

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Туринский многопрофильный техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ  
основной профессиональной образовательной программы  
по профессии 19.01.17 Повар, кондитер  
ПМ. 01 Приготовление блюд и гарниров из овощей и грибов**

Туринск, 2015г.

Рассмотрено и одобрено  
на заседании П(Ц)К \_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2014г.  
Протокол № \_\_\_\_

Составитель: Шестакова Е.Ю. мастер производственного обучения высшей  
квалификационной категории.

Задания составлены на основе рабочей программы Федерального государственного  
образовательного стандарта по профессии среднего профессионального  
образования 19.01.07 «Повар, кондитер»

### **Пояснительная записка.**

Для полного овладения знаниями и умениями, обучающемуся необходимо заниматься внеаудиторной самостоятельной работой в течение учебного года.

Вопросы и задания на самостоятельную работу определяются преподавателем и охватывают учебный материал.

*Задание на самостоятельную работу включает:*

1. Чтение учебника, дополнительной литературы; составление плана текста; выписки из текста; работа со справочниками (сборники рецептов)
2. Работа с конспектом лекции, составление плана ответа на специально подготовленные вопросы; составление таблиц, технологических карт, схем; изучение нормативных документов; ответы на контрольные вопросы.
3. Решение тестовых заданий, ситуационных производственных задач.
4. Составление отчета об экскурсии на предприятие.

*В качестве видов контроля предусмотрено:*

1. Устный контроль – опрос на лекциях, практических занятиях;
2. Включение предлагаемого для изучения вопроса в перечень вопросов.
3. Тестовый контроль;
4. Проверка преподавателем правильности составления технологических карт;
5. Защита письменных работ, в том числе рефератов, сообщений;
6. Выступления на семинарских занятиях, участие в конкурсах профессионального мастерства;

Назначение данного пособия – оказание методической помощи обучающемуся в выполнении самостоятельной внеаудиторной работы.

В структуру пособия входят следующие разделы:

*Далее, описание структуры и особенностей оформления заданий для самостоятельной работы в пределах разделов и тем*

- Производить первичную обработку, нарезку и формовку традиционных видов овощей и плодов, подготовку пряностей и приправ
- Готовить и оформлять основные и простые блюда и гарниры из традиционных видов овощей и грибов

Задания для выполнения самостоятельной работы имеют следующую структуру:

1. Наименование раздела
2. Наименование темы
3. Задание
4. Цель выполнения задания
5. Методические указания по выполнению
6. Вопросы для самоконтроля
7. Список литературы
8. Форма отчетности

Руководство к изучению теоретического курса представляет собой план изучения раздела по темам с рекомендуемым списком литературы. На внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по МДК 01. 01. Приготовление блюд и гарниров из круп, бобовых и макаронных изделий, яиц, творога, теста. отводится 27 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение

**Раздел 1.** Производить первичную обработку, нарезку и формовку традиционных видов овощей и плодов, подготовку пряностей и приправ

.

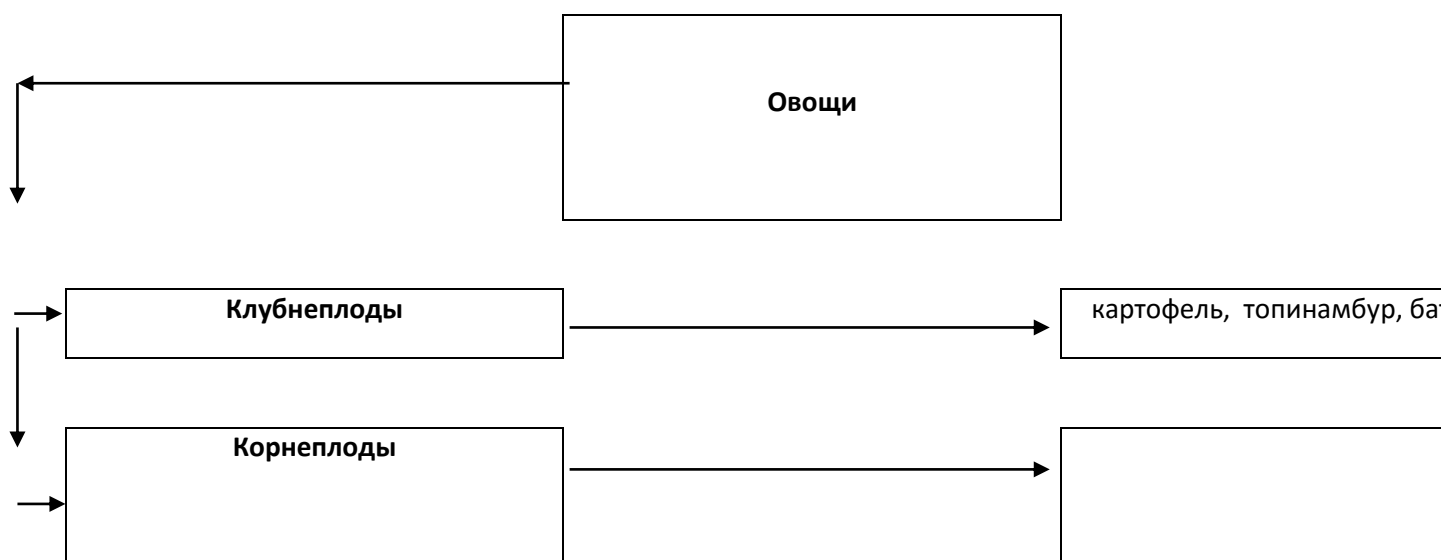
**Раздел 2.** - Готовить и оформлять основные и простые блюда и гарниры из традиционных видов овощей и грибов

## ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### Составление схемы классификации овощей

**Задание:** составить схему классификации овощей с указанием групп (их 10) и названий овощей, входящих в группу. Например:



### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### Выполнение рисунков нарезки картофеля простых и сложных форм

**Задание:** выполнить рисунки простых и сложных форм нарезки картофеля на белой бумаге размером 8x8 см:

- соломка
- брусочки
- кружочки
- ломтики
- дольки

- кубики
- бочонки
- шарики
- груши
- чесночки
- стружка

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Выполнение рисунков нарезки моркови простыми и сложными способами

**Задание:** выполнить рисунки простых и сложных форм нарезки моркови на белой бумаге размером 8х8 см:

- соломка
- брусочки
- кубики
- дольки
- кружочки
- ломтики
- звездочки
- гребешки

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Заполнение таблицы «Нормы отходов овощей и грибов»

**Задание:** используя Сборник рецептов заполнить таблицу «Нормы отходов овощей и грибов»

Вид овощей	Кол-во отходов (%)	Вид овощей	Кол-во отходов (%)	Вид овощей	Кол-во отходов (%)
Картофель молодой до 1 сентября	20				
Картофель с 1.09 по 31.10	25				


**ЭТАЛОН выполнения работы**

Вид овощей	Кол-во отходов (%)	Вид овощей	Кол-во отходов (%)	Вид овощей	Кол-во отходов (%)
Картофель молодой до 1 сентября	20	Свекла с 1.09 по 31.12	25	Салат	28
Картофель с 1.09 по 31.10	25	Свекла с 1 января	37	Шпинат	26
Картофель с 1.11 по 31.12	30	Редис	20	Щавель	24
Картофель 1.01 по 28.02	35	Капуста белокочанная	15	Капуста квашеная	30
Картофель 1 марта	40	Цветная капуста	48	Огурцы соленые очищенные	20
Морковь с ботвой молодая	50	Лук репчатый	16	Грибы свежие белые	24
Морковь	20	Лук зеленый	20	Шампиньоны свежие	24

с 1.09 по 31.12					
Морковь с 1 января	25	Огурцы свежие неочищенные	5	Соленые грибы в стеклотаре	25

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

**Заполнение первой части таблицы «Формы нарезки овощей и их использование в кулинарии»**

**Задание:** заполнить таблицу «Формы нарезки картофеля и его использование в кулинарии», используя данную структуру таблицы:

### ЭТАЛОН выполнения работы

Овощи	Форма нарезки	Размеры	Кулинарное использование
<b>Картофель</b>	Соломка	Длина 4-5 см толщина 0,2х0,2	Для жарки во фритюре
	Брусочки	Длина 3-4 см, толщина 0,7 – 1 см	Для жарки основным способом, супов
	Кубики: крупные	2 – 2,5 см	Для тушения, супов
	средние	1 – 1,5 см	Для тушения
	мелкие	0,3 – 0,5 см	Вареный для холодных блюд
	Дольки	Некрупный пополам, по радиусу на дольки	Рассольники, рагу, жарка во фритюре
	Ломтики	Вареный в виде треуг. или	Салаты, винегреты



		квадратиков толщ. 1 – 2 мм	
	Кружочки	Вареный или сырой выравнивают в виде цилиндра, затем поперек толщ. 1,5 – 2 мм	Сырой – для жарки, Вареный – для запекания мяса и рыбы
	Бочонки	Среднего размера картофель	В отварном виде для гарнира
	Чесночки	Бочонки – дольки – чесночки	Для супов
	Шарики	С помощью выемок	Крупные – во фритюре Средние – во фритюре и отварном виде на гарнир
	Стружка	Цилиндр выс. 2-3 см – лента толщ. 2-2,5 мм длиной 25-30 см	Для жарки во фритюре
	Спираль	Спец. инстр.	Для жарки во фритюре

