Федеральное агентство по образованию РФ

ФГОУ СПО «Тульский колледж профессиональных технологий и сервиса»

ОТЧЕТ

по практике по профилю специальности (технологический)

Технология продукции общественного питания

Выполнила студентка группы № Т-631

Афанасьева Настасия Алексеевна

Руководитель от ТКПТС:

Проваторова Наталья Николаевна

Дата сдачи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тула 2008

Введение

Блюда из птицы и кролика питательны, легко усваиваются организмом. Содержание полноценных белков в мясе птицы несколько выше, чем в говядине. Жиры птицы имеют низкую температуру плавления вследствие более высокого содержания ненасыщенных жирных кислот. Специфические вкус и запах, присущие блюдам из птицы, обусловлены относительно высоким содержанием экстрактивных веществ (1,5-2,5%). В мясе птицы в значительных количествах содержится минеральные вещества (особенно кальций и фосфор), а также витамины А, D, группы В.

Мясо дичи в отличие от мяса птицы содержит больше белков и экстрактивных веществ, но меньше жира. Оно менее нежное, характеризуется более темной окраской, имеет специфический вкус и аромат. Особенно ценится легкая горчинка и смолистый запах.

Блюда из нежной птицы и кролика широко используется в детском и лечебном питании.

Гарниры из круп и картофеля дополняют состав блюд из птицы, дичи и кролика углеводами, а овощные обогащают их витаминный и минеральный составы.

Для вторых блюд отваривают чаще всего кур и цыплят, реже – кролика, гусей, уток. Варят заправленные тушки птицы целиком. Их кладут в горячую воду (2,5л на 1кг продукта), быстро нагревают до кипения, удаляют пену, добавляют коренья, репчатый лук, соль и варят при 85-90 °С до готовности. Определяют готовность проколом поварской иглой толстой части мякоти ножки; птица готова, если игла свободно входит, а вытекающий из прокола сок прозрачный. Время варки цыплят 20-30 мин, молодых кур – 50-60мин, старых –3-4 часа, гусей и индеек –1-2 часа, дичи–20-40 мин. Готовую птицу и кролика вынимают из бульона и охлаждают. По мере спроса их нарубают на порции и прогревают в бульоне; нарубленные порции птицы, если требуется, хранят на мармите

Отпускают птицу по 2 куска (филе и окорочек) на порцию. При порционировании птицы, особенно крупной, можно вырубить спинную кость. Кроликов рубят на 4-6 и более частей в зависимости от величины тушки и выхода порции.

При отпуске отварную птицу поливают соусом белым с яйцом или подают натуральной, полив бульоном и растопленным сливочным маслом или жиром птицы. Гарнир – рассыпчатый рис, картофельное пюре, зеленый горошек, овощи в молочном соусе или масле. Гуся или утку при отпуске поливают красным соусом, так как мясо этих птиц темное. Гарнир для них – тушеная капуста, печеные яблоки, маринованные овощи, салат из краснокачанной капусты.

Припускают филе кур и дичи, биточки, тушки цыплят, кур (молодок). Продукты, уложенные в сотейник, заливают бульоном на 1/3 - 1/2 их высоты, добавляют сливочное масло, лимонный сок, соль. Благодаря лимонному соку мясо не только размягчается, но и становится более белым.

Глава I. Пояснительная записка

Практика по профилю специальности (технологическая) организуется в соответствии с примерным учебным планом, составленным на основании Государственного образовательного стандарта по специальности 260502.52 «Технология продукции общественного питания».

Задачей технологической практики является закрепление, расширение и систематизация знаний, полученных ранее при изучении специальных дисциплин, совершенствование профессиональных умений приготовления кулинарной продукции массового спроса, а также ознакомления с основными видами деятельности технолога – производственно-технологической, организационно-управленческой опытно-экспериментальной.

Технологическая практика организуется на передовых предприятиях общественного питания с высоким уровнем механизации производства (рестораны, крупные столовые, кафе), а также в учебно-производственных предприятиях, выпускающих продукцию общественного питания ассортимент и технология, которой отвечает требованиям программы практики.

Базы практики должны быть укомплектованы высококвалифицированными специалистами с достаточным практическим опытом, способными быть воспитателями и руководителями студентов.

Технологическая практика может проводить как на оплачиваемых, так и не оплаченных рабочих местах, однако в любом случае предусматривается максимальное привлечение студентов к выпуску реальной продукции.

Не всем протяжении технологической производственной практики осуществляется контроль за работой практикантов закрепленными руководителями практики (от предприятия и от учебного заведения).

Руководитель от предприятия организует практику в соответствии с программой: обеспечивает выполнение согласованных с учебным заведением графиков прохождения практики по структурным подразделениям, перемещений студентов по видам работ; организует вводный инструктаж: (до начала практики) по техники безопасности и противопожарной безопасности, а также повторный инструктаж: на каждом новом рабочем месте при выполнении конкретных видов работ; знакомит практикантов с организацией работы на конкретном участке, создает необходимые условия для освоения практикантами новой техники, технологии, производственных приемов и методов труда; осуществляет постоянный ежедневный контроль за соблюдением студентами дисциплины и внутреннего трудового распорядка, уровнем приобретенных умений и навыков, качеством выполненных заданий.

Руководитель практики от учебного заведения, закрепленный преподаватель- специалист, составляет рабочую программу проведения практики, осуществляет контроль за выполнением программы, проводит собеседования, консультации, оказывает методическую помощь, принимает участие в распределение и перемещение студентов по рабочим местам и по видам работ, принимает участие в квалификационных экзаменах.

В ходе технологической практики студент должен сформировать следующие умения:

℘ Оценивать качества сырья и готовой продукции на всех стадиях технологического процесса;

℘ Готовить широкий ассортимент кулинарной и кондитерской продукции с соблюдением условий технологического процесса с учетом требований нормативной документации;

℘ Разрабатывать новые виды продукции, технологические процессы и технологическая документация на них;

Студент-практикант во время прохождения практики по профилю специальности (технологической) отрабатывает предложенные задания, согласно программы и оформляет отчет по форме (приложение №1)

При выполнении заданий студент знакомится с различными видами деятельности предприятия и овладевает навыками приготовления и отпуска кулинарной продукции, при это он дает краткое описание последовательности и порядка выполнения предложенных заданий в отчете. Прикладывает необходимую документацию.

После выполнения каждого задания практики студент должен сделать выводы и дать свои предложения по улучшению организации производства и выпуска кулинарной продукции на данном предприятии.

По окончанию практики студент- практикант представляет руководителю практики от учебного заведения следующую документацию:

1. отчет по практике;

2. отзыв- характеристику руководителя практики от предприятия. Отчет по практике выполняется в объеме 20 -25 листов печатного или 25 -30 листов рукописного текста на листах формата А4, на одной стороне листа. Листы номеруются в нарастающем порядке. В отчете допускается использование типографических бланков документов, цветных фотографий, рисунки, иллюстраций.

Итогом практики по профилю специальности (технологической) является оценка, которая выставляется руководителем практики от учебного заведения на основании наблюдений за самостоятельной работой практиканта, выполнение индивидуальных заданий, характеристики — отзыва руководителя практики от организации и отчета практиканта.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Содержание проделанной работ | Выводы и предложения | Оценка и замечания руководителя практики |
|  | Вводное занятие. Инструктаж о прохождении технологической практики: | Ознакомление с программой технологической практики и формами отчетности. |  |  |
| Раздел I | Ознакомление с предприятием | Составила схему структуры предприятия. Ознакомился с ассортиментом выпускаемой продукции и услуг. |  |  |
| Раздел II | Технологический процесс и отпуска кулинарной продукции: Приготовление супов. Приготовление вторых блюд, горячих закусок, сладких блюд и напитков. Приготовление блюд из овощей. Приготовление блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий. Приготовление горячих блюд из рыбы и морепродуктов. Приготовление горячих блюд из мяса, мясных продуктов, птицы и дичи. Приготовление блюд из яиц и творога. Приготовление холодных и горячих блюд и закусок. Приготовление сладких блюд, холодных и горячих напитков. Приготовление мучных кулинарных и кондитерских изделий. Приготовление национальных новых и фирменных блюд. | Ознакомилась с оснащением супового отделения, овладел навыками приготовления супов повышенной сложности и национальных первых блюд. Ознакомилась с оснащением соусного отделения, овладела навыками приготовления соусов и гарниров, вторых блюд. Овладела навыками приготовления и оформления блюд порционных и сложного приготовления из овощей. Овладела навыками варки каш, приготовление блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий, подала соусы к этим блюдам. Овладела навыками приготовления блюд из рыбы и морепродуктов. Овладела навыками приготовления блюд из птицы и мяса. Овладела навыками приготовления блюд из яиц и творога. Отработала навыки приготовления холодных и горячих закусок. Овладела навыками приготовления сладких блюд, холодных и горячих напитков. Овладела навыками приготовления блюд из теста. Изучила русскую национальную кухню. |  |  |
| Раздел III | Ознакомление с деятельностью технолога предприятия. | Ознакомилась с деятельностью технолога. |  |  |

Раздел II. Технологический процесс приготовления и отпуска кулинарной продукции

2.1 Приготовление супов

По давней традиции супы являются первым блюдом обеда. Объясняется это тем, что они вызывает обильное сокоотделение, возбуждают аппетит, тем самым улучшают пищеварение.

Супы являются важным источником минеральных веществ, витаминов и других биологически активных веществ в нашем рационе. Потери минеральных веществ при варке супов не происходит, так как они остаются в бульоне. Витамины группы В и каротин сохраняются примерно на 80-85%. Существенны потери витамина С, но они компенсируются свежей зеленью, которую добавляют при подаче супа. Супы покрывают до 30% потребности организма в жидкости и обеспечивают необходимую консистенцию пищевой массы в желудке и кишечнике.

Ассортимент супов разнообразен. Супы классифицируют по температуре подачи; по жидкой основе; по способу приготовления.

По температуре подачи супы делят на 2 группы: горячие и холодные.

По жидкой основе различают супы на бульонах, на квасе, кисломолочных продуктах.

По способу приготовления супы делятся на заправочные, пюреобразные, прозрачные.

Бульоны

Бульон – это отвар, полученный при варке в воде костей мяса, птицы, рыбы, грибов. В бульон из продуктов переходят экстрактивные вещества, белки, жиры, минеральные элементы. Экстрактивные вещества придают вкус, аромат и цвет бульону.

Если нужно сохранить мясо сочным, его кладут в кипящую воду, не разрезая. Пену, образующую при варке снимают шумовкой. Ароматические вещества следует класть в умеренном количестве за 10-15 мин до готовности.

Костный бульон

Для его приготовления используют кости говядины кроме реберных и лопатки. Оставшиеся трубчатые и позвоночные кости нарубают. Кости мелкого скота( баранины и свинины), кроме лопатки нарубают и обжаривают на противни в жарочном шкафу до светло-коричневого цвета. Если говядина кости заливают холодной водой; свинину и баранину – горячей. Всё заливается в соотношении 1л воды к 4шт костям.

Технология приготовления: кости рубят на части 5 - 6 см, заливают водой и варят при слабом кипении, снимая жир и пену(3 часа). За 30-40 мин до окончания варки добавляют подпеченные овощи, соль. Готовый бульон процеживают.

Мясокостный бульон

Мясной бульон готовится редко, его чаще готовят вместе с костями. Для этого используются следующие кулинарные части: говядина (лопатка, подлопаточная часть, грудинка и покромка), свинина(лопатка и грудинка). Это мясо нарезают частями 1,5-2кг (кости+мясо). Варят в соотношении 1:4.

Технология приготовления:

готовят также как и костный, только за 2 часа до окончания варки кладут куски мяса массой 2 - 2,5 кг.

Рыбный бульон

Его чаще всего готовят из рыбных пищевых отходов (кожа, плавники, кости, голова без жабр). Варят в соотношении 1:4. Если используют головы осетровых рыб, то их варят в течении часа с кореньями, отделяют после этого мякоть, а оставшиеся кости варят еще 2-3 часа. Можно использовать целую рыбу.

Заливают холодной водой, быстро доводят до кипения. Через час кладут лук,морковь (сырые). Через 30мин кладут белые коренья и доводят до готовности.

Бульон из птицы

Используют целые тушки, кости, субпродукты. Все замачивают водой и варят при слабом кипении 1-1,5 часа. Варят в соотношении 1:7.

Грибной отвар

Сушеные грибы перебирают, промывают, заливают холодной вой в соотношении 1:7. Оставляют на 3 часа для набухания грибов. Настой сливают (в посуду). Грибы промывают и кладут в этот же настой и варят 1,5-2 часа, затем грибы вынимают и измельчают-кладут в суп (суп на отваре грибов)

Заправочные супы

Для приготовления заправочных супов используют бульоны отвары и в качестве основного компонента – пассерованные овощи, можно заправлять пассерованной мукой. Для приготовления любого заправочного супа в кипящий процеженный бульон (отвар) в определенной последовательности зависимости от сроков варки от сроков варки кладут подготовленные продукты, пассерованные овощи, а затем 5-10 минут до окончания варки вводят специи, пассерованную муку. Готовый суп выдерживают на плите 5-10 минут для приобретения им ярко выраженного вкуса и аромата. Перед подачей в тарелку кладут кусочек мяса или рыбы, наливают суп и посыпают его измельченной зеленью укропа, петрушки. Некоторые супы заправляют сметаной. В зависимости от вида щи, борщи, рассольники, жидкие солянки, овощные, картофельные супы, супы с крупами, бобовыми и макаронными изделиями.

