**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

1.Характеристика блюд из творога

2. Холодные блюда из творога

3. Горячие блюда из творога

3.1 Жареные блюда

3.2 Запеченные блюда

3.3 Отварные блюда

Заключение

Список используемой литературы

**ВВЕДЕНИЕ**

Кулинария – это искусство приготовления пищи.

Приготовление пищи – самая древняя отрасль человеческой деятельности. На протяжении многих веков человечество накопило огромный опыт в области обработки продукции и приготовлении пищи.

Развитие общественного питания в условиях рыночной экономики сопровождается перестройкой отрасли.

Специализация производства на основе современных технологий, оснащение новейшим оборудованием, поточно-механизированными линиями комплектации обедов, тепловыми аппаратами с новыми видами обогрева, использование электронно-вычислительной техники облегчает труд повара, ускоряет приготовление пищи с наименьшими потерями питательных веществ.

Развивается сеть предприятий общественного питания с различной формой собственности, повышается культура обслуживания посетителей, учитываются особенности национальной кухни. Широкая сеть частных предприятий позволяет совмещать питание с культурным отдыхом.

Во всем мире с каждым годом возрастает интерес к питанию. Наука занимается вопросами совместимости продуктов, раздельного питания, пищевыми добавками, детским и диетическим питанием.

Русские повара свято хранили традиции народной кухни, которая послужила основой профессионального мастерства.

Истоки современной рациональной кухни уходят своими корнями в Древнюю Грецию и Рим.

На о. Парос древние греки поставили памятник врачевателю Эскулапу. Рядом с ним изобразили его верных помощниц Гигиену – покровительницу здоровья и Кулину – богиню кухонного искусства. Молва присвоила Кулине имя десятой музы. У римлян муза звалась Кулинарией.

Качество готовой пищи зависит от используемого сырья.

Сырье – это пищевые продукты, предназначенные для приготовления полуфабрикатов и кулинарных изделий.

Полуфабрикат – это пищевой продукт или сочетание продуктов, прошедших частичную кулинарную обработку, но еще не пригодных к употреблению и требующих дальнейшей обработки.

Готовое блюдо – это сочетание пищевых продуктов, прошедших кулинарную обработку до готовности к употреблению, но требующих порционирования, оформления.

Кулинарное изделие – это совокупность пищевых продуктов, прошедших кулинарную обработку до готовности, но требующих незначительной доработки: разогрева, порционирования и оформления.

Технологический процесс – это ряд последовательных способов механической и тепловой обработки сырья, в результате которых получают полуфабрикат, кулинарное изделие или блюдо.

Кулинарная продукция, выпускаемая предприятиями общественного питания, должна соответствовать требованиям государственных стандартов (ГОСТ), сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий, вырабатываться по технологическим картам при соблюдении санитарно-эпидемиологических правил.

Особенностью рыночной экономики является наличие конкуренции. В настоящее время очевидно, что конкурентоспособность зависит от качества продукции или услуг. Она достигается правильно проведенным научно обоснованным технологическим процессом, умением использовать природные особенности сырья, обладает тонким вкусом и художественными способностями.

На предприятии общественного питания центральное место принадлежит повару. От его квалификации, профессиональных навыков, образования и духовных качеств зависит и качество приготовляемых блюд.

В настоящее время к повару согласно ГОСТ Р 50935-96 предъявляются следующие требования.

1. Он должен иметь начальное или среднее профессиональное образование.

2. Знать рецепты и технологию производства полуфабрикатов, блюд и кулинарных изделий.

3. Должен уметь использоваться сборниками рецептов, стандартами предприятиями, картами при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

4. Знать товароведческую характеристику сырья.

5. Знать примы и последовательность технологических операций при кулинарной обработке.

6. Должен соблюдать санитарно-эпидемиологические требования при производстве кулинарной продукции, условия, сроки хранения и реализации продукции.

7. Знать органолептические методы оценки качества кулинарной продукции, признаки недоброкачественности блюд и кулинарных изделий, способы устранения пороков в готовой кулинарной продукции.

8. Знать основы лечебно-профилактического питания, характеристику диет.

9. Знать принципы работы и правила эксплуатации технологического оборудования.

10. Знать и соблюдать требования безопасности во время работы.

11. Знать рациональную организацию труда на рабочем месте и уметь четко планировать работу.

12. Осознавать ответственность за выполняемую работу, за сохранность вверенных ему материальных ценностей.

Развитие общественного питания в условиях рыночной экономике поставило перед процессом обучения новые задачи. Чтобы соответствовать современным требованиям, специалист, закончивший учебное заведение, должен выполнять свою работу, а также уметь работать с заказчиками, создавать технологические и экономические расчеты, заниматься самоконтролем своего труда.