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Заполнение второй части таблицы «Формы нарезки овощей и их использование в кулинарии»

**Задание:** заполнить таблицу «Формы нарезки овощей и их использование в кулинарии», используя данную структуру:

#### ЭТАЛОН выполнения работы

Овощи	Форма нарезки	Размеры	Кулинарное использование
<b>Морковь</b>	Соломка	0,1 – 0,2	Маринад, котлеты морковные супы
	Брусочки	Цилиндры длиной 3,5-4 см, затем на пластинки толщ. 0,5см	Супа с макаронами, бульона с овощами, припускания
	Кубики средние Мелкие Крошка	0,5 0,2	Припускание, тушение Супы, вареная холод. Блюда Щи суточные, суп рисовый
	Дольки	Цилиндры выс. 4 см разрезают вдоль пополам, затем каждую половину по радиусу на дольки	Рагу, щи
	Кружочки	Диаметр до 3 см, толщ. 1 мм	Суп крестьянский, варенье – для холод. блюдо

	Ломтики	Вдоль на 2-4 части, затем поперек толщ. 1 мм	Сырые – в борщ флотский, сибирский; Вареные – салаты, винегреты
	Звездочки, гребешки	Карбованную поперек толщ. 1 мм	Для украшения
	Шарики	Обтачивают	В качестве гарнира к холодным блюдам
<b>Свекла</b>	Соломка	Как картофель	Борщи (кроме флотского и сибирского), свекольные котлеты
	Ломтики	Плстины толщ. 1-1,5 см, брусочки такой же толщ., затем поперек на ломтики толщ. 1-1,5 мм	Сырые – борщ флотский, сибирский; Вареные – для винегрета
	Кубики	Как картофель	Средние – для тушения, мелкие – для холодных блюд
<b>Капуста</b>	Соломка	Половинки кочана разрезают на несколько частей и шинкуют соломкой	Для тушения, борщей (кроме флотского и сибирского), салата, котлет капустных
	Квадратики (шашки)	Вначале на полоски шириной 2 см, затем поперек на квадратики	Щей, борщей флотского, сибирского, рагу, овощного супа
	Рубка	Вначале соломкой, затем поперек на мелкие кубики	Для фаршей
<b>Лук репчатый</b>	Кольца	Поперек толщиной 1-2 мм	Для жарки во фритюре, шашлыков
	Полукольца (соломка)	Вдоль по оси на 2 или 4 части, затем поперек толщ. 1-2 мм	Для супов, соусов, винегретов

	Дольки	Мелкие луковицы вдоль пополам, затем по радиусу на 2-4 части	Для щей из св.капусты, рагу
	Кубики (крошка)	Разрезают вдоль пополам, нарезают пластины толщ. 1-3 мм, затем поперек на кубики	Для крупяных супов, супа харчо, щей суточных, фаршей
<b>Лук зеленый</b>	Колечки	Мелко нарезанный	Для салатов, окрошки, борща холодного, гарнира к холодным блюдам
	Мелкие шпалки	Длина 1,5-2 см	Для салатов
	Крупные шпалки	Длина 5-6 см	В качестве гарнира к шашлыкам, люля-кебаб, цыплятам табака.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Решение технологических задач по расчету массы отходов при механической кулинарной обработке овощей.

**Задание:** используя таблицу «Нормы отходов овощей и грибов» (практическая работа №4)  
произвести

расчеты по определению массы отходов овощей. Условия задачи даны в виде табличных  
данных, и решение их надо начинать со словесной формулировки, т.е. с уяснения того, что

требуется определить на основании представленных исходных данных. В этом поможет

указание символа «X» в одном из столбцов.

Задача №1.

№ п/п	Наименование сырья; способы кулинарной обработки	Масса сырья брутто, кг	Месяц	Отходы и потери при холодной обработке,
----------	-----------------------------------------------------	---------------------------	-------	--------------------------------------------------

				кг
1	Картофель сырой очищенный	1000	март	х
2	Картофель сырой очищенный	500	ноябрь	х
3	Картофель сырой очищенный	150	февраль	х
4	Свекла сырая очищенная	20	октябрь	х
5	Морковь сырая очищенная	5	февраль	х
6	Помидоры свежие грунтовые	10		х
7	Перец сладкий сырой для фарширования	15		х
8	Редис белый обрезной без кожицы	5		х
9	Свекла сырая очищенная	25	январь	х
10	Лук репчатый очищенный	12		х

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Решение технологических задач по расчету массы нетто и массы брутто овощей

**Задание:** используя таблицу «Нормы отходов овощей и грибов» (практическая работа №4) произвести

расчеты по определению массы нетто и брутто овощей. Условия задачи даны в виде табличных данных, и решение их надо начинать со словесной формулировки, т.е. с уяснения

того, что требуется определить на основании представленных исходных данных.

В этом поможет указание символа «Х» в одном из столбцов.

#### Задача №1.

№ п/п	Наименование сырья; способы кулинарной обработки	Масса сырья брутто, кг	Месяц	Масса сырья нетто, кг
1	Картофель сырой очищенный	245	январь	х
2	Картофель сырой очищенный	88	сентябрь	х
3	Картофель сырой очищенный	112	март	х

4	Морковь сырая очищенная	24	февраль	х
5	Петрушка свежая (зелень)	3		х
6	Огурцы соленые очищенные	8		х
7	Свекла сырая очищенная	12	май	х
8	Капуста белокочанная (для голубцов)	43		х
9	Капуста цветная	38		х

#### Задача №2.

№ п/п	Наименование сырья; способы кулинарной обработки	Масса сырья нетто, кг	Месяц	Масса сырья брутто, кг
1	Картофель сырой очищенный	133	октябрь	х
2	Картофель сырой очищенный	268	январь	х
3	Картофель молодой сырой очищенный	199	июль	х
4	Свекла сырая очищенная	63	ноябрь	х
5	Морковь сырая очищенная	37	апрель	х
6	Лук репчатый	29		х
7	Лук зеленый	13		х
8	Огурцы свежие неочищенные	24		х
9	Капуста квашеная	33		х
10	Огурцы соленые очищенные	19		х
11	Шампиньоны свежие	8		х

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### Составление тестовых заданий по теме «Обработка овощей и грибов»

**Задание:** составить тестовое задание по теме «механическая кулинарная обработка овощей», состоящее

из 20 вопросов с тремя вариантами ответов, один из которых должен быть правильным.

Например: 1. Форма нарезки картофеля для жарки во фритюре

- А) ломтики      Б) кубики      В) соломка

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

**Составление схем первичной обработки свежих, сушеных и соленых грибов**

**Задание:** №1. Продолжить технологическую схему обработки свежих грибов.

№2. Продолжить технологическую схему обработки сушеных грибов.

№3. Продолжить технологическую схему обработки соленых грибов.

№1. Белые грибы: очищают от листьев, хвои, травинок,

---

---

---

---

---

Шампиньоны: удаляют пленку,

---

---

---

---

№2. Сушеные грибы: перебирают,

---

---

---

---

№3. Соленые грибы: отделяют от рассола,

---

---

---

---

**ЭТАЛОН выполнения работы.**

№1. Белые грибы: очищают от листьев, хвоя, травинок,

отрезают нижнюю часть ножки и поврежденные места,  
соскабливают загрязненную кожицу,  
промывают 3-4 раза,  
сортируют по размерам,  
обдают кипятком 2-3 раза (для мягкости)

Шампиньоны: удаляют пленку,

зачищают корень,  
снимают кожицу со шляпки,  
промывают в воде с добавлением лимонной кислоты.

№2. Сушеные грибы: перебирают,

промывают несколько раз,  
замачивают в холодной воде на 3-4 часа,  
сливают воду, процеживают,  
грибы промывают.



№3. Соленые грибы: отделяют от рассола,

сортируют по размеру и качеству,

удаляют специи,

крупные экземпляры нарезают,

очень соленые промывают кипяченой холодной водой.

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### Заполнение таблицы «Продолжительность тепловой обработки овощей»

**Задание:** используя Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, заполните таблицу

«Продолжительность тепловой обработки овощей»

<b>Наименование овощей</b>	<b>Вид тепловой обработки</b>	<b>Время</b>
<b>КЛУБНЕПЛОДЫ</b>		
Картофель целый	Варка в воде	30 мин
Картофель очищенный целый	Варка на пару	45 мин

#### ЭТАЛОН выполнения работы

<b>Наименование овощей</b>	<b>Вид тепловой обработки</b>	<b>Время</b>
<b>КЛУБНЕПЛОДЫ</b>		
Картофель целый	Варка в воде	30 мин
Картофель очищенный целый	Варка на пару	45 мин