Щи

Обязательным компонентом щей является капуста,

которая может быть как свежей(её нарезают соломкой), так и квашенной. Если используют квашенную капусту, то её предварительно тушат следующим образом:

добавляют бульон или воду на 20%-30% от массы, добавляют томатное пюре, кулинарный жир( тушат 1,5-2 часа). За 30-40 минут до окончания тушения кладут пассированные овощи

Требование к качеству

1бульон прозрачный

на поверхности блёстки жира

овощи сохранили форму и вкус

слегка сладковатый, в меру солёный

аромат овощей и специй

нормальная консистенция

Правило отпуска

В глубокой столовой тарелке: 500, 250, иногда 300 мл. отпускают при температуре 75-80 градусов, в тарелку кладут мясные или рыбные продукты, сметану, зелень(2-3г). Глубокую столовую тарелку ставят на подстановочную тарелку.

Хранение

Срок хранения 2-3 часа на мармите при температуре 80 градусов.

Ассортимент

щи из свежей капусты

щи из свежей капусты с картофелем

щи из квашеной капусты

щи из квашеной капусты с картофелем

щи по-уральски

Щи из свежей капусты с картофелем

Технология приготовления

В кипящий бульон кладём свежею капусту, доводим до кипения закладываем картофель и провариваем 7-10 минут затем пассированные овощи, белые коренья, томатное пюре, затем доводим до вкуса( соль, перец, лавровый лист),настаиваем( 20-30 минут), отпускаем.

Щи из квашеной капусты с картофелем

Технология приготовления:

В кипящий бульон кладём картофель провариваем 7-10 минут, закладываем квашеную капусту, доводим до кипения затем пассированные овощи, томатное пюре, белые коренья, доводим до вкуса (соль, перец, лавровый лист), настаиваем 20-30 минут, отпускаем.

Щи по-уральски

Технология приготовления:

В кипящий бульон кладём крупу, провариваем 5-10 минут, затем квашеную капусту, доводим до кипения, вводим пассированные овощи, белые коренья, томатное пюре (варим 5-7 минут), доводим до вкуса ( соль, перец, лавровый лист), заправляем чесноком растёртым с солью, настаиваем 20-30 минут, отпускаем.

Борщ

Обязательный компонент свёкла, которую тушат(время тушения зависит от возраста свёклы) следующим образом: заливают на 25%-30% водой, кладут жир, томатное пюре, уксус.

Требование к качеству

1 цвет ярко-малиновый

2 на поверхности блёстки жира

3 овощи сохранили форму и вкус

4 овощи мягкие, но не переваренные

5 вкус кисло-сладкий

нормальная консистенция

Правило отпуска

В глубокой столовой тарелке: 500, 250, иногда 300мл, при температуре 75-80 градусов. В тарелку мясные или рыбные продуты, сметану, зелень. Глубокую столовую тарелку ставят на плоскую тарелку.

Хранение

Срок хранения 2-3 часа на мармите при температуре 80 градусов

Ассортимент

борщ обыкновенный

борщ с капустой и картофелем

борщ с картофелем

борщ флотский

борщ украинский

Борщ с капустой и картофелем

Технология приготовления

в кипящий бульон кладут свежею капусту, доводим до кипения, закладываем картофель, провариваем 7-10 минут, вводим пассированные овощи, белые коренья, провариваем 5-7 минут, затем свёклу доводим до кипения, до вкуса( соль, сахар, уксус), настаиваем, отпускаем.

Борщ флотский

Технология приготовления:

В кипящий бульон ( с добавлением кости свинокопчёностей) кладём свежею капусту ( нарезанную шашками) и снова доводим до кипения, закладываем картофель, провариваем 7-10 минут, вводим пассированные овощи, белые коренья, томатное пюре, провариваем 3-5 минут, добавляем свёклу ( доводим до кипения), затем доводим до вкуса, настаиваем и отпускаем ( со свинокопчёностями, по 1-2 кусочка на порцию)

Борщ украинский

Технология приготовления:

Бульон доводим до кипения( все кроме рыбного), закладываем свежую капусту, доводим до кипения, затем картофель и провариваем 7-10 минут, вводим пассированные овощи, сладкий болгарский перец, томатное пюре, белые коренья провариваем 3-5 минут, закладываем свёклу, доводим до кипения, вводим мучную пассировку (варим 3-5 минут), доводим до вкуса( чеснок растёртый со шпиком), настаиваем и отпускаем( с пампушками).

Рассольники

Обязательный компонент солёные огурцы, которые (если они крупные) очищают и удаляют семена, нарезают соломкой, ломтиками или ромбиками, заливают водой или бульоном в

соотношение 1:3 и припускают в течение 15 минут. Огуречный рассол процеживают и кипятят. Рассольник готовится с большим количеством белых кореньев. Можно готовить с добавлением щавеля и шпината, которые припускают раздельно, а затем протирают и соединяют. Рассольник готовят на всех бульонах.

Требование к качеству

бульон слегка мутный, цвет: серовато- зелёный

овощи сохранили форму нарезки

консистенция нормальная

вкус солёных огурцов, в меру солёный

запах пассированных овощей, огурцов и специй

Правила отпуска

В глубокой столовой тарелке на мелкой столовой тарелке, при температуре 75-80 градусов. Подогревают на краю плиты, отпускают со сметаной, если бульон был рыбный, то без сметаны, а с зеленью, подают ватрушки и растягаи ( если рассольник на рыбном бульоне).

Хранение

Срок хранения 2-3 часа на мармите при температуре 80 градусов

Ассортимент

рассольник домашний

рассольник ленинградский

рассольник обыкновенный

Рассольник обыкновенный

Технология приготовления

В кипящий бульон кладём картофель и провариваем 7-10 минут, закладываем пассированные овощи, белые коренья, огурцы солёные, доводим до кипения( можно добавить пюре из щавеля и шпината),доводим до вкуса, настаиваем и отпускаем.

Время варки не более 20-25 минут.

Рассольник домашний

Технология приготовления

В кипящий бульон кладём свежую капусту, доводим до кипения, закладываем картофель, провариваем 7-10 минут, вводим пассированные овощи, белые коренья, провариваем 5 минут, солёные огурцы, доводим до вкуса( соль, перец, лавровый лист, огуречный рассол), настаиваем и отпускаем.

