сковороду |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | запечь |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | украсить зеленью |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | подача |  |  |