Картофель очищенный целый молодой	Варка в воде	15 мин
Картофель нарезанный	Варка в бульоне	12–15 мин
Картофель брусочками	Жаренье	15–20 мин
Картофель соломкой	Жаренье во фритюре	5-10 мин
<b>КОРНЕПЛОДЫ</b>		
Свекла неочищенная	Варка в воде	1 ч 30 мин
Свекла соломкой	Припускание	30 мин
Морковь неочищенная	Варка в воде	25 мин
Морковь соломкой	Пассерование	10-15 мин
<b>КАПУСТНЫЕ ОВОЩИ</b>		
Капуста белокоч. (целыми кочанами)	Варка	30-50 мин
Целыми кочанами для голубцов	Варка	20-25 мин
Капуста шинкованная	Варка	20-30 мин
Капуста цветная	Варка	20 мин
Капуста квашеная тушеная	Варка	25-30 мин
Капуста брюссельская	Варка	12 мин
Капуста белокоч. шинкованная	Тушение	45 мин- 1 ч 30 мин
Капуста белокоч. (для фаршей)	Жаренье	20-30 мин
<b>САЛАТНО-ШПИНАТНЫЕ</b>		
Щавель, шпинат	Варка	7-10 мин
Щавель, шпинат	Припускание	8-12 мин
<b>ЛУКОВЫЕ ОВОЩИ</b>		
Лук репчатый нашинкованный	Пассерование	15-20 мин
Лук кольцами	Жаренье во фритюре	5 мин
<b>ТОМАТНЫЕ ОВОЩИ</b>		
Перец сладкий свежий	Запекание	15-20 мин
<b>ГРИБЫ</b>		

Шампиньоны свежие	Варка	20-25 мин
Шампиньоны свежие нашинкованные	Жаренье	15-20 мин
Шампиньоны свежие	Припускание	10 мин

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Составление технологической карты приготовления картофельного пюре

**Задание:** пользуясь Сборником рецептур (раскладка № 520), составить технологическую карту на

гарнир «Картофельное пюре». Произвести расчет продуктов на 10 порций.  
Составить карту

по структуре, предложенной СанПиН.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_

(фио)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № \_\_\_\_\_

Наименование блюда: \_\_\_\_\_

Сборник рецептур \_\_\_\_\_

Раскладка № \_\_\_\_\_

Выход блюда: \_\_\_\_\_

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто


**Способ приготовления:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Органолептические показатели:**

- Внешний вид:  
\_\_\_\_\_
- Цвет:  
\_\_\_\_\_
- Вкус и запах:  
\_\_\_\_\_
- Консистенция:  
\_\_\_\_\_

**Энергетическая ценность:** \_\_\_\_\_ ккал.

**Химический состав, витамины и микроэлементы 1 порции:**

Белки (г)	
Жиры (г)	
Углеводы (г)	
Энерг.ценность (ккал)	

Составила: \_\_\_\_\_

### ЭТАЛОН выполнения работы

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_

(фио)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 4

Наименование блюда: картофельное пюре

Сборник рецептов 2004 г

Раскладка № 520

Выход блюда: 150

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Картофель	180	128	1800	1280
Молоко	24	24	240	240
Масло сливочное	5	5	50	50

Соль	1,2	1,2	12	12
Выход:	-	150	-	1500

**Способ приготовления:** очищенный картофель варят в воде с солью до готовности, воду сливают, картофель подсушивают. Вареный картофель протирают горячим. В два-три приема непрерывно помешивая вводят горячее кипяченое молоко, растопленное сливочное масло. Смесь взбивают до получения пышной однородной массы.

**Органолептические показатели:**

- Внешний вид: картофельная масса красиво уложена на порционные тарелки.
- Цвет: от кремового до белого, без темных включений.
- Вкус и запах: слегка соленый с ароматом картофеля и молока.
- Консистенция: густая, пышная, однородная, без кусочков непротертого картофеля.

**Энергетическая ценность: 203,7 ккал.**

**Химический состав 1 порции:**

Белки (г)	3,2
Жиры (г)	9,5
Углеводы (г)	26,3
Энерг.ценность (ккал)	203,7

Составила: \_\_\_\_\_ И.Т.Кибирева

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Составление технологической карты приготовления рагу из овощей**

**Задание:** пользуясь Сборником рецептов (раскладка № 520), составить технологическую карту на

блюдо «Рагу из овощей». Произвести расчет продуктов на 10 порций. Составить карту

по структуре, предложенной СанПиН.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_

(фио)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № \_\_\_\_\_

Наименование блюда: \_\_\_\_\_

Сборник рецептов \_\_\_\_\_

Раскладка № \_\_\_\_\_

Выход блюда: \_\_\_\_\_

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто

**Способ приготовления:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

**Органолептические показатели:**

- Внешний вид:

---

- Цвет:

---

- Вкус и запах:

---

- Консистенция:

---

Энергетическая ценность: \_\_\_\_\_ ккал.