Рассольник ленинградский

Технология приготовления

В кипящий бульон кладём крупу( рис, перловка, пшено) доводим до кипения провариваем 5-10 минут, закладываем картофель (провариваем 7-10 минут), пассированные овощи, белые коренья, томатное пюре, солёные огурцы, доводим до вкуса, настаиваем и отпускаем.

Суп картофельный

Обязательный компонент картофель, кроме того они могут быть с другими продуктами (макаронными изделиями, крупами, бобовыми).

Требование к качеству

консистенция нормальная

овощи сохранили форму нарезки

бульон прозрачный

в меру солёный

Правило отпуска

В глубокой столовой тарелке на мелкой столовой тарелке с зеленью и какими- нибудь мясными продуктами, при температуре 75-80 градусов.

Хранение

Срок хранения 1час на мармите при температуре 80 градусов.

Ассортимент

суп картофельный

суп картофельный с крупой

суп картофельный с бобовыми{ горох, фасоль)

Суп картофельный

Технология приготовления:

В кипящий бульон кладём картофель, провариваем 7-10 минут, закладываем пассированные овощи, белые коренья, варим 5-7 минут, доводим до вкуса, настаиваем 20-30 минут и отпускаем( с мясом, мясными фрикадельками, пельменями, курицей, рыбой, рыбными фрикадельками)

Суп картофельный с бобовыми

Технология приготовления:

В кипящий бульон кладём картофель, провариваем 7-10 минут, закладываем пассированные овощи, белые коренья (варим 5-7 минут), горох и фасоль( предварительно замоченный на 2-3 часа, и сваренные до полуготовности), доводим до вкуса, настаиваем 20-30 минут и отпускаем( с мясом, мясными фрикадельками, пельменями, курицей, рыбой, рыбными фрикадельками).

Суп картофельный с крупой

Технология приготовления:

Бульон доводим до кипения кладём крупу, доводим до кипения, закладываем картофель, провариваем 5-7 минут, вводим пассированные овощи, белые коренья, варим 5-7 минут, доводим до вкуса, настаиваем 20-30 минут и отпускаем.

Суп овощной

Технология приготовления:

Бульон доводим до кипения кладём шляпки свежих грибов и провариваем 30 минут, закладываем свежую капусту, доводим до кипения, вводим пассированные овощи, белые коренья, сладкий болгарский перец, отварные и слегка обжаренные ножки грибов, провариваем 3-5 минут, доводим до вкуса, настаивают, отпускают с зеленью и сметаной

Суп крестьянский

Технология приготовления:

Бульон доводим до кипения закладываем крупу доводим до кипения, закладываем свежую капусту доводим до кипения, закладываем картофель провариваем 7-10 минут, вводим пассированные овощи, томатное пюре или свежие помидоры, доводим до вкуса, настаиваем

отпускаем со сметаной и зеленью.

Супы с макаронными изделиями

Эти супы готовят на мясокостном бульоне из домашней птицы или на грибном отваре. Они состоят из макаронных изделий и пассированных овощей.

Требование к качеству

консистенция нормальная

бульон прозрачный

в меру солёный

макаронные изделия не разваливались

Правило отпуска

В глубокой столовой тарелке на мелкой столовой тарелке с зеленью, при температуре 75-80 градусов

Хранение

Срок хранения 1час на мармите при температуре 80 градусов

Ассортимент

суп с макаронными изделиями

суп-лапша домашняя

Суп- лапша домашняя

Технология приготовления:

Бульон доводим до кипения кладём пассированные овощи, провариваем 3-5 минут, доводим до вкуса, настаиваем отпускаем с зеленью и сметаной.

Лапша домашняя

Технология приготовления

Муку просеиваем, добавляем раствор воды, соли и яиц замешиваем, округляем, тесто растаиваем (набухает клейковина муки) через 20-30 минут раскатывают, подсушивают, нарезают и хранят на лотке, присыпанный мукой. Чтобы бульон не был мутный, лапшу предварительно закладывают в кипящую воду и проваривают 2-3 минуты

Молочные супы

Эти супы готовят на цельном молоке или на сухом( берут 110г сухого молока, заливают водой тёплой, настаивают 30-40 минут), или на сгущенном молоке( разводят с водой).

Эти супы могут быть с макаронными изделиями (лапша, вермишель), с крупами (рис, пшено, манная крупа), с овощами(капуста, морковь). До вкуса доводят солью, сахаром и кусочком сливочного масла. Можно крупы отварить до полуготовности в воде, а затем влить туда молоко.

Хранят

Не более 40 минут, на мармите при температуре 80 градусов.

Лапша молочная

Технология приготовления:

В кипящее молоко, засыпаем лапшу, провариваем около 5 минут при слабом огне, доводим до вкуса( соль, сахар, сливочное масло), настаиваем и отпускаем.

Пюреобразные супы

Эти Супы ГОТОВЯТ в протёртом виде, их можно готовить из овощей, круп, бобовых, печени, мяса, птицы. Особенность: консистенция однородная, нежная

Эти супы обладают высокой питательной ценностью, легче усваиваются, следовательно широко применяются в детском и диетическом питании.

Высокая пищевая ценность обуславливается наличием в супах сливочного масла, которое кладётся в конце приготовления, кладётся яично-молочная смесь (льезон).

Правила отпуска

В глубокую столовую тарелку кладут гарнир( это может быть основной продукт, нарезанный кубиками или соломкой), также гарниром могут быть продукты, сочетающиеся по вкусу с основными продуктами или подчёркивающие его цвет. Кроме того отдельно на пирожковой тарелке подают гренки. Основные продукты для супов пюре, в зависимости от их свойств Отваривают (картофель, мясо, куры) или тушат(печень) или при пускают( морковь). Для поддержания однородной консистенции супы разводят белым соусом( мучной пассировкой)

Хранят в течение 1-2 часа, при температуре 70 градусов

Суп пюре из картофеля

Технология приготовления

Картофель заливают горячей водой, в соотношение 1:1 (после закипания кладут соль) и проваривают 7-10 минут, закладывают пассированные овощи, проваривают 5-7 минут, протирают, разводят( молоком или бульоном кипящем), вводят мучную пассировку, проваривают 3-5 минут, охлаждают до 70 градусов, вводят яично-молочную смесь, сливочное масло и отпускают с кубиками картофеля.

Холодные супы

Холодные или сезонные супы готовят на квасе, кефире, овощном отваре. Эти супы содержат витамины и минеральные вещества. Для повышения калорийности кладут сметану.

Правила отпуска

В глубокой столовой тарелке со сметаной и зеленью

Хранение

Гарнир хранят в холодильнике в течение 2-3 часов и соединяют с жидкой основой только в момент отпуска, а в готовом виде не хранят.

Ассортимент

окрошка овощная

окрошка мясная

окрошка сборная мясная

окрошка Уральская

свекольник

борщ холодный

Окрошка

Окрошка состоит из двух составляющих: Жидкая основа: Варёный желток яйца растирают с солью, сахаром, горчицей и небольшим количеством сметаны - добавляют часть растёртого с солью зелёного лука заливают квасом ставят в холодильник Гарнир

окрошка овощная состоит из жидкой основы и овощного гарнира, в который входят овощи нарезанные кубиками:

лук

огурцы

картофель

морковь

редис

можно добавить репу

Овощной гарнир соединяют с жидкой основой и отпускают.

Окрошка сборная мясная

Технология приготовления

Жидкая основа и гарнир в который входят:

-лук

огурцы

картофель

морковь

редис

можно добавить репу

мясо(нарезанное кубиками) .

Гарнир соединяют с жидкой основой и отпускают.

Окрошка Уральская

Готовится аналогично сборной мясной, только вместо огурцов кладут квашенную капусту.

Свекольник

Технология приготовления

Свёклу заливаем на1/3 водой и припускаем с уксусом, морковь заливаем на1/3 водой и припускаем, соединяют - добавляют соль, сахар, огурцы охлаждают, заливают квасом, отпускают с яйцом, сметаной и зеленью.

Сладкие супы

Их готовят из свежих, сушёных, быстрозамороженных, консервированных фруктов; из сиропов и плодово-ягодных пюре. Готовят их с загустителем, крахмалом, который разводят холодной водой в соотношении 1/3 или 1/4. время варки:

- груши 1,5 часа

яблоки 30-40 минут

чернослив и курагу 20-30 минут -изюм 5 минут

По температуре отпуска супы могут быть:

Горячие(75оС) и холодные(14оС).

До вкуса супы доводят: лимонной кислотой, гвоздикой, корицей.

Правило отпуска

В глубокую столовую тарелку, которая подаётся на мелкой кладут гарнир(50г или 75г, мелкие макаронные изделия, отварной рис, пудинг рисовый или манный, клёцки, вареники; наливают суп и сверху кладут сметану или сливки-10г.)

Не хранят

Срок реализации

Горячего супа не более 2х часов

Холодного - охлаждают, чтобы на поверхности не было плёнки, посыпают сахаром.

Суп из сухофруктов

Технология приготовления

Сухофрукты перебирают, промывают, заливают холодной водой и настаивают(настой) Технология приготовления настой доводят до кипения кладут сахар, проваривают 2-3 минуты(сироп) сухофрукты проваривают примерно 1 час кладут крахмал, проваривают 2-3 минуты -отпускают

Суп сладкий из свежих плодов

Технология приготовления

Яблоки очищают и удаляют сердцевину, нарезают ломтиками или кубиками кожицу заливают холодной водой и проваривают 7-10 минут, затем процеживают( отвар) отвар доводят до кипения, кладут сахар варят 2-Зминуты(сироп) яблоки варят 5 мину, добавляют крахмал(разведённый), проваривают 3-5 минут отпускают

Соусы

Значение соусов в питании

Соусы делают пищу более сочной, разнообразят ее вкус и аромат, улучшают внешний вид, а также повышают, калорийность. В технологии соусы используют кроме отпуска как составляющую при приготовлении блюда (для запекания, фарширования). По температуре отпуска соусы бывают горячие и холодные.

Горячие соусы готовят на: бульонах, овощных: отварах, молоке. В их состав входят яично-масляные.

К холодным соусам относят майонез, заправки, желе, соусы овощные.

В группу соусов включены смеси масляные, соусы сладкие и сиропы. Соусы на мясном бульоне бывают красные и белые - основные. Производные готовят на красном и белом соусе с добавлением различных продуктов.

По консистенции соусы подразделяются на:

жидкие (на 1л - 50 г муки),

средней густоты (на 1л – 100 г муки),

густые (на 1л -130 г муки).

Расход специй на 1кг соуса: соли - 10 г, перец - 0,5 г, лаврового листа - 0,2 г, корицы — 1г, лимонной кислоты - 8г.

Вкус и аромат соусам придает вино. В белых соусах лучше использовать белые вина, в красных - красные. При кипячении из вина улетучиваются спирт и резкий запах.

Подбор соусов зависит от характера приготовленных блюд. Соус подливают сбоку или подают в соуснике.

Соус красный основной на мясном бульоне

В коричневый бульон (температура 60°С) добавляют красную жировую пассировку (охлажденную до 60° С) доводят до кипения, затем добавляют пассированные овощи, томатное пюре, белые коренья и проваривают около 1ч, доводят до вкуса (за 5 мин до окончания варки добавляют специи), протирают. Затем защипывают (заправляют маслом).

Производные от соуса красного:

Соус луковый;

Соус луковый с горчицей;

Соус луковый с корнишонами;

Соус красный с вином («Мадера»);

Соус красный с эстрагоном;

Соус кисло-сладкий.

Соус белый основной на мясном бульоне

В бульон добавляют белую жировую пассировку (охлажденная до 60°С), доводят до кипения и добавляют пассированный лук, белые коренья и проваривают 20-30 мин, затем добавляют специи, протирают, оздоравливают и защипывают (заправляют маслом).

Производные от соуса белого на мясном бульоне:

Соус паровой;

Соус белый с яйцом;

Соус белый с каперсами;

Соус томатный;

Соус томатный с грибами;

Соус томатный с овощами.

Соус белый основной на рыбном бульоне

Готовится так же, как и мясной, но с использованием рыбного бульона.

Производные от соуса белого на рыбном бульоне:

Соус паровой;

Соус белый с вином;

Соус белый с рассолом;

Соус томатный;

Соус томатный с овощами.

Соус грибной основной

В белую жировую пассировку (температура 60 °С) добавляют грибной отвар (температура 60 °С), доводят до кипения и проваривают 30 мин, добавляют пассированный лук и жареные грибы и проваривают 10 мин. В конце варки кладут специи.

Производные от соуса грибного:

Соус грибной с томатом;

Соус грибной кисло-сладкий.

Соус сметанный основной

Может быть сметанный натуральный и сметанный на белом соусе.

Сметанный натуральный

Сухую мучную пассировку разводят растопленным маслом. Сметану доводят до кипения и постепенно вливают в мучную пассировку. Проваривают 5 мин, доводят до вкуса (добавляют соль, перец).

Сметанный на белом соусе

Сметану доводят до кипения и постепенно добавляют соус белый, затем проваривают 2-3 мин, добавляют соль, перец.

Производные от соуса сметанного:

Соус сметанный с луком;

Соус сметанный с хреном;

Соус сметанный с томатом;

Соус сметанный с томатом и луком.

Соус молочный

В белую жировую пассировку (температура 60 °С) добавляют горячее молоко и размешивают, добавляют соль, сахар и проваривают 10-15 мин.

Производные от соуса молочного:

Соус молочный с луком;

Соус молочный сладкий.

Соусы яично-масляные

В состав яично-масляных соусов входит большое количество масла, яиц и других питательных продуктов. В яично-масляные соусы добавляют лимонную кислоту в количестве 1-2 г на 1 кг соуса или лимонный сок.

Соус польский;

Соус голландский;

Соус яичный сладкий;

Соус сухарный

Смеси масляные

Смеси масляные используют для приготовления оформления бутербродов, мясных и рыбных блюд, путем растирания сливочного масла с различными продуктами.

Масло зеленое;

Масло килечное;

Масло селедочное.

Соус сладкие

Соусы сладкие готовят из свежих, сушеных плодов и ягод.

Соус абрикосовый

Свежие абрикосы погружают на 30-40 мин в кипяток снимают кожицу, нарезают на 4 части, удаляют косточки, засыпают сахаром, выдерживают 2-3 ч и кипятят 5-8 мин.

Соусы на растительном масле

Соус майонез и его производные:

Сырые яичные желтки растирают с солью, сахаром, горчицей (для стойкости эмульсии), вливают тонкой струйкой растительное масло (температура 20°С) и добавляют уксус(соус будет белый).

Соус майонез используют для салатов, винегретов, холодных блюд из мяса и рыбы.

Соус майонез с корнишонами;

Соус майонез со сметаной;

Соус майонез с зеленью.

Заправки на растительном масле

Нестойкая эмульсия, поэтому заправки перед использованием перемешивают.

Заправка салатная;

Заправка горчичная для салатов;

Заправка горчичная для сельди.

Соусы на уксусе

К этой группе относят овощные маринады с томатом и без него и соус хрен.

Маринад овощной с томатом.

Морковь пассируют на растительном масле, добавляют лук пассированный, томатное пюре, белые коренья, вливают воду или рыбный бульон, соль, сахар, гвоздика, корица, перец и уксус, тушат l5-20 мин и добавляют лавровый лист.

Маринад овощной без томата.

Готовят также как и маринад овощной, но рез томата. В конце варки добавляют лавровый лист, соль, сахар, разведенный колодной водой крахмал или муку и прогревают до загустения.

Соус хрен.

Хрен измельчают, заливают кипятком, накрывают и охлаждают, добавляют соль, сахар, уксус.

Соусы промышленного производства

Использование соусов промышленного производствам позволяют расширить ассортимент соусов применяемых в общественном питании.

Майонезы;

Соус томатный острый;

Кетчуп;

Фруктовые соусы.

2.2 Приготовление вторых блюд, горячих закусок, сладких блюд и напитков

2.2.1 Приготовление блюд из овощей

Значение овощей блюд в питании

Значение овощных блюд и гарниров в питании определяется, прежде всего, химическим составом овощей и в первую очередь – содержанием углеводов. Особенно велико значение овощных блюд и гарниров как источника ценных минеральных веществ. В большинстве овощей преобладают щелочные зольные элементы, поэтому блюда из них способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме, т.к. в мясе, рыбе, крупах, бобовых преобладает кислые элементы. Кроме того, соотношение кальция и фосфора во многих овощах близко к оптимальному.

Содержание отдельных минеральных веществ в овощах различно: в одних преобладает калий, в других – фосфор, железо. Поэтому лучше использовать при приготовлении блюд не один вид овощей, а их смесь.

Вкусовые, красящие и ароматические вещества, содержащиеся в овощах, способствует усилению аппетита, позволяет разнообразить питание.

Пищевая ценность грибов не велика. В них содержится белок и экстрактивные вещества. Но белок грибов плохо усваиваются, а экстрактивные вещества не всегда оказывают благоприятное действие на организм. Грибы, представляющие собой совершенно особую растительную пищу, являются своего рода лакомством, украшающим стол, они вносят разнообразие в привычный рацион, обогащают вкус различных блюд, дополняют их своеобразным ароматом.

В зависимости от вида тепловой обработки различают отварные, припущенные, жаренные, тушенные, запеченные блюда.

Блюда из вареных овощей

Картофель в Молоке (картофель метрдотель).

Сырой очищенный картофель нарезают КРУПНЫМИ кубиками, затем варят в небольшом количестве воды до полуготовности (около 10 мин). Отвар сливают, картофель заливают горячим молоком, солят и варят до готовности. После этого кладут часть (50%) масла сливочного и доводят до Кипения. Отпускают с оставшимся маслом, можно посыпать зеленью.

Тыква отварная.

Очищенную от кожицы и семян тыкву нарезают .ломтиками и варят в подсоленной Воде. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом с молотыми сухарями.

Фасоль отварная (овощная).

Стручки фасоли, зачищенные от грубых жилок, нарезают ромбиками, кладут в кипящую подсоленную воду, варят 8-10 мин и откидывают на дуршлаг. При отпуске поливают растопленным маслом или соусом молочным.

Горох овощной отварной.

Быстрозамороженный горошек кладут в Кипящую подсоленную воду, быстро Доводят ДО кипения и варят 3-5 мин. Лопатки свежего Гороха, зачищенные от боковых жилок, варят так же. Консервированный горошек прогревают в собственном отваре. Сваренный горошек откидывают на дуршлаг. При отпуске поливают растопленным маслом или молочным соусом.

Кукуруза отварная.

Подготовленные початки варят в подсоленной воде до готовности. При отпуске початков целиком удаляют листья, отдельно подают масло сливочное. Можно снять зерна с початка, заправить их соусом и довести до кипения. Кукурузу консервированную прогревают вместе с отваром, после чего его сливают, а зерна заправляют сливочным маслом или соусом молочным либо сметанным.

Спаржа отварная.

Подготовленную спаржу кладут в кипящую подсоленную воду и варят до готовности. При отпуске пучки вареной спаржи развязывают, Укладывают на тарелку или порционное блюдо, украшают веточками зелени петрушки, отдельно подают соус сухарный. Можно отварную спаржу заправит соусом молочным, Прогреть и при подаче полить растопленным сливочным маслом.

Артишоки.

Подготовленные артишоки перевязывают нитками, отваривают в подсоленной воде, пока станет мягкой. Их вынимают и кладут основанием вверх, чтобы стекла вода. При отпуске артишоки украшают зеленью. Отдельно подают соус голландский или сухарный.

Пюре из моркови или свеклы.

Морковь варят целиком или нарезают дольками и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла. Свеклу варят, очищают от кожицы. Затем морковь или свеклу протирают, соединяют с соусом молочным средней густоты или сметанным и прогревают. Отпускают пюре со сливочным маслом или сметаной.

Блюда из припущенных овощей

Для припускания овощей воды берут меньше, чем для обычной варки: 0,2-0,3 л на 1 кг. Поэтому в отвар переходит меньше растворимых веществ. Припускают морковь, репу, свеклу, капусту, тыкву, кабачки, патиссоны, помидоры. Овощи для припускания нарезают дольками, кубиками, а капусту - дольками, квадратиками или соломкой.

Подготовленные овощи укладывают слоем не более 20 см (кабачки и тыкву -не более 10-15 см), добавляют горячую воду, часть сливочного масла, положенного по рецептуре, быстро доводят до кипения; затем, уменьшив нагрев, доводят до готовности. Тыкву, кабачки, патиссоны, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают в собственном соку. Если при припускают остается много жидкости, ее сливают, упаривают и вновь соединяют с овощами. Готовые овощи заправляют маслом или молочным соусом средней густоты. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Овощи припущенные. Используют морковь или репу, брюкву, тыкву, кабачки, белокочанную капусту. Корнеплоды нарезают дольками или кубиками, капусту -крупными шашками. Припускают в бульоне или воде с добавлением маргарина. К концу припускания жидкость не должна оставаться. Овощи отпускают с маслом или молочным соусом.

Овощи припущенные в молочном соусе. Используют морковь, репу или брюкву, тыкву или кабачки, капусту цветную или белокочанную, зеленый горошек консервированный. Подготовленные и припущенные с жиром по отдельности овощи, прогретый зеленый горошек соединяют с соусом молочным (или сметанным), добавляют сахар, соль и проваривают 1 -2 мин .

Морковь с зеленым горошком.

Морковь нарезают мелкими кубиками, добавляют жидкость от консервированного горошка, маргарин и припускают. В конце припускания кладут зеленый горошек, соус молочный, перемешивают и доводят до кипения. При отпуске поливают маргарином или сливочным маслом. Быстрозамороженный горошек предварительно отваривают в течение 3-5 мин, а затем смешивают с припущенной морковью и соусом, прогревают.

Капуста белокочанная с соусом.

Капусту припускают крупными дольками. При отпуске поливают соусом (молочный, сметанный, сметанный с томатом) или его подают отдельно.

Блюда из тушеных овощей

В старину тушеные овощи называли "духовыми" и готовили в глиняных горшках в русских печах.

Для приготовления тушеных блюд овощи нарезают дольками, кубиками, соломкой, слегка обжаривают, добавляют соус, специи н тушат, закрыв посуду крышкой. Перед тушением не обжаривают только капусту и свеклу.

Капуста тушеная.

Нарезанную соломкой свежую белокочанную капусту кладут в котел слоем не более 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% массы сырой капусты), жир и тушат до полуготовности, периодически помешивая. Затем добавляют пассированные нарезанные соломкой лук, морковь, белые коренья, пассированное томатное пюре, лавровый лист, перец и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассировкой, разведенной водой (или жидкостью от тушения), сахаром, солью, уксусом. При использовании квашеной капусты уксус из рецептуры исключают, норму сахара увеличивают до 10 г на порцию. Подготовленную квашеную капусту тушат с добавлением бульона, жира, пассированного томатного пюре в течение 1,5-2 ч. Затем добавляю'!' пассированные овощи, лавровый лист, перец, сахар и тушат еще 20-30 мин. За 5 мин до готовности заправляют мучной пассировкой.

Можно готовить тушеную капусту со шпиком или копченой Грудинкой. Их предварительно обжаривают и кладут в капусту в начале тушения. Вытопившийся при обжаривании 'жир используют для пассирования овощей. Можно готовить тушеную капусту с грибами. Для этого обработанные свежие грибы нарезают дольками и жарят до готовности. Предварительно отваривают, нарезают соломкой и обжаривают. Обжаренные грибы добавляют к капусте в конце тушения.

Свекла тушеная.

Сваренную в кожуре свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками, прогревают с жиром, добавляют пассированный лук, сметану или соус сметанный и тушат 10 мин. При отпуске можно посыпать зеленью. Вместо пассированного лука к свекле, нарезанной ломтиками, можно добавить свежие яблоки, соус сметанный и также протушить 10 мин.

рагу из овощей.

Слово "рагу" заимствовано из французского в начале XVIII в. и происходит от глагола, означающего "возбуждать аппетит". Для рагу используют различные овощи, набор которых зависит от сезона и других условий. Нарезанные дольками или крупными кубиками картофель, морковь, репу или брюкву, белые коренья слегка обжаривают, лук пассируют. Белокочанную капусту нарезают шашками, припускают; цветную разбирают на отдельные соцветия и варят. Затем картофель, лук и корнеплоды обжаренные соединяют с соусом красным, томатным или сметанным и тушат 10-15 мин. После ;)того добавляют нарезанную сырую тыкву или кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную или вареную цветную капусту и продолжают тушить 15-20 мин. За 5-10 мин до готовности кладут зеленый консервированный горошек, растертый чеснок и специи. При отпуске рагу поливают жиром и посыпают зеленью.

Картофель, тушенный с грибами.

Сырой картофель, нарезанный кубиками или дольками среднего размера, обжаривают. Подготовленные свежие грибы нарезают ломтиками и жарят. Сушеные грибы после замачивания варят, а затем шинкуют и обжаривают. В обжаренный картофель добавляют обжаренные грибы, сметану или сметанный соус, специи, соль и тушат 15-20 мин.

Блюда из жаренных овощей

Овощи, как правило; жарят сырыми, в некоторых случаях - предварительно отваренными. В сыром виде жарят овощи, содержащие неустойчивый протопектин и достаточное количество влаги. Это картофель, кабачки, тыква, помидоры, баклажаны и др. Овощи, содержащие более устойчивый протопектин, предварительно варят или при пускают, измельча10'1, а затем жарят (овощные котлеты из капусты, свеклы, моркови и др.).

Жарят овощи в небольшом количестве жира (5-10% массы полуфабриката) основным способом и в большом (соотношение продукта и жира 1:4) - во фритюре.

При жарке в небольшом количестве жира картофель, овощи и изделия из них кладут на противень или сковороду смазанную жиром, нагретым до 150-160'С, и жарят с обеих сторон до образования поджаристой корочки. Затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Для жарки используют маргарин, кулинарный Жир, растительное масло.