**1.Характеристика блюд из творога**

Творог - один из древнейших продуктов питания, он полезен всем. Творожные блюда являются продуктами высокой питательной ценности, так как они содержат белки (16,5%), жиры (до 18%) (жирный творог), органически кислоты (молочная кислота), минеральные вещества (кальций, фосфор), витамины А, Е, группы В.

Белки творога содержат важнейшие незаменимые аминокислоты, которые быстро и полно усваиваются организмом. Молочная кислота влияет на микрофлору желудочно-кишечного тракта.

Присутствие в твороге молочных белков и жира, незаменимых аминокислот и солей кальция и фосфора делает его продуктом, необходимым для нормального развития организма человека и обладающим лечебными свойствами.

«Пища не знающая запретов», «совершенный продукт» – так характеризуют творожные блюда и рекомендуют использовать их в детском и диетическом питании, для подростков.

В зависимости от содержания жира поступает творог жирный – 18% жира, полужирный – 9% и обезжиренный – 0,6%. Он должен соответствовать стандартам.

Из творога и творожной массы промышленного производства готовят холодные блюда (творог с молоком, сметаной, сахаром, со сливками) и горячие (вареники, сырники, пудинг).

Для приготовления холодных блюд можно использовать только творог из пастеризированного молока.

По виду тепловой обработки блюда из творога делятся на отварные, жареные и запеченные.

**2.** **Холодные блюда из творога**

*Творог с молоком, сливками, сметаной или сахаром.* Для подачи в натуральном виде используют жирный или полужирный творог непротертый.

Творог укладывается в тарелку или салатник небольшой горкой, заливают молоком или сливками, предварительно охлажденными.Отдельно можно подавать сахар-песок или рафинадную пудру ( от 10 до 25 г на порцию).

Молоко или сливки иногда подают отдельно в молочнике или в стакане.

Отпуская творог со сметаной, сверху делают углубление и вливают сметану. Можно также посыпать творог сахарным песком или рафинадной пудрой либо подать их на розетке. Для отпуска со сметаной творог можно предварительно протереть, натуральный творог подают иногда только с сахаром.

*Творожные массы* состоят из протертого жирного или полужирного свежего творога, сахара или рафинадной пудры, размягченного сливочного масла, изюма, ванилина, меда, цукатов, сметаны, яиц, орехов, а также соли, тмина, томата, перца.

В соответствии с санитарными правилами приготовления творожной массы на предприятиях общественного питания запрещено. Поэтому предприятия используют творожную массу ( сладкую или соленую), выпускаемую промышленность, добавляя в нее соответствующие наполнители.

 Отпускают ее на десертных тарелках или в салатниках, уложив в виде горки или выпустив массу из кондитерского мешка. При отпуске используют свежие или консервированные фрукты, варенье, листья салата.

Творожную массу применяют для приготовления бутербродов и подают как самостоятельное блюдо.

*Творожная масса сладкая с изюмом или медом***.** Изюм без к4осточек перебирают, промывают и обсушивают, ванилин растворяют в горячей воде. Подготовленные продукты и мед соединяют с творожной массой сладкой и перемешивают. Отпускают, уложив на тарелку, придают форму прямоугольника, конуса, пирамидки; на порцию – 100…200г.

*Творожная масса с орехами.* Очищенный от скорлупы миндаль или грецкие орехи ошпаривают, очищают от кожицы и рубят, миндаль поджаривают до коричневого цвета.

Сладкую творожную массу укладывают в тарелку горкой, поливают сметаной, посыпают орехами, украшают апельсинами или мандаринами.

*Творожная масса со сметаной.* Творожную массу сладкую или соленую укладывают в посуду горкой, в углубление кладут сметану. В соленую массу добавить тмин.

**3. Горячие блюда из творога**

**3.1 Жареные блюда**

К жареным блюдам относят сырники, блинчики с творогом, творожные батончики.

*Сырники из творога.* Творог 152, мука пшеничная 20, яйцо 1/8 шт, сахар 15, масса полуфабриката170, маргарин 5, сметана или варенье 20, или масло сливочное 5, или сахар 5 и сметана 10, или соус 75. Выход: 170, 155, 180, 225.

Приготавливают сладкими с сахаром и ванилином и без сахара. Для их приготовления лучше использовать жирный творог. Из обезжиренного творога необходимо отжать лишнюю влагу, иначе значительно увеличится расход муки при приготовлении блюда, что ухудшает качество сырников (на 1 кг творога следует брать не более 120 г муки и 10г соли). Готовить сырники можно не только с мукой, но и с манной крупой, густой манной кашей, а также с добавлением вареного картофеля, припущенной моркови и т.п.