**Химический состав, витамины и микроэлементы 1 порции:**

Белки (г)	
Жиры (г)	
Углеводы (г)	
Энерг.ценность (ккал)	

Составила: \_\_\_\_\_

**ЭТАЛОН**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СПО СО

«ТМТ»



Барabanова С.П

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_

2015г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 7

Наименование блюда: рагу овощное

Сборник рецептов 2004 г

Раскладка № 539

Выход блюда: 250 г

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Картофель	67	50	670	500
Морковь	57	46	570	46
Кабачки	45	30	450	300
Капуста белокочанная	38	30	380	300
Лук репчатый	60	52	600	520
Масло растительное	3	3	30	30
Соль	1,2	1,2	12	12
Для соуса:				
Бульон	-	45	-	450
Масло растительное	1	1	10	10
Мука пшеничная	2,5	2,5	25	25
Морковь	5	4	50	40
Лук	1,2	1	12	10
Томатная паста	5	5	50	50
Сахар	0,75	0,75	7,5	7,5

Соль	0,5	0,5	5	5
Масса соуса:	-	50		500
Выход:	-	250	-	2500

**Способ приготовления:** нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжаривают, лук пассеруют. Капусту белокочанную нарезают шашками, припускают. Картофель и овощи соединяют с соусом красным и тушат 10-15 минут. После этого добавляют нарезанные сырые кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную капусту и продолжают тушить еще 15-20 минут. За 5-10 минут кладут специи, соль.

**Органолептические показатели:**

- Внешний вид: овощи имеют кусочки одинаковой формы и размера, допускается часть разварившегося картофеля.
- Цвет: от светло- до темно- коричневого.
- Вкус и запах овощей, входящих в состав, в меру соленый.
- Консистенция: мягкая, сочная, у капусты допускается упругая.

**Энергетическая ценность: 322 ккал.**

**Химический состав, витамины и микроэлементы 1 порции:**

Белки (г)	5	Ca (мг.)	235	B <sub>1</sub> (мг.)	170
Жиры (г)	20,8	Mg (мг.)	228	C (мг.)	99
Углеводы (г)	28,8	Fe (мг.)	199	A (мг)	0,03
Энерг.ценность (ккал)	322	P (мг.)	201	B <sub>2</sub> (мг.)	190
		K (мг)	213		
		Натрий (мг)	213		

Составила: бухгалтер \_\_\_\_\_ И.Т.Кибирева

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Составление технологической карты**

**на блюдо «Капуста тушеная»**

**Задание:** пользуясь Сборником рецептов (раскладка № 520), составить технологическую карту на

гарнир «Капуста тушеная» выходом 150 г. Произвести расчет продуктов на 10 порций.

Составить карту по структуре, предложенной СанПиН.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_

(ФИО)

«\_\_» \_\_\_\_\_

201\_ г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № \_\_\_\_\_

Наименование блюда: \_\_\_\_\_

Сборник рецептов \_\_\_\_\_

Раскладка № \_\_\_\_\_

Выход блюда: \_\_\_\_\_

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто

Способ приготовления:

\_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Органолептические показатели:**

- Внешний вид:

---

- Цвет:

---

- Вкус и запах:

---

- Консистенция:

---

Энергетическая ценность: \_\_\_\_\_ ккал.

**Химический состав, витамины и микроэлементы 1 порции:**

Белки (г)	
Жиры (г)	
Углеводы (г)	
Энерг.ценность (ккал)	

Составила: \_\_\_\_\_

**ЭТАЛОН**  
выполнения работы

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СПО СО

«ТМТ»

«\_\_» \_\_\_\_\_

2015 г

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

Наименование блюда: капуста тушеная /из свежей/

Сборник рецептов 2004 г

Раскладка № 534

Выход блюда: 150 г

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 10 порций в г	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Капуста свежая	215	171	2150	1710
Масло растительное	5,25	5,25	52,5	52,5
Соль	2	2	20	20
Морковь	3,75	3	37,5	30
Лук	7,2	6	72	60
Томат-паста	3,6	3,6	36	36
Сахар	4,5	4,5	45	45
Мука	1,8	1,8	18	18
Лимонная кислота	0,2	0,2	2	2
Выход:	-	150	-	1500

**Способ приготовления:** нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котёл слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, масло растительное, пассерованную томатную пасту и тушат до полуготовности при

периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности, за 5 минут до окончания тушения заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения. При отпуске можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

**Органолептические показатели:**

- Внешний вид: форма нарезки сохранена.
- Цвет: от золотистого до оранжевого.
- Вкус и запах: кисло-сладкий, с запахом тушеных овощей.
- Консистенция: сочная, мягкая, допускается слегка упругая.

**Энергетическая ценность: 149 ккал.**

**Химический состав, витамины и микроэлементы 1 порции:**

Белки (г)	3,9	Ca (мг.)	92,25	B <sub>1</sub> (мг.)	0,075
Жиры (г)	8,7	Mg (мг.)	38,1	C (мг.)	33,15
Углеводы (г)	14,7	Fe (мг.)	1,5	A (мг)	0,6
Энерг.ценность (ккал)	149	P (мг.)	74,25	B <sub>2</sub> (мг.)	0,009
		K (мг)	150	E (мг)	0,15
		Натрий (мг)	26,4		
		Йод (мкг)	5,55		

Составила: \_\_\_\_\_ И.Т.Кибирева

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Расчет количества сырья для приготовления 30 порций котлет капустных**

**Задание:** пользуясь Сборником рецептов (раскладка № 336, колонка №1) произвести расчет количества сырья массой брутто и нетто, необходимых повару для приготовления 30 порций котлет

капустных со сметаной. Данные занести в таблицу.

Наименование сырья	Расход сырья на 1 порцию в г		Расход сырья на 30 порций в кг	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная				
Молоко				
Маргарин				
Крупа манная				
Яйца				
Сухари				
Масло растительное				
Сметана				
Выход со сметаной	-	175		

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Составление тестовых заданий по теме «Блюда из овощей и грибов»

**Задание:** составить тестовое задание по теме «Блюда из овощей», состоящее из 20 вопросов с тремя

вариантами ответов, один из которых должен быть правильным.

Например: 1. Выберите условия для тепловой обработки варки картофеля:

- А) подготовленный картофель опускают в кипящую подсоленную  
воду
- и варят при закрытой крышке;
- Б) подготовленный картофель заливают холодной водой, солят и  
варят
- при закрытой крышке;
- В) подготовленный картофель заливают соусом и доводят до  
готовности

при закрытой крышке.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Составление технологической схемы приготовления котлет из моркови

**Задание:** используя Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий (раскладка № 361) составить технологическую схему приготовления котлет из моркови

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Расчет количества и процент потерь в результате тепловой обработки овощных блюд

**Задание:** произвести расчеты по количеству и проценту потерь блюд из овощей в результате

тепловой обработки. Данные расчета процента потерь сверить с данными таблицы

№ 34 Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий.

Задача №1. Масса полуфабриката 1 порции капустных котлет составляет 180 г, а масса жареных котлет – 150 г. Определите процент потерь в результате

тепловой обработки. Сверить данные расчета с данными таблицы.

Задача №2. Масса готового блюда «Перец, фаршированный овощами» составляет

165 г, а процент потерь в результате тепловой обработки составил 19%.

Найти массу полуфабриката

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Оценка качества блюд по предложенной характеристике

**Задание:** по предложенной характеристике оценить качество блюда из овощей по четырёхбалльной системе. Ответ обосновать:

**Оценку «5»** получают блюда и кулинарные изделия, которые по внешнему виду, вкусу, запаху, цвету и консистенции соответствуют установленным для них требованиям.



На «4» оценивают блюда и кулинарные изделия с отличными вкусовыми показателями, но имеющие нарушения в форме нарезки, недостаточно румяную корочку, неправильную форму (котлета – округло-приплюснутую).

Оценку «3» дают блюдам, пригодным для продажи без переработки, если их вкусовые качества не отвечают всем установленным нормам (суп молочный с легким привкусом подгоревшего молока).

Оценку «2» получают блюда и кулинарные изделия с посторонним вкусом и запахом, пересоленные, излишне кислые, горькие, острые, утратившие свою форму, подгоревшие, с признаками порчи, с неполным весом.

Такие блюда снимаются с реализации и направляются на исправление. Если исправить невозможно, то с повара, приготовившего блюдо, взыскивается стоимость сырья.

Например:

- котлеты морковные: имеют яйцевидно-приплюснутую форму, вкус сладковатый. Консистенция рыхлая, без крупных комочков моркови и комочков манной крупы. На разрезе цвет светло-оранжевый. Оценка «отлично», полное соответствие требованиям.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Заполнение таблицы «Требования к качеству блюд и гарниров из овощей»

**Задание:** заполнить таблицу «Требования к качеству блюд и гарниров из овощей», используя данную структуру.

Овощные блюда	Внешний вид	Цвет	Вкус и запах	Консистенция
Вареные овощи	Недеформированные, хорошо очищены, без глазков и черных пятен.			

Картофельное пюре	Однородная масса без комочков непротертого картофеля и глазков	От белого до светло-желтого	Слегка соленый, нежный, с ароматом молока и сливочного масла	Густая, пышная, однородная
Капуста отварная				
Овощи в молочном соусе				
Жареные овощи				
Жареные изделия из овощной массы				
Тушеные овощи				
Запеченные овощи				

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### Тестовое задание.

#### 1. В чём состоит отличие гарнира от блюда?

- А) Гарниры всегда подаются к блюдам из мяса, рыбы, птицы;
- Б) Меньше нормой выхода;
- В) Гарниры всегда подаются к блюду, для него меньше норма выхода, меньше норма закладки масла.

#### 2. Почему нельзя долго хранить очищенные овощи?

- А) разрушается витамин С;
- б) меняется консистенция;

в) пропадает вкус и аромат,

**3. Выберите условия тепловой обработки при жаренье овощей ОСНОВНЫМ способом;**

А) овощи закладывают в кипящую подсоленную воду, покрывая их слоем толщиной 1...2 см, и варят при закрытой крышке;

Б) нарезанные овощи кладут на хорошо разогретую с жиром сковороду (10% от массы продукта) при температуре 130..160С;

в) подготовленные овощи погружают в большое количество жира ( 5 литров на 1 кг. овощей) и жарят при температуре 180С.

**4. Выберите условия тепловой обработки при варке овощей;**

А) овощи закладывают в кипящую подсоленную воду, покрывая их слоем толщиной 1...2 см, и варят при закрытой крышке;

б) нарезанные овощи кладут на хорошо разогретую с жиром сковороду (10% от массы продукта) при температуре 130..160С;

в) подготовленные овощи заливают водой из расчёта на 1 кг. продукта 0,3 л. воды, добавляют жир и доводят до готовности при закрытой крышке.

**5. Выберите условия тепловой обработки при припускания овощей;**

А) овощи закладывают в кипящую подсоленную воду, покрывая их слоем толщиной 1...2 см, и варят при закрытой крышке;

Б) нарезанные овощи кладут на хорошо разогретую с жиром сковороду (10% от массы продукта) при температуре 130..160С;

В) подготовленные овощи заливают водой из расчёта на 1 кг. продукта 0,3 л. воды, добавляют жир и доводят до готовности при закрытой крышке.

**6. Выберите условия тепловой обработки при тушении овощей;**

А) подготовленные овощи заливают соусом и доводят до готовности при закрытой крышке, подлив жидкость в количестве 10..15% от массы овощей;

Б) подготовленные овощи заливают водой из расчёта на 1 кг. продукта 0,3 л. воды, добавляют жир и доводят до готовности при закрытой крышке.

В) подготовленные овощи смазывают сметаной, заливают соусом, готовят при температуре 250..280С;

**7. Какой вид панировки используется для приготовления шницеля из капусты?**

А) мучная;

Б) белая сухарная;

В) красная сухарная;

Г) двойная;

**8. Что способствует увеличению срока варки бобовых?**

А) добавление соли в процессе варки;

Б) добавление горячей воды в процессе варки;

В) предварительное замачивание в воде;

**9. Почему вареный картофель не темнеет?**

А) сахар подвергается гидролизу;

б) крахмал клейстеризуется;

в) ферменты разрушаются под действием температуры;

**10. Выберите правильный способ варки замороженных овощей;**

А) овощи оттаивают и варят в подкисленной воде;

Б) овощи оттаивают и варят в подкисленной воде;

б) овощи не оттаивают, помещают в горячую воду и варят;

в) овощи не оттаивают, помещают в холодную воду и варят;

**11. При какой температуре варёного картофеля его протирают для приготовления пюре?**

А) 100С;;

Б) 80С;

в) 55С;

**12. Укажите машину для приготовления картофельного пюре;**

А) МРО – 400-1000;

Б) МП – 800;

в) МКП -60;

**13. Калибровка картофеля перед очисткой необходима:**

а) для большей загрузки картофеля в камеру;

Б) равномерной очистки картофеля;

в) более быстрой загрузки;

**14. Выберите способы подачи отварных овощных блюд с соусом:**

а) соус поливают сверху, подливают с боку, подают отдельно;

Б) соус поливают сверху, подают отдельно;

в) соус подливают с боку, подают отдельно;

**15. Выберите способы подачи овощных блюд жареных основным способом, с соусом;**

А) соус подливают с боку, подают отдельно;;

Б) соус подливают с боку, поливают сверху;

в) соус подают отдельно;

**Ключ к тесту:**

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
вариант ответа	в	а	б	а	в	а	г	а	в	б	б	в	б	б	а

