

Министерство образования Омской области
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Колледж информационных технологий, экономики и коммерции"

ЦМК Поварское и кондитерское дело

КУРСОВАЯ РАБОТА

по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

Тема: Ассортимент приготовления и способы реализации горячих блюд для
гриль бар

Выполнил:

Студент 3 курса, группы 32ПКД
специальность 43.02.15
«Поварское и кондитерское дело»
Сердюков Егор

Михайлович

Руководитель:

Подольская Т.В

« _____ » _____ 2023г.

Омск, 2023

Содержание

	стр.
Введение	4-6
1. Теоретическая часть	
1.1 Характеристика основного сырья	
1.2 Приемы механической и тепловой обработки сырья	...
1.3 Процессы происхождения в сырье при тепловой обработке	
1.4 Организация работы цеха (в зависимости от темы)	...
2. Практическая часть	...
2.1 Ассортимент блюд	...
2.2 Технология приготовления блюда	...
2.3 Расчет себестоимости блюд	...
2.4 Пищевая ценность блюд и их значение в питании.	
2.5 Анализ и характеристика предприятия питания, прохождения производственной практики.	
III Охрана труда и техника безопасности на ПОП	
3.1 Общие сведения об охране труда на ПОП	
3.2 Охрана труда в цехе (в зависимости от темы курсовой работы)	
3.3 Техника безопасности при работе с оборудованием на ПОП	
3.4 Требования к личной гигиене работников ПОП	
Заключение	...
Список литературы	...
Приложение	...

--	--

ВВЕДЕНИЕ

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 1.1 Товароведная характеристика основных видов рыбного сырья.
- 1.2 Приемы механической и тепловой обработки рыбного сырья.
- 1.3 Процессы происхождения в рыбе при тепловой обработке.
- 1.4 Организация работы производственных цехов по механической и тепловой обработке рыбы.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

- 2.1 Ассортимент блюд и кулинарной продукции предприятий питания из рыбы.
- 2.2 Технология горячих запечённых приготовления блюд и закусок из рыбы.
- 2.3 Расчет себестоимости готовой продукции в предприятиях питания.
- 2.4 Пищевая ценность блюд из рыбы и их значение в питании.
- 2.5 Анализ и характеристика предприятия питания, прохождения производственной практики.
- 2.6 Разработка новой готовой продукции из запечённой рыбы и оформление документации на неё.

3. ОХРАНА ТРУДА И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПОП.

- 3.1 Общие сведения об охране труда на ПОП.
- 3.2 Охрана труда при приготовлении горячих блюд и закусок из запечённой рыбы.
- 3.3 Техника безопасности при работе с механическим и тепловым оборудованием на ПОП
- 3.4 Требования к личной гигиене работников ПОП.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Задание выдал преподаватель _____ / Подольская Тамара Васильевна

Введение

Приготовлением блюд на гриле и проведением тематических барбекю-вечеринок охвачена большая часть людей из разных уголков планеты. Гриллинг объединяет людей с разными интересами. Семейные праздники в загородном доме, корпоративные вечеринки, студенческие пикники на природе часто сопровождаются приготовлением мяса на гриле. Даже успешные бизнесмены готовят барбекю для семьи и деловых партнеров в выходной день, без костюма со стаканчиком виски в руке. А ведь пару веков назад, приготовление мяса на гриле было уделом американских рабов. Однако гриль - это не обязательно трапеза на свежем воздухе. Существуют целые рестораны и кафе, в которых вся продукция представлена блюдами гриль-бара. Это может быть не только мясо, но и рыба, овощи, цельные тушки зверей или птиц.

До России культура гриля дошла не сразу. Во многом это связано с тем, что советская кухня шла по пути удешевления товаров и блюд. Но у нас в стране, и ближайшем зарубежье, гораздо большее распространение получил мангал, который отличается большей простотой конструкции, большей лёгкостью в использовании, а так же несколькими отличиями в технологическом процессе приготовления. Искусство приготовления продуктов на гриле берет свое начало с древних времен, когда первобытные люди научились нанизывать добычу на прут и готовить пищу над костром. Эта простая кулинарная техника дошла до наших дней.