Творог протирают и соединяют с яйцам, растертыми с сахаром, пшеничной мукой или манной крупой, солью.

Массу хорошо перемешивают, разделывают в виде биточков и панируют в муке. До жаренья хранят, уложив на лотки, в холодильнике. Жарят основным способом с двух сторон до образования золотистой корочки и дожаривают в жарочном шкафу 5…7 мин. Отпускают сырники по 2 шт на порцию с сахаром, вареньем, сметаной. Молочный сладкий соус, сметанный или сметану можно подать отдельно. Сырники жарят перед отпуском.

При приготовлении сырников с мукой ее можно спассеровать без изменения цвета для увеличения в муке количества водоростворимых веществ.

**3.2 Запеченные блюда**

К запеченным творожным блюдам относят запеканку и пудинг, который отличается от запеканки тем, что в него вводят взбитые в пышную пену белки, а также добавляют изюм, орехи, ванилин, цукаты (в сладкий пудинг).

*Запеканка из творога.* Творог 141, крупа манная 10 или мука пшеничная 12, сахар 10, яйцо 1/10 шт, маргарин 5, сухари 5, масса готовой запеканки 150, соус 75 или сметана 25. Выход: 225, 175.

Нежирный творог протирают и соединяют с пшеничной мукой или манной крупой (или густой манной кашей), водят сахар, яйца, соль и перемешивают массу. На противень, смазанный жиром и посыпанный молотыми сухарями, выкладывают массу слоем 3…4 см. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной или яйцами, взбитыми со сметаной, и запекают в жарочном шкафу при температуре 250С.

Готовую запеканку нарезают на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. Отпускают в горячем виде со сметаной, сметанным или сладким соусом.

*Пудинг из творога (запеченный).* Творог 152, крупа манная 15, сахар 15, яйцо ¼ шт, изюм 20, 4, маргарин или масло сливочное 5, ванилин 0,02, сухари 5, сметана 25 или соус 75. Выход: 220, 275.

Творог протирают, белки сырых яиц отделяют от желтков, которые растирают с сахаром, изюм перебирают и промывают, белки взбивают до образования устойчивой пышной пены, орехи измельчают.

Творог соединяют с манной крупой, желтками, размягченным сливочным маслом, солью, ванилином, изюмом (орехами). Массу тщательно перемешивают, вводят белки и еще раз размешивают осторожно, чтобы не осели белки.

Полученную густую массу выкладывают в форму или на противень, смазанные маслом и посыпанные сухарями. Выравнивают поверхность, смазывают сметаной или льезоном, состоящим из смеси яиц, сахара, сметаны и молока.

Пудинг запекают в жарочном шкафу 25…35 мин до образования на поверхности красивой поджаристой корочки и выдерживают в форме 5…10мин для остывания, выкладывают и разрезают. Запеченный на противне пудинг разрезают, не выкладывая, на квадратные куски.

Отпускают в горячем виде со сладким молочным соусом, сметаной или растопленным маслом.

**3.3 Отварные блюда**

К ним относятся вареники, пудинг паровой. Вареники – это блюдо, прошедшие из украинской национальной кухни и завоевавшие большую популярность. По форме они такие же, как пельмени, но крупнее по размеру. Вареники приготавливают с картофелем, капустой, фасолью, вишнями (и другими ягодами), яблоками, но чаще всего с творогом.

*Вареники с творожным фаршем.* Мука пшеничная 57, яйцо 1/10 шт, молоко или вода 20, сахар 2, соль 1. Выход: 210, 225

*Для приготовления фарша:* творог 87, яйцо 1/5 шт, сахар 8, мука пшеничная 4, ванилин 0,01, масса сырных вареников 185, масло сливочное 10 или сметана 25.

Приготовление вареников состоит из следующих процессов: приготовления теста, подготовки фарша, формовки вареников, выдерживания полуфабрикатов на холоде и варки.

Для теста молоко или воду соединяют с яйцами, растворяют соль, сахар и вводят в подготовленную просеянную муку, высыпанную горкой на стол или в широкую посуду. Начиная с середины, постепенно замешивают тесто для полного соединения жидкости с мукой, а затем до образования плотного упругого комка (1…1,5% муки оставляют для посыпки стола при разделке). Готовое тесто оставляют на 40 мин для созревания и приобретения большей эластичности.

Для фарша творог протирают, добавляют сырые яйца, сахар, соль и хорошо перемешивают. Фарш разделывают в виде небольших шариков.

Тесто раскатывают толщиной 1,5…2 мм в виде полоски шириной 40…50мм, край теста смазывают сырыми яйцами или льезоном. Отступив 3…4 см от края, на тесто кладут шарики фарша (4 см друг от друга).

Приподняв край смазанной полосы теста, накрывают им фарш, вокруг каждого шарика верхний слой теста прижимают к нижнему и вырезают вареники металлической выемкой. Обрезки теста соединяют и вторично раскатывают. Раскатанное тесто можно нарезать небольшими кусочками, и из них с помощью круглой выемки сразу нарезать кружочки. На них кладут фарш, закрывают и защипывают края. Для разделки вареников используют стол с деревянной поверхностью или широкую доску.

Приготовленные полуфабрикаты хранят до варки на деревянных лотках, посыпанных мукой, в холодильнике при температуре от -6 до 0С. При плюсовой температуре вареники не должны находиться более 20 мин.

Вареники варят в широкой и низкой посуде, закладывают их в кипящую подсоленную воду (на 1 кг 4 л воды) небольшими порциями. Продолжительность варки с момента закипания воды после опускания вареников 5..8 мин. Варят при слабом кипении. Готовые, всплывшие наверх вареники вынимают шумовкой, кладут в посуду с растопленным сливочным маслом и слегка встряхивают. Отпускают вареники в подогретой посуде, поливают растопленным сливочным маслом. Сметану можно подать отдельно.

*Вареники ленивые.* Творог 159, мука пшеничная 22, яйцо ¼ шт, сахар 11, соль 1, 5, масса сырных вареников 190, маргарин или масло сливочное 10, или сметана 25, или сахар 20. Выход: 210, 225,220.

Отличаются вареники ленивые от вареников с творогом тем, что приготавливаются без теста. Протертый творог соединяют с сырыми яйцами, сахаром, солью, пшеничной мукой и тщательно перемешивают до образования однородной массы.

Массу толщиной 1 см выкладывают на насыпанную мукой поверхность стола и нарезают полосками шириной 2…2,5см, которые нарезают прямоугольниками или ромбами. Если массу формируют в виде валика (1,5 см в диаметре), то нарезают поперек на кружочки. Хранят до варки также, как вареники с творогом. Варят при слабом кипении в подсоленной воде 4…5мин. Вынимают и отпускают так же, как вареники с творогом.

При приготовлении вареников в большом количестве не следует класть сахар в массу, так как от этого она становится более жидкой. В этом случае сахар посыпают готовые вареники при отпуске.

**Заключение**

В заключении хотелось бы напомнить, что широкое употребление химикатов в сельском хозяйстве – помимо глобальной экологической напряженности создает проблемы в каждой кастрюле и на сковороде. Чтобы снизить и довести до минимума опасность того, что нитраты и пестициды перекочуют с полей в пищу воспользуемся несколькими советами: купив на рынке зелень, овощи, фрукты, основательно их вымоем и вычистим, причем листовую зелень желательно подержать в холодной проточной воде подольше, и у петрушки, сельдерея, укропа безжалостно выбросим стебли, оставить только листья; откажемся от хрустящих капустных кочерыжек и ее верхних листьев, обязательно очистим огурцы от кожицы, срезав тот кончик, посредством которого огурец прикреплен к стеблю. Необходимо также помнить, что при варке значительная часть нитратов переходит в отвар, поэтому его лучше слить, как только вода закипит, вновь залить овощи кипяченой водой и довести до кипения.

Теперь несколько слов о технологии приготовлении пищи. Преимущественно русской печки только в том, что она согревает дом она еще и замечательно готовит. Отчасти решением проблемы является духовка газовой плиты. Что касается фритюра то его повторное употребление не считается возможным. Если в качестве фритюра использовать перетопленный нутряной свиной жир, то это является оптимальным вариантом.

Вспомним старое, творчески соединив его с новым. Воспользуемся, к примеру, оригинальными рецептами варений, мармеладов, муссов – только готовить их будем в отличии от наших бабушек, не в медных или латунных тазиках, а в эмалированных, причем эмаль нигде не должна быть сколота.

Те несколько советов и предостережений которые представлены выше помогут избежать досадных недоразумений в работе и сделают пищу действительно здоровой и вкусной.

**Список используемой литературы**

1. Анфимова Н.А. Кулинария: учеб.пособие для нач.проф.образования / Н.А. Анфимова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007
2. Матюхина З.П. Товароведение пищевых продуктов / З.П. Матюхина, Э.П. Королькова. – М.: Издательский центр «Академия», 2005
3. Сопина Л.Н. Пособие для повара / Л.Н.Сопина. – М.: Издательский центр «Академия», 2006
4. Новикова Л.П. 1000 рецептов старинной кухни / сост. Л.П,. Новикова. – М.: СП «Эллис Лак», 1993. – 352с.