Кооперативный техникум Мурманского Облпотребсоюза

Курсовая работа по дисциплине

«Технология продукции общественного питания» и «Информационные технологии в профессиональной деятельности»

По теме: «Национальная региональная кухня Саамов»

СТУДЕНТКИ Юдиной Алёны Александровой

ГРУППЫ ЗТП-5

СПЕЦИАЛЬНОСТИ 260502 « Технология продукции общественного питания»

Мурманск 2011 г.

**Содержание**

Ведение

Глава 1 Содержание теоретической части

1.1 Особенности приемов технологической обработки сырья, продуктов для приготовления блюд

1.2 Источники снабжения

Глава 2. Ассортимент блюд

2.1 Особенности примеров блюд с примером рецептур

2.2 Составление технологических карт на блюда

Глава 3. Технико–технологическая карта

Глава 4. Расчет нормируемых физико–химических показателей блюда «Каша овсяная с брусникой»

4.1 Расчет массовой доли сухих веществ в блюде «Каша овсяная с брусникой»

4.2 Расчет массовой доли жира в блюде «Каша овсяная с брусникой»

4.3 Расчет энергетической ценности

Заключение

Список источников и литературы

**Введение**

**История кухни народов севера «Саамы»**

Пища саамов издавна состояла из мяса (зимой) и рыбы (летом). В более далеком прошлом, когда большую роль в хозяйстве играла охота, в пищу шло мясо дикого оленя и реже — медведя. Употребление в пищу медвежьего мяса было характерно, по-видимому, преимущественно для саамов лесной полосы. Медведь считался священным животным и, как у многих других народов Севера, у лопарей существовал целый ритуал, связанный с охотой и поеданием мяса медведя1. Медвежье мясо считалось лакомством. У Кольских саамов в конце XIX в. медвежий праздник, по-видимому, был уже в значительной степени забыт. Имеются даже указания, что с убитого медведя снимали шкуру, а мясо бросали в лесу, считая его "поганым", "негодным"2.

К концу XIX в., в связи с сокращением размеров охотничьего промысла основным источником мясной пищи стало домашнее оленеводство. Мясо оленя употребляли в вареном, вяленом, замороженном или реже — в соленом виде. Об употреблении сырого мяса сведений почти нет. С. Герберштейн (начало XVI в.) сообщает о том, что среди лопарей начинает распространяться обычай варки пищи и что они уже предпочитают есть не сырое, а немного "прожаренное" мясо3. В конце XIX - начале XX в. из оленины чаще всего варили суп (иок.- limm), добавляя туда немного ржаной муки, соли и тертых ягод (вороники и морошки), причем во время еды сначала съедали мясо, а затем выпивали оставшийся бульон.

Вяленое мясо заготавливали впрок, на зиму. Для этого мясо нарезали полосами и подвешивали над огнем. Иногда вялили прямо на воздухе. Такое мясо считалось более вкусным. Особенно любили лопари вяленую оленью грудинку. Куски вяленого мяса, пересыпанные солью, хранили в особых корзинах.

Кроме вяленого, саамы издавна употребляли в пищу также и сырое замороженное мясо, которое для еды нарезали тонкими ломтиками. Это так называемая строганина, известная у многих северных оленеводческих народов. Об употреблении саамами подобного, "выдержанного на морозе", мяса упоминал еще И. Шеффер4. Поэтому нельзя согласиться с утверждением некоторых авторов, что это блюдо заимствовано лопарями от коми-ижемцев, появившихся на Кольском полуострове только в конце XIX в. Солили оленину саамы редко — только в том случае, если весной или осенью по какой-либо причине приходилось закалывать оленя.

В пищу употребляли всего оленя за исключением головы и легких, которыми обычно кормили собак. Почки, посыпав немного солью и положив перед камельком на камень, запекали на огне. Печенку употребляли в жареном виде. Особыми деликатесами считались мозги, сердце, язык, желудок и грудинка. Любили саамы и свежую оленью кровь, которую пили как лекарственное средство.

Интересно привести цифры, иллюстрирующие, сколь велика была разница в потреблении мяса зажиточными и бедными саамами. Если первые съедали за год до 100 пудов мяса на семейство, то последние иногда не более 4-5 пудов6.

Летом и осенью основу питания Кольских саамов составляла рыба, преимущественно озерная: сиг, щука, окунь, налим и др. Семга же скупалась, как правило, русскими и норвежскими купцами. Береговые саамы (иокангские, лумбовские и др.), продавая выловленную семгу, закупали одновременно у саамов внутренних районов для собственного употребления озерную рыбу. Ее употребляли в вареном, жареном, вяленом, реже — в соленом виде, а также запекали в тесте. Из рыбы варили, как и из мяса, суп, съедая также сначала куски сваренной рыбы, а затем выпивая бульон.

Жарили рыбу на открытом огне следующим образом. Ее потрошили, мыли, нарезали на большие куски, солили и жарили, накалывая на особые палочки, которые втыкались в землю около огня. Поджаренную таким образом рыбу ели с хлебом или без него. Вяление рыбы происходило обычно на воздухе. Кольские саамы прикрепляли куски разделанной рыбы, предназначавшейся для вяления, к внешней стороне вежи или тупы. Соление рыбы у саамов было распространено, по-видимому, значительно меньше. Для этого ее разрезали, потрошили, мыли, насыпали внутрь соли и укладывали для хранения в кадушки. В конце XIX — начале XX в. готовили иногда еще и рыбу "с душком", для чего ее предварительно зарывали на некоторое время в землю. Количество потребляемой рыбы зависело не от достатка семьи, а от улова. Саамы внутренних районов полуострова (Ловозеро, Пулозеро и др.) заготавливали обычно около 30 пудов на семейство, а береговые — от 5 до 10 пудов8.

Оленье мясо и рыба были основной пищей и скандинавских, и финских саамов. Однако последние более широко использовали продукты своего оленеводческого хозяйства. И финские, и скандинавские саамы употребляли в пищу оленье молоко, из которого приготовляли также сыр. Российские саамы доили важенок в очень ограниченных размерах.

Кроме оленьего мяса и рыбы, зимой российские саамы употребляли в пищу также дичь, главным образом куропатку, из которой чаще приготовляли суп, а иногда ее жарили. Одно семейство за зиму съедало в среднем 3-4 пуда куропаток9.

Из растительных продуктов в состав пищи саамов в конце XIX — начале XX в. входила ржаная мука. Ржаную муку саамы покупали у русских, и появилась она у них довольно давно. Основное изделие из нее — пресные ржаные лепешки, которые выпекали в пырте перед камельком.

Довольно распространенным пищевым продуктом у всех саамов издавна была сосновая заболонь. С помощью особого костяного орудия с дерева снимали кору. Затем другим, заостренным костяным скребком соскабливали ее внутренний, белый слой — заболонь и сушили ее над огнем. После этого ее толкли, смешивали с небольшой частью ржаной муки и употребляли в пищу. Эту так называемую сосновую кашу ели обычно с рыбным или мясным супом.

В 1920-е годы Кольские саамы стали употреблять в пищу, хотя и в небольших количествах, овощи, особенно картофель и лук. Грибы, в изобилии имеющиеся в Лапландии, саамы стали собирать совсем недавно. Зато ягоды — воронику, бруснику, чернику и морошку — собирают охотно и едят в сушеном или моченом виде, а также употребляют в качестве приправ к пище (кладут в суп и др.).

Любимый напиток Кольских саамов — чай, который они пьют несколько раз в день. Раньше особенно любили пить чай с луком, опуская его в стакан тонкими ломтиками. Бедняки иногда вместо чая заваривали его суррогат, для которого употребляли куски чаги — болезненного нароста на стволах березы. Такой чай называли мур-чай, т.е. "дерево-чай".

Одним из наиболее важных предметов саамской кухонной утвари в конце XIX - начале XX в. был чугунный (иногда медный) котел, подвешиваемый над очагом. В нем приготовлялась основная пища (главным образом суп), а также кипятился чай. В начале XX в. многие саамы уже имели чайники. Подавляющее большинство предметов саамской утвари конца XIX — начала XX в. изготовлялось из дерева. Многие принадлежности домашнего обихода саамы выделывали из бересты: различные чашки, ковшики, корзины, солонки, скатерти.

Кроме этого, в каждом саамском хозяйстве имелись всевозможные мешочки, сумочки, где хранились запасы муки, соли, сахара, а также различные пищевые припасы для дороги. Эти сумки и мешки шили из шкуры с оленьих лбов, тюленьей шкуры или замши. Они были овальной или круглой формы. Застежкой служили затягивающийся у горла ремешок из оленьей кожи или скобы, сделанные из оленьего рога.

В настоящее время питание Кольских лопарей существенно изменилось. Пища стала более разнообразной. С развитием молочного животноводства в рацион саамских семей, кроме оленьего мяса и рыбы, вошло коровье молоко. Значительно увеличилось содержание в пище витаминов. В магазинах саамы покупают хлеб, муку, различные крупы, сахар, масло, овощи и другие продукты. Кроме того, в магазинах можно купить и оленье мясо.

Современная хозяйственная утварь Кольских саамов существенным образом отличается от прежней. Большую роль в этом сыграли переход саамов к оседлому образу жизни, а также повышение материального уровня их жизни. В быт саамов теперь прочно вошла эмалированная и фарфоровая посуда (кастрюли, чайники, тарелки, чашки и пр.)

**Глава 1 Содержание теоретической части**

**1.1 Особенности приемов технологической обработки сырья, продуктов для приготовления блюд**

Мясо оленя употребляли в вареном, вяленом, замороженном или реже — в соленом виде. Об употреблении сырого мяса сведений почти нет. С. Герберштейн (начало XVI в.) сообщает о том, что среди лопарей начинает распространяться обычай варки пищи и что они уже предпочитают есть не сырое, а немного "прожаренное" мясо (Герберштейн, 1908. С. 190). В конце XIX - начале XX в. из оленины чаще всего варили суп (иок.-limm), добавляя туда немного ржаной муки, соли и тертых ягод (вороники и морошки), причем во время еды сначала съедали мясо, а затем выпивали оставшийся бульон.

Вяленое мясо заготавливали впрок, на зиму. Для этого мясо нарезали полосами и подвешивали над огнем. Иногда вялили прямо на воздухе. Такое мясо считалось более вкусным. Особенно любили лопари вяленую оленью грудинку. Куски вяленого мяса, пересыпанные солью, хранили в особых корзинах.

Кроме вяленого, саамы издавна употребляли в пищу также и сырое замороженное мясо, которое для еды нарезали тонкими ломтиками. Это так называемая строганина, известная у многих северных оленеводческих народов. Об употреблении саамами подобного, "выдержанного на морозе", мяса упоминал еще И. Шеффер (Scheffer, 1675). Поэтому нельзя согласиться с утверждением некоторых авторов, что это блюдо заимствовано лопарями от коми-ижемцев, появившихся на Кольском полуострове только в конце XIX в. Солили оленину саамы редко — только в том случае, если весной или осенью по какой-либо причине приходилось закалывать оленя.

В пищу употребляли всего оленя за исключением головы и легких, которыми обычно кормили собак. Почки, посыпав немного солью и положив перед камельком на камень, запекали на огне. Печенку употребляли в жареном виде. Особыми деликатесами считались мозги, сердце, язык, желудок и грудинка. Любили саамы и свежую оленью кровь, которую пили как лекарственное средство (Иванов-Дятлов, 1928. С. 48; Лебедев, 1933. С. 76; ПМА, 1964 г.).

Озерную рыбу употребляли в вареном, жареном, вяленом, реже - в соленом виде, а также запекали в тесте. Из рыбы варили, как и из мяса, суп, съедая также сначала куски сваренной рыбы, а затем выпивая бульон.

Жарили рыбу на открытом огне следующим образом. Ее потрошили, мыли, нарезали на большие куски, солили и жарили, накалывая на особые палочки, которые втыкались в землю около огня (Дурылин, 1913. С. 97; ПМА, 1965 г.). Поджаренную таким образом рыбу ели с хлебом или без него. Вяление рыбы происходило обычно на воздухе. Кольские саамы прикрепляли куски разделанной рыбы, предназначавшейся для вяления, к внешней стороне вежи или тупы. Соление рыбы у саамов было распространено, по-видимому, значительно меньше. Для этого ее разрезали, потрошили, мыли, насыпали внутрь соли и укладывали для хранения в кадушки. В конце XIX - начале XX в. готовили иногда еще и рыбу "с душком", для чего ее предварительно зарывали на некоторое время в землю.

Основное изделие из муки - пресные ржаные лепешки, которые выпекали в пырте перед камельком.

Довольно распространенным пищевым продуктом у всех саамов издавна была сосновая заболонь. С помощью особого костяного орудия с дерева снимали кору. Затем другим, заостренным костяным скребком соскабливали ее внутренний, белый слой — заболонь и сушили ее над огнем. После этого ее толкли, смешивали с небольшой частью ржаной муки и употребляли в пищу. Эту так называемую сосновую кашу ели обычно с рыбным или мясным супом.

**Рыба.** Для хранения соленой рыбы по сортам использовали специальные ямы, а также деревянные бочки, кадки. Рыбу сверху покрывали лучиной и клали тяжелый каменный гнет – рассол должен был ее покрыть. Северные карелы готовили рыбу «с душком» (kevätkala). Кроме того, северяне часто ели сырую соленую рыбу, тогда как карелы южные и средние всегда варили ее, да еще и предварительно отмачивали.

**1.2 Источники снабжения**

К концу XIX в., в связи с сокращением размеров охотничьего промысла основным источником мясной пищи стало домашнее оленеводство.

В конце XIX — начале XX в. саамы вели полукочевой образ жизни, занимались рыболовством, оленеводством и охотой. В загонной охоте на дикого оленя с использованием ям принимали участие все мужчины общины. Для этого из сваленных стволов деревьев сооружали изгородь до десяти километров, в которой устраивали проходы с ямами, замаскированными снегом и мхом. До начала охоты строжайше запрещалось тревожить оленей. Еще в более далеком прошлом, когда большую роль в хозяйстве играла охота, в пищу шло мясо дикого оленя и реже - медведя.

Рыболовством занимались как в изобилующих рыбой озерах и устьях рек, так и на морском побережье. Промышляли семгу, сига, форель, кумжу, хариуса, щуку, треску, палтуса. В начале XX в. добыча семги давала значительную часть товарной продукции. Озерную рыбу ловили для себя. Основными орудиями рыбной ловли были сеть (саййм), в том числе ее особый вид — гарва (харръв), невод, острога (кудтэлъ), крючок (вуннк), ярус (ёаррасс), уда. Первое упоминание о приручении оленя на Кольском п-ове относится к IX в. Оленеводство имело тогда транспортное значение: оленей использовали под вьюк и в упряжке. Саамское оленеводство отличалось вольным выпасом в летнее время с применением изгородей (аййт), оленьих сараев и дымокуров (сувас), а также небольшими размерами стад (до 50 оленей). Своеобразна также конструкция вьючного седла (вагк), не имеющего аналогов у других народов. Отсутствовала верховая езда. Известная у скандинавских саамов традиция доения важенок у Кольских жителей почти не встречается. Упряжной оленный транспорт представлен однополозной бескопыльной нартой — кере-жей (кересъ), запряженной одним оленем. К концу XIX в. получили распространение косокопыльные нарты, заимствованные у коми и ненцев. Пушной промысел в конце XIX в. являлся подсобным занятием. Добывали песца, куницу, горностая, бобра, лисицу, белку и др. Часть саамов охотилась на морских зверей — нерпу, морского зайца, гренландского тюленя.

В 1920-е годы Кольские саамы стали употреблять в пищу, хотя и в небольших количествах, овощи, особенно картофель и лук. Грибы, в изобилии имеющиеся в Лапландии, саамы стали собирать совсем недавно. Зато ягоды - воронику, бруснику, чернику и морошку - собирают охотно и едят в сушеном или моченом виде, а также употребляют в качестве приправ к пище (кладут в суп и др.).

Питание Кольских лопарей существенно изменилось. Пища стала более разнообразной. С развитием молочного животноводства в рацион саамских семей, кроме оленьего мяса и рыбы, вошло коровье молоко. Значительно увеличилось содержание в пище витаминов. В магазинах саамы покупают хлеб, муку, различные крупы, сахар, масло, овощи и другие продукты. Кроме того, в магазинах можно купить и оленье мясо.

И финские, и скандинавские саамы употребляли в пищу оленье молоко, из которого приготовляли также сыр. Российские саамы доили важенок в очень ограниченных размерах.

Из растительных продуктов в состав пищи саамов в конце XIX - начале XX в. входила ржаная мука. Ржаную муку саамы покупали у русских, и появилась она у них довольно давно. Основное изделие из нее - пресные ржаные лепешки, которые выпекали в пырте перед камельком.

**Глава 2. Ассортимент блюд**

Салат картофельный с грибами и брусникой

Чериа-салат (салат с солёной рыбой)

Борщ с пшеном по-коми

Шома шыд (суп овсяный на простокваше)

Азя шыд (кислый суп из муки)

Зелёный лук с картофелем в квасе

Уха из сушеной рыбы

Картофельные лепёшки

Картофель, запеченный в омлете.

Каша из ржаной муки с брусникой.

Рыба с овощами в горшочке.

Прижатом чери (рыба, запеченная в омлете)

Пирожки из ржаной муки с брусникой.

Лепешка северная.

**2.1 Особенности приготовления блюд с примерами рецептур**

**Салат картофельный с грибами и брусникой.**

*Картофель 495, лук репчатый 119, грибы соленые 366, брусника свежая 167, масло растительное 100.*

Варенный очищенный картофель нарезают ломтиками, лук полукольцами. Грибы отделают от рассола и промывают. Крупные грибы режут на 2-4 части.

Нарезанный картофель соединяют с подготовленным луком репчатым, грибами и брусникой. Салат заправляют растительным маслом.

При отпуске салат можно посыпать мелко нарезанным укропом.

**Чериа-салат (салат с солёной рыбой)**

*Окунь морской 82, картофель 55, огурцы соленые 38, лук зеленый 6, горошек зеленый консервированный 15, масло растительное 20.*

Предварительно вымоченный солёный окунь разделывают на филе с кожей без костей, припускают, затем нарезают ломтиками, затем нарезают ломтиками. Варёный очищенный картофель, солёный огурцы, очищенные от кожицы, нарезают ломтиками, зелёный лук шинкуют. Все компоненты соединяют, добавляют зеленый горошек, заправляют растительным маслом и перемешивают.

При отпуске салат оформляют ломтиками рыбы и солёного огурца. Можно посыпать мелко нарезанный зеленью.

**Борщ с пшеном по-коми**

*Говядина (Лопаточная часть, грудинка) 110, крупа пшено 15, свекла 75, морковь 15, картофель 133, кефир 70, вода 330, лук репчатый 12.*

Говядина нарезают по 2-3 кусочка на порцию, кладут в горшочек, заливают холодной водой и варят. За 30 – 40 мин до окончания варки кладут подготовленное пшено, свеклу, морковь, нарезанные ломтиками, и картофель – кубиками.

В конце варки добавляют кефир или простоквашу, соль. Подают суп в горшочке, посыпав мелко нарезанным луком. При отпуске можно положить сметану.

**Шома шыд (суп овсяный на простокваше)**

*Крупа овсяная 125, простокваша 200, вода 800.*

Подготовленную крупу овсяную кладут в кипящую воду и варят до полуготовности, затем добавляют простоквашу и продолжают варку. За 5 – 10 мин до окончания варки кладут соль.

Отпускают суп со сметанной (20г на порцию)

**Азя шыд (кислый суп из муки)**

*Мука пшеничная 50, дрожжи (прессованные) 1, крупа перловая 112, вода 1000.*

В небольшом количестве теплой воды растворяют соль, добавляют предварительно разведенные дрожжи, просеянную муку, перемешивают и оставляют в теплом месте на 10 – 12 ч для брожения.

Полученную закваску соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35 – 40 С, процеживают и доводят до кипения.

Подготовленную крупу перловую закладывают в кипящую воду (3л на 1кг), варят до полуготовности, воду сливают. В кипящую закваску кладут сваренную до полуготовности и варят. За 5 – 10 мин до окончания варки кладут соль, перец горошком.

Отпускают суп со сметаной (20г на порцию).

**Зелёный лук с картофелем в квасе**

*Картофель 275, лук зеленый 200, яйца 2шт., квас хлебный 600.*

Подготовленный лук зеленый мелко нарезают и растирают с солью. Вареный очищенный картофель нарезают ломтиками. Яйца, сваренные вкрутую, мело нарезают.

Нарезанный зеленый лук, картофель и яйца соединяют, перемешивают и заливают квасом.

При отпуске кладут сметану (20 г на порцию).

**Уха из сушеной рыбы**

*Рыба сушеная 150, картофель 500, лук репчатый 75, вода 800.*

Подготовленную сушеную рыбу заливают холодной водой и оставляют для размягчения на 3 – 4 ч. Затем в этой же воде рыбу варят при слабом кипении 2 ч. рыбу вынимают, а в бульон добавляют картофель, нарезанный кубиками, и варят до готовности. За 15 мин до окончания варки кладут мелко нарезанный репчатый лук, соль, перец горошком, лавровый лист.

Отпускают уху с рыбой, можно посыпать зеленью.

**Картофельные лепёшки**

*Картофель 111, яйца 10 шт., мука пшеничная 26, сметана 5, маргарин 7.*

Очищенный картофель отваривают, протирают, охлаждают до 50 – 60 С, добавляют яйца, просеянную и подсушенную муку, сметану, соль и перемешивают. Приготовленную картофельную массу разделывают на лепёшки (по 2 шт. на порцию) толщиной 1 см, укладывают на смазанный маргарином лист, посыпают поверхность мукой и выпекают при температуре 220 С в течении 15 – 20 мин.

Готовые лепёшки смазывают маргарином и отпускают в горячем виде как самостоятельное блюдо или как гарнир.

**Каша из ржаной муки с брусникой.**

*Мука ржаная 200, вода 400, сахар 8, соль 3, брусника свежея 556.*

В кипяченной воде, подогретой до температуры 35 – 40 С, растворяют сахар, соль постепенной добавляют просеянную муку и перемешивают до однородной массы, ставят в жарочный шкаф с температурой не выше 100 С на 2-3 ч. В готовую кашу добавляют подготовленную бруснику.

Подают кашу в горячем виде.

**Рыба с овощами в горшочке.**

*Треска 161, картофель 200, лук репчатый 24, яйца 1/3 шт., молоко 50, масло сливочное 7.*

Рыбу разделывают на филе с кожей без костей и нарезают на порционный куски. Подготовленные картофель нарезают ломтиками, лук репчатый – полукольцами.

В глиняный горшочек кладут порционные куски, нарезанные куски рыбы, нарезанные, картофель и лук репчатый, соль, заливают яично – молочной смесью (приготовленной из молока и яиц), сбрызгивают маслом сливочным или маргарином и запекают в жарочном шкафу 20 – 25 мин.

Отпускают рыбу в горшочке.

**Картофель, запеченный в омлете.**

*Картофель 173, лук репчатый 60, яйца 1шт., молоко 100, маргарин 7, укроп свежий 7.*

Сырой очищенный картофель нарезают ломтиками, подготовленный лук репчатый – полукольцами.

В горшочек, смазанный маргарином, кладут нарезанный картофель и лук репчатый, соль, заливают яично-молочную смесью, приготовленной из яиц и молока, и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают блюдо в горшочке, посыпают мелко нарезанным укропом.

**Прижатом чери (рыба, запеченная в омлете).**

*Язь 195, молоко 150, яйца 1 шт., маргарин 7.*

Обработанную напластованную рыбу нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, укладывают на порционную сковороду, смазанную жиром, заливают яично – молочной смесью и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают рыбу в порционной сковороду.

**Пирожки из ржаной муки с брусникой.**

*Мука ржаная 3255, мука на подпыл 130, яйца 5 шт., маргарин 200, вода 2035, соль 40. На фарш: брусника свежая 2028, сахар 1135, Мука пшеничная 100. Жир для смазки листов 25, маргарин для смазки изделия. Выход 100 шт. по 75 г.*

В воде, нагретой да 30 – 35 С, растворяют соль, добавляют яйца, просеянную муку, растопленный маргарин и замешивают тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдерживают 30 – 40 мин. Готовое тесто делят на куски массой 56 г и раскатывают на круглые лепешки толщиной 5 – 10 мм. На середину каждой лепешки кладут по 30 г фарша, края защипывают «веревочки», придавая изделию форму «лодочки».

Для фарша в подготовленную бруснику добавляют сахар, просеянную муку и тщательно перемешивают.

Сформированные пирожки укладывают на лист, предварительно смазанный жиром, для расстойки. Выпекают в жарочном шкафу при температуру 210 – 220 С в течении 15-20 мин.

Готовые пирожки смазывают растопленным жиром.

**Лепешка северная.**

*Мука пшеничная 44, мука над подпыл 2, простокваша 25, яйца 40г., сахар 10, соль 1, сода 0,5, вода 8, сметана 10, масло растительное для смазки 2, маргарин 2.*

В воде, нагретой до 30 – 35 С, растворяют соль, сахар, соду, добавляют яйца, простоквашу, просеянную муку и замешивают тесто до пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдерживают 30 – 40 мин для набухания клейковины и придания тесту эластичности. Готовое тесто раскладывают в формочки, смазанные растительным маслом, слоем 1см , поверхность смазывают сметанной. Выпекают лепешки в жарочном шкафу при температуре 210 – 220 С в течении 15 – 20 мин.

Готовые лепешки смазывают растопленным жиром.

**2.2 Составление технологических карт для блюд:**

1. Салат картофельный с грибами и брусникой.

2. Борщ с пшеном по-коми

3. Зелёный лук с картофелем в квасе

4. Корнеплоды пареные

5. Прижатом чери (рыба, запеченная в омлете).

рецептура блюдо кухня саам технологический

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г

**Технологическая карта**

Наименование блюда «Салат картофельный с грибами и брусникой»

№ Рецептура – колонка –

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование продукта | Закладная |
| на 1 порцию | на 10 порций |
| брутто | нетто | брутто | нетто |
| Картофель  | 49,5 | 36 | 495 | 360 |
| Лук репчатый | 11,9 | 10 | 119 | 100 |
| Грибы соленые | 36,6 | 30 | 366 | 300 |
| Брусника свежая | 16,7 | 15 | 167 | 150 |
| Масло растительное | 10 | 10 | 100 | 100 |

Выход блюда 100 гр.

Калькулятор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Краткая технология приготовления блюда**

Варенный очищенный картофель нарезают ломтиками, лук полукольцами. Грибы отделают от рассола и промывают. Крупные грибы режут на 2-4 части.

Нарезанный картофель соединяют с подготовленным луком репчатым, грибами и брусникой. Салат заправляют растительным маслом.

При отпуске салат можно посыпать мелко нарезанным укропом.

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г

**Технологическая карта**

Наименование блюда «Борщ с пшеном по-коми »

№ рецептура – колонка –

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование продукта | Закладная |
| на 1 порцию | на 10 порций |
| брутто | нетто | брутто | нетто |
| Говядина (лопаточная часть, грудинка) | 110 | 81 | 1100 | 810 |
| Крупа пшено | 15 | 15 | 150 | 150 |
| Свекла | 75 | 60 | 750 | 600 |
| Морковь | 15 | 12 | 150 | 120 |
| Картофель | 133 | 100 | 1330 | 1000 |
| Кефир | 70 | 70 | 700 | 700 |
| Вода | 330 | 330 | 3300 | 3300 |
| Лук репчатый | 12 | 10 | 120 | 100 |

Выход блюда 550 гр.

Калькулятор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Краткая технология приготовления блюда**

Говядина нарезают по 2-3 кусочка на порцию, кладут в горшочек, заливают холодной водой и варят. За 30 – 40 мин до окончания варки кладут подготовленное пшено, свеклу, морковь, нарезанные ломтиками, и картофель – кубиками.

В конце варки добавляют кефир или простоквашу, соль. Подают суп в горшочке, посыпав мелко нарезанным луком. При отпуске можно положить сметану.

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г

**Технологическая карта**

Наименование блюда «Зелёный лук с картофелем в квасе»

№ рецептура – колонка –

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование блюда | Закладная |
| на 1 порцию | на 10 порций |
| брутто | нетто | брутто | нетто |
| Картофель | 27,5 | 20 | 275 | 200 |
| Лук зеленый | 20 | 16 | 200 | 160 |
| Яйца | 1/10 | 8 | 2 шт. | 80 |
| Квас хлебный | 60 | 60 | 600 | 600 |

Выход блюда 100 гр.

Калькулятор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Краткая технология приготовления блюда**

Подготовленный лук зеленый мелко нарезают и растирают с солью. Вареный очищенный картофель нарезают ломтиками. Яйца, сваренные вкрутую, мело нарезают.

Нарезанный зеленый лук, картофель и яйца соединяют, перемешивают и заливают квасом.

При отпуске кладут сметану (20 г на порцию).

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г

**Технологическая карта**

Наименование блюда «Корнеплоды паренные»

№ рецептура – колонка –

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование продукта | Закладная |
| на 1 порцию | на 10 порций |
| брутто | нетто | брутто | нетто |
| Брюква | 250 | 195 | 2500 | 1950 |
| Сахар | 7 | 7 | 70 | 70 |

Выход блюда 150 гр.

Калькулятор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Краткая технология приготовления блюда**

Подготовленную брюкву или репу нарезают на крупные дольки, кладут в горшочек, добавляют сахар и ставят в жарочный шкаф, для распаривания в собственном соку и образования корочки на поверхности брюквы или репы.

Пареные овощи можно подавать как горячими, так и охлажденными.

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г

**Технологическая карта**

Наименование продукта «Прижатом чери (рыба, запеченная в омлете)»

№ Рецептура – колонка –

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование продукта | Закладная |
| на 1 порцию | на 10 порций |
| брутто | нетто | брутто | нетто |
| Язь | 195 | 125 | 1950 | 1250 |
| Молоко | 150 | 150 | 1500 | 1500 |
| Яйца | 1 шт. | 40 | 10 шт. | 400 |
| Маргарин | 7 | 7 | 70 | 70 |

Выход блюда 200 гр.

Калькулятор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Краткая технология приготовления блюда**

Обработанную напластованную рыбу нарезают на порционные куски, посыпают солью, перцем, укладывают на порционную сковороду, смазанную жиром, заливают яично – молочной смесью и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают рыбу в порционную сковороду.

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г

**Технологическая карта**

Наименование блюда «Каша овсяная с брусникой»

№ Рецептура – колонка –

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование продукта | Закладная |
| на 1 порцию | на 5 порций |
| брутто | нетто | брутто | нетто |
| Крупа овсяная | 40 | 20 | 200 | 200 |
| Молоко | 80 | 40 | 400 | 400 |
| Сахар | 2 | 1 | 8 | 8 |
| Соль | 1,5 | 0,3 | 3 | 3 |
| Брусника свежая | 111,2 | 100 | 556 | 500 |

Выход блюда 100 гр.

Калькулятор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Краткая технология приготовления блюда**

В кипяченое молоко, подогретое 40 – 45 С, растворяют сахар, соль добавляют овсяную крупу и перемешивают, ставят в жарочный шкаф с температурой не выше 100 С на 1 час. В готовую кашу добавляют подготовленную бруснику.

Подают кашу в горячем виде.

Зав. производством \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Глава 3. Технико–технологическая карта**

**Технико-технологическая карта № \_**

1.ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

1.1. Настоящая технико-технологическая карта распространяется на блюдо

«Каша овсяная с брусникой», вырабатываемое на предприятии

кафе«Сказка»

2. ПЕРЕЧЕНЬ СЫРЬЯ

2.1. Для приготовления «Каша овсяная с брусникой» используют следующее сырье:

Крупа овсяная ГОСТ 26312.6 – 84

Молоко ГОСТ 52090 – 2003

Сахар ГОСТ 21 – 94

Соль ГОСТ 51574 – 2000

Брусника свежая ГОСТ 20450 – 75

2.2. Сырье, используемое для приготовления«Каша овсяная с

брусникой», должно соответствовать требованиям нормативной документации, иметь сертификаты и удостоверения качества.

3. РЕЦЕПТУРА

3.1. Рецептура блюда

«Каша овсяная с брусникой»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Масса брутто (г) | Масса нетто(г) |
| Крупа овсяная | 40 | 40 |
| Молоко | 80 | 80 |
| Сахар | 2 | 2 |
| Соль | 1,5 | 1,5 |
| Брусника свежая | 111,2 | 100 |
| Масса Выход готового блюда | 200 гр. |

4. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

4.1. Подготовка сырья к производству блюда «Каша овсяная с брусникой» производится в соответствии со «Сборником рецептур блюд народов Кольского полуострова» Мурманск 2010 г.

4.2. Из духового шкафа достают кашу в мельхиоровой сковородке. Украшают клюквенным или брусничным соусом и веточкой мяты.

5. ОФОРМЛЕНИЕ, ПОДАЧА, РЕАЛИЗАЦИЯ И ХРАНЕНИЕ

5.1. Блюдо «Каша овсяная с брусникой» должно подаваться готовят и подают на мельхиоровой порционной сковородке, поставленной на закусочную тарелку с бумажной салфеткой. Отдельно в мельхиоровом соуснике подают клюквенным или брусничным соус и веточкой мяты, ставят слева на пирожковую тарелку с бумажной салфеткой и чайной ложкой.

5.2. Температура подачи блюда должна быть не менее 70-75 0С.

5.3. Срок годности при хранении – не более 30 минут с момента окончания технологического процесса.

6. ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1. Органолептические показатели блюда:

* Внешний вид – Зерна хорошо разварены. Каша представляет собой густую массу, не расплывается, нет комочков.
* Консистенция – густая, держится на тарелке горкой, не расплываясь.
* Цвет – имеет ровно окрашенную поверхность, светлый, соответствующий естественной окраске продуктов.
* Вкус – Кисло – сладкий привкус со свежей брусникой.
* Запах – Без дефектов, приятный молочный запах.

6.2. Физико-химические показатели:

Массовая доля сухих веществ, % (не менее) 57,59 – 51,83

Массовая доля жира, % (не менее) 5 – 3,5

Массовая доля соли, % (не более) 0,75

6.3. Микробиологические показатели:

Количество мезофильных аэробных и факультативно-анаэробных микроорганизмов, КОЕ В 1 г, не более -- 1 х 10л 4.

Бактерии гр. кишечных палочек не допускаются в массе продукта, в г ---- 0,1.

Е, coli не допускается в массе продукта, г ----0,1.

Proteus не допускается в массе продукта, г ----0,1.

Staph-aureus не допускается в массе продукта, г ----- 0,1.

Патогенные микроорганизмы, в том числе сальмонеллы не допускаются в массе продукта, г ----- 0,1.

7. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Белки  | Жиры  | Углеводы  | Энергетическая ценность, ккал/кДж |
| 14,92 | 22,02 | 14,878 | 91,11 |

Ответственный разработчик \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Глава 4. Расчет нормируемых физико–химических показателей блюда «Каша овсяная с брусникой»**

Массовую долю сухих веществ, жира, сахара и соли рассчитывают по рецептуре. Для этого весь набор сырья по рецептуре выписывают массой нетто. Для каждого из выписанных продуктов по таблицам справочников «Химического состава пищевых продуктов»/М: В/О «Агропромиздат», 1987/ находят процентное содержание сухих веществ по формуле:

,

где М с..в. – массовая доля сухих веществ в 100 г сырья (продукта);

100 – масса исследуемого продукта;

МН2О – массовая доля воды в 100 г сырья (продукта).

Полученные данные пересчитывают на массу продукта по рецептуре и далее находят общую сумму сухих веществ в граммах. Максимальное теоретическое содержание сухих веществ в блюде (изделие) рассчитывают по формуле:

Где С0 – содержание сухих веществ по в блюде (изделия), г;

С – содержание соли в порции блюда (изделия) в г, которое для умеренно посоленных блюд составляет: для первых блюд – 5 г (на 500 г), во вторых – 1,5 – 2,0

Минимальное содержание сухих веществ Хмин в порции блюда (изделия) в г для вторых блюд, гарниров рассчитывается по следующим формулам:

Где 0,9 – коэффициент, учитывающий потери сухих веществ в процессе приготовления и допустимые отклонения при порционировании блюд;

С0 – содержание сухих веществ по рецептуре, г;

С – содержание соли в порции, принятое для салатов, первых, вторых блюд, соусов .

Расчет Массовой доли жира в блюде.

По рецептуре и таблицам справочника «Химического состава пищевых продуктов» определяют суммарное количество чистого жира в блюде, т.е. учитывают только жир, введенный с различными жировыми продуктами (маслом, сметной, молоком и др.).

Минимальное содержание жира в блюде определяются по формуле:

Где Ж мах – суммарное количество чистого жира в блюде, г;

К – коэффициент учитывающий потери жира при порционировании разложений жира при жарении, угаре, а так же погрешность химического метода Гербера.

**4.1 Рассчитаем массовую долю сухих веществ в блюде «Каша овсяная с брусникой»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Масса нетто, г | Массовая доля сухих веществ, г |
| В 100 г продукта | В блюде |
| Каша овсяная | 40 | 86 | 34,4 |
| Молоко | 80 | 11,5 | 9,2 |
| Сахар | 2 | 99,86 | 1,9972 |
| Брусника свежая | 100 | 10,5 | 10,5 |
| Соль | 1,5 | - | - |
| Выход сухих веществ в блюде | **56,0972** |

Содержание поваренной соли в блюде 1,5 г.

Xmax= 56,0972+1,5=57,5972г

Xmin=0,9х57,5972=51,83748г

Мс.в =51,83748х100= 25,92%

200

Мсоли =1,5х100=0,75 %

200

Массовая доля сухих веществ, % (не менее) 25,92%

Массовая доля соли, % (не более) 0,75%

**4.2 Рассчитаем массовую долю жира в блюде «Каша овсяная с брусникой»:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Масса нетто, г | Массовая доля жира веществ, г |
| В 100 г продукта | В блюде |
| Каша овсяная | 40 | 6,1 | 2,44 |
| Молоко | 80 | 3,2 | 2,56 |
| Сахар | 2 | - | - |
| Брусника свежая | 100 | - | - |
| Соль | 1,5 | - | - |
| Выход сухих веществ в блюде | **5** |

Ж мин = 5х0,7 =3,5г

М ж = 3,5х100 =1,75%

200

Массовая доля жира, % (не менее) 1,75%

**4.3 Энергетическая ценность**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование продуктов | Масса нетто, г | Содержание белков | Содержание жиров | Содержание углеводов |
| в100 г | в блюде | в100 г | в блюде | в100 г | в блюде |
| Каша овсяная | 40 | 12,3 | 4,92 | 6,1 | 2,44 | 39,5 | 15,8 |
| Молоко | 80 | 2,9 | 2,32 | 3,2 | 2,56 | 4,7 | 3,76 |
| Сахар | 2 | - | - | - | - | 99,8 | 1,996 |
| Брусника | 100 | 0,7 | 0,7 | 0,5 | 0,5 | 8,2 | 8,2 |
| Соль | 1,5 | - | - | - | - | - | - |
| Сумма в блюде | 7,94 |  | 5,5 |  | 29,756 |
| Потери при тепловой обработке | 6 |  | 12 |  | 9 |

Энергетическая ценность в 100гр блюда - 91,11 Ккал

Белка в 100 гр. – 14,92 гр.

Жира в 100 гр. – 22,02

Углеводы в 100гр. – 54,15

**Заключение**

**Немного о жизни саамов**

Основными занятиями саамов в зависимости от территории обитания той или иной группы и природных условий являлись оленеводство, рыболовство, морская и сухопутная охота. В XIX — начале XX вв. саамы вели полукочевой образ жизни, совершая небольшие по протяжённости сезонные перекочёвки. У западных кольских саамов (нотозерских, бабинских, екоостровских) ведущую роль играло озёрно-речное рыболовство, у северо-западных (пазрецких, печенгских, мотовских) — морское рыболовство. В конце XVIII — начале XX вв. около 70 % взрослого саамского населения занималось промыслом трески. У восточных саамов значительную роль играло оленеводство, дополняемое промыслом сёмги. В XIX в. каменские саамы охотились на дикого оленя. Все саамы охотились на крупных (лось, волк) и мелких животных, птиц. С начала 1990-х гг. многие промысловые участки сдаются саамами в аренду приезжим. Особенностью саамского оленеводства являлся вольный выпас животных летом. Размер стада составлял несколько десятков голов. Круглый год олени находились на подножном корме. В конце XIX — начале XX вв. саамы заимствовали отдельные черты от коми-ижемцев и ненцев: тип нарт с копыльями и упряжь. Для передвижения и перевозки груза на оленях саамы используют особый тип вьючного седла (ташке), до 1930-х гг. бытовала нарта-сани (керёжа) в форме лодки.

При написании данной курсовой работы на тему «Национальная региональная кухня», я ознакомилась с бытом, особенностями кухни, изучала рецептуру северных народов Саамов.

Разработала технологические карты и технико–технологическую карту, рассчитала физико–химический состав приготовляемого блюда, научилась рассчитывать энергетическую ценность.

**Список использованной литературы**

1. Сборник рецептур блюд народов Кольского полуострова. Мурманск 2010 г. Составитель Рокина Т.М., Галкина Л.П.
2. Химический состав Российских пищевых продуктов. Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна.
3. ГОСТы, ТУ, ТИ и другая отраслевая нормативно-техническая документация на продукцию общественного питания.

Крупа овсяная ГОСТ 26312.6 – 84

Молоко ГОСТ 52090 – 2003

Сахар ГОСТ 21 – 94

Соль ГОСТ 51574 – 2000

Брусника свежая ГОСТ 20450 – 75

1. Сборник примеров по работе с системой КонсультантПлюс». Сайт компании «КонсультантПлюс» WWW.consultant .ru, раздел «Некоммерческие проекты».
2. СанПиН 42-123-4117-86 Санитарные правила. Условия, сроки хранения скоропортящихся продуктов.
3. СанПиН 2.3.6.1078-01 Гигиенические требования к безопасности пищевой ценности пищевых продуктов.
4. http://www.vottovaara.ru
5. http://umeda.ru/sami
6. http://www.norge.ru/samisk\_kultur/
7. http://www.k2000.ru/raditsionnye\_xozjajstvennye\_zanjatija\_saamov
8. http://www.finnougoria.ru
9. http://www.kolamap.ru/library/saam\_pisha.htm