Во фритюре овощи (картофель, репчатый лук, зелень петрушки) жарят в специальных аппаратах (фритюрницах или глубоких противнях с толстым дном и вставными металлическими сетками). Температура жира должна быть 175-180'С. ДЛЯ жарки во фритюре лучше использовать смесь рафинированного растительного масла с кулинарным жиром в соотношении 1:2 или кулинарный жир (фритюрный).

Жареные овощи подают как самостоятельное блюдо, отпуская с маслом, сметаной, соусами, свежими и солеными огурцами и помидорами, и в качестве гарнира.

Картофель жареный.

Приготовляют из сырого или вареного картофеля. Сырой картофель нарезают брусочками, дольками, кубиками или ломтиками, промывают в Холодной воде, чтобы кусочки не склеивались и не прилипали к противню. За тем его обсушивают, кладут на противень с разогретым жиром слоем 4-5 см, жарят до образования румяной корочки, периодически помешивая, солят и продолжают жарить до мягкости. Если при жарке на плите картофель полностью не прожарился, то его следует поставить на несколько минут в жарочный шкаф.

Картофель, сваренный в кожице, охлаждают, очищают, нарезают кружочками или ломтиками, кладут тонким слоем на сковороду с разогретым жиром, посыпают солью и жарят, периодически встряхивая, до образования румяной корочки.

При отпуске жареный картофель кладут на тарелку или порционную сковороду, поливают растопленным маслом, посыпают зеленью, дополнительно в салатнике можно подать свежие, соленые, маринованные огурцы, помидоры, салат из свежей капусты или квашеной.

Картофель можно приготовить с луком или с луком и грибами. В этом случае перед отпуском его смешивают с пассированным луком или с пассированным луком и обжаренными грибами.

Картофель, жаренный во фритюре.

картофель нарезают брусочками, соломкой (пай), тонкими кружочками (чипсы), кубиками, шариками, (крупными - шато, среднего размера - паризьен, мелкими - нуазет), стружкой. Промытый и хорошо обсушенный картофель закладывают в растопившийся до 170-180'С жир и жарят до образования, румяной корочки и мягкой консистенции (8-10 мин). Жаренный картофель откидывают на дуршлаг для стекания жира и посыпают мелкой солью. Картофель, жаренный во фритюре, или картофель фри, используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

Лук фри.

Репчатый лук нарезают кольцами, панируют в муке, жарят в разогретом жире 3-5 мин до образования золотистой корочки. Жареный лук вынимают шумовкой, дают жиру стечь, не солят. Используют в качестве гарнира к бифштексу, рыбе и другим блюдам. Зелень фри.

Веточки петрушки моют, обсушивают и жарят в разогретом жире 1-2 мин до темно-тёмно-зелёного цвета. Затем ее вынимают, дают жиру стечь и используют в качестве гарнира и украшения к рыбным блюдам: рыба, жаренная в тесте; рыба жареная с зеленым маслом.

Кабачки жарены

Молодые кабачки с плотной мякотью и мелкими семенами очищают только от кожицы. У Крупных кабачков, кроме того, Удаляют семена. Кабачки нарезают кружочками или ломтиками, посыпают солью и панируют в муке, обжаривают с обеих сторон до образования румяной корочки. При отпуске поливают сметаной или соусом сметанным, сметанным с томатом, посыпают измельченной зеленью петрушки или укропа. Можно подать кабачки с помидорами или помидорами и грибами. В Этом случае при отпуске вокруг кабачков раскладывают жареные помидоры. Грибы кладут сверху на кружочки кабачков, поливают соусом (сметанным, сметанным с томатом) или сметаной, посыпают измельченной зеленью.

Если жареные кабачки используют в качестве гарнира, то их нарезают ломтиками или кубиками.

Тыква, баклажаны, помидоры жареные.

Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками. Баклажаны промывают, очищают от кожицы, нарезают кружочками, солят и оставляют на 10-15 мин для удаления горечи, затем промывают и обсушивают. Тыкву и баклажаны солят, панируют в муке, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Блюда из запеченных овощей

Запекают их в жарочном шкафу при температуре 250-280'С до образования на поверхности блюда поджаристой корочки и прогревания внутренних слоев до 80'С. По технологии приготовления запеченные овощи можно разделить на три группы: овощи, запеченные в соусе; запеканки и пудинги; фаршированные овощи.

Овощи, запеченные в соусе.

Чаще всего для запекания используют картофель, кабачки, цветную капусту. Картофель запекают после отваривания (кубиками, молодой картофель целыми клубнями) и после предварительного обжаривания (сырой или сваренный в кожуре). Можно запечь и картофельное пюре. Запекают картофель под сметанным соусом. Иногда соус предварительно смешивают с пассированным луком и обжаренными грибами. Подготовленный картофель, залитый соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают жиром и запекают. При отпуске посыпают зеленью.

Картофельное пюре -для запекания выкладывают на смазанную жиром порционную сковороду или противень, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной или сметаной, наносят ложкой узор и запекают. Отпускают с маслом.

Обжаренные кабачки кладут на смазанную жиром сковороду и заливают молочным или сметанным соусом средней густоты, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают. При отпуске поливают маслом. Так же готовят цветную капусту, которую предварительно отваривают и разбирают на соцветия.

Запеканки и пудинги.

Для приготовления этих кулинарных изделий чаще всего используют картофель, морковь, капусту (белокочанную и цветную), тыкву.

Запеканка картофельная. Сваренный картофель обсушивают и протирают в горячем состоянии. Одну половину массы выкладывают слоем 2 см на смазанный и посыпанный сухарями противень, сверху равномерно распределяют фарш. Затем фарш покрывают оставшейся массой, поверхность разравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. При отпуске разрезают на куски,, поливают сметаной или соусом томатным, сметанным, грибным..

Для приготовления рулета протертый картофель укладывают на чистую, смоченную водой салфетку, на середину массы кладут фарш, придают изделию форму слегка приплюснутого цилиндра или кулебяки и перекладывают с салфетки швом вниз на смазанный жиром противень. Поверхность рулета смазывают сметаной, посыпают сухарями, за тем ножом делают 2-3 прокола, сбрызгивают маслом и запевают. Отпускают так же, как и запеканку..

Запеканка капустная.

Массу готовят так же, как для капустных котлет. Ее укладывают ровным слоем: на смазанный жиром, посыпанную сухарями противень, смазывают сметаной и запекают. При отпуске нарезают на порционные куски и подают со сметаной или соусом молочным, сметанным.