Ученые нашли доказательства использования первых приспособлений для приготовления мяса на огне 3-6 тысяч лет назад. С тех пор человечество искало

способы усовершенствовать эти инструменты. В Европе на протяжении многих веков для приготовления мяса использовался вертел. Способ не отличался удобством и занимал много времени. Все изменилось после открытия Америки. В процессе колонизации материка европейцы столкнулись с новой культурой коренных жителей и переняли их опыт. Еще в доколумбовские времена племена американских индейцев использовали для приготовления мясных блюд устройство из веток, отдаленно напоминающее решетку. Хитрое приспособление называлось «Барбакоа», что и послужило основой для привычного нашему слуху «барбекю». Рабы переселенцев первыми оценили индейское устройство.

Секрет в том, что барбакоа позволял вкусно приготовить свиные ребра, отдаваемые рабам из-за сложности в обжарке.

Уже почти два столетия назад процесс приготовления барбекю в Штатах начал набирать популярность. Вылазки на природу, собрания бойскаутов и даже политические мероприятия теперь сопровождались поджариванием сочного мяса на гриле.

В 20-м веке мода на барбекю захватила всю страну. Люди оценили вкус и пользу таких блюд. На волне популярности барбекю в Америке начали открываться специализированные гриль-бары, проводиться ежегодные фестивали. Гриль тоже изменился, стал мобильнее и проще в использовании. 1952 году американец Джордж Стивен перевернул представление о том, каким должен быть гриль. Существующие на тот момент устройства не устраивали придирчивого американца, он считал их непрактичными. Действительно, открытой жаровней было неудобно пользоваться в непогоду, а малейший порыв ветра приправлял блюда пеплом и копотью. Джордж решил проблему радикально — разрезал пополам морской буй, сделав нижнюю часть резервуаром для углей, а верхнюю превратив в крышку. Изобретение Стивена и стало прототипом современных, привычных нам грилей.

Современные грили продолжают претерпевать изменения внешнего вида и конструктивных особенностей. Позже мода на использование барбекю прошла по планете, охватив разные страны. Жители России, тоже не остались равнодушны к более функциональному способу приготовления блюд на природе. Тем более, что грилинг — не просто обжаривание блюд, а традиция, объединяющая любителей совмещать вкус и пользу в одном продукте, отдыхать на свежем воздухе и собираться всей семьей.

Что же представляет собой гриль? В основном это переносная или стационарная установка, предназначенная для приготовления блюд на углях или жару. Кроме того, продаются газовые плиты и микроволновые печи с функцией «гриль». Вообще, данный термин подразумевает приготовление пищи над источником тепла. От обычного жаренья на сковороде гриль отличается тем, что не требует использования какой-либо посуды: чаще всего блюда готовятся на решетке. В качестве источников жара используются угли или керамические брикеты, которые подогреваются с помощью газовой горелки. Это делается для того, чтобы избежать непосредственного воздействия огня на продукты, поскольку они могут быстро обгореть. Именно по этой причине мясо, запеченное таким способом, обладает характерным насыщенным ароматом и плотной, хрустящей корочкой.

1. Теоретическая часть

1.1 Характеристика основного сырья:

Основным ассортиментом сырья для приготовления на гриле является мясо.

Мясо — это туша убитого животного или ее часть, являющаяся совокупностью мышц, жира, органов, соединительных тканей, иногда — костей и т.д. Мясо является продуктом убоя домашнего скота и птицы.

Мясо состоит из различных тканей: мышечной, соединительной, жировой и костной.

Мышечная (мускульная) ткань состоит из отдельных волокон, покрытых полупрозрачной оболочкой (сарколеммой). Основным белком мышечной ткани является миозин. Белки мышечной ткани животных являются полноценными. Внутренние мышцы, находящиеся у костей, мышечные ткани, расположенные вдоль позвоночника, наиболее ценные, так как имеют нежное мелковолокнистое мясо. Мышцы, находящиеся в области шеи, живота, состоят из плотных волокон, поэтому они имеют грубую консистенцию.

Соединительная ткань состоит из неполноценных белков — коллагена и эластина. Чем больше коллагена и эластина содержится в мясе, тем оно более жесткое. Это является показателем качества мяса. От содержания полноценных и неполноценных белков зависит пищевая ценность и кулинарное использование мяса.

Жировая ткань мяса представляет собой клетки, заполненные жировыми капельками и покрытые соединительной тканью. Жир улучшает вкусовые качества мяса и повышает его пищевую ценность.

Костная ткань состоит из особых клеток, основу которых составляет оссеин — вещество, близкое по своему составу к коллагену. Кости таза и окончания трубчатых костей пористые, их называют сахарными. В состав их входят вещества, которые, переходя в бульон, придают ему крепость и аромат.

Мясо классифицируется в зависимости от вида убойных животных, от упитанности, от способа обработки туш, от способа разделки и от термического состояния.

В зависимости от вида убойных животных мясо подразделяется на говядину, телятину, свинину, мясо поросят, конину, жеребятину, баранину, ягнятину, козлятину, мясо кроликов, буйволятину, оленину, верблюжатину, мясо лося и мясо прочих видов убойных животных.

Мясо различают по термическому состоянию.

- Парное — мясо, полученное сразу после убоя животных. Его употребляют для изготовления вареных колбас, сосисок, сарделек.
- Остывшее — мясо, выдержанное в естественных условиях не менее 6 ч.
- Охлажденное — мясо, охлажденное до температуры от 4 до 0°C естественным путем или искусственно (в холодильных камерах).
- Мороженое — это мясо, подвергнутое быстрому замораживанию до температуры в толще мышц у костей не выше -6 °C. В сравнении с охлажденным оно не так ценно: при его обработке теряется большое количество сока, поэтому пищевые продукты из такого мяса менее вкусны.
- Переохлажденное и подмороженное мясо используют для производства колбас, консервов.

- Размороженным называют мясо, подвергнутое оттаиванию в специальных камерах.
- Оттаявшее — мясо, размороженное в естественных условиях.

Лучшим для кулинарного использования является охлажденное мясо: оно имеет особый вкус и аромат.

Для приготовления на гриле используют следующий ассортимент сырья:

1. Говядина

Говядина считается лучшим мясом для гриля. Цвет сырого мяса с возрастом изменяется от розового до темно-красного, поэтому покупать нужно, конечно, розовое: чем моложе животное, тем лучше получится блюдо. Перед приготовлением промыть мясо в струе холодной воде и отбить. Прежде чем приступить к выполнению кулинарных задумок, хорошо разогреть гриль. Тогда мясо быстро запечется снаружи и сохранит сочность. Для быстрого приготовления подойдут филе из толстого куска вырезки; ростбиф и антрекоты из мяса между ребер; мясо на ребрах, вырезанное из спины; куски шейной части. Стейк - зажаренный кусок мяса. Существует большое количество различных видов этих самых стейков: риб-стейк, клаб-стейк, тибоун-стейк, портерхаус-стейк, и многие другие. Помимо разницы в виде мяса, используемом в приготовлении, стейки отличаются еще и степенью прожарки.

2. Свинина

Мясо должно быть нежирным и розового цвета. Кроме порционных блюд, свинину запекают в гриле куском весом до 2,5 кг. Нельзя забывать, что свинину можно легко пересушить и тогда она потеряет аромат. Для быстрого приготовления необходимо взять отбивные котлеты на косточке, шницели, филе из вырезки, тонкие куски свиных ножек, крупные куски для запекания на вертеле.

3. Баранина

Самое лучшее мясо для гриля -- от молодых овец, с белыми прожилками. Подготовленное мясо нельзя помещать в предварительно разогретый гриль, ведь нежная баранина может сразу обгореть, оставшись сырой внутри. Блюда из баранины лучше недожарить, чем пересушить. Для грилования лучше купить котлеты в виде двух ребер и мяса между ними, тонкие куски из бедра задней ноги, куски мяса шейной и плечевой части.

4. Птица

Птица, можно сказать, создана для гриля -- в ней не много жира, приятный аромат, готовится она недолго. Цыплят, молодых индеек, уток готовят целыми тушками или разрезав на порционные куски. Не забывать в процессе готовки поливать мясо жиром (это необязательно, но получается гораздо вкуснее). Если вам не по душе куриный запах, то тушку можно разрубить на куски и выдержать их перед приготовлением в течение часа в ледяной, слегка заправленной уксусом воде. Блюдо из птицы будет сочнее, если готовить его, завернув куски в фольгу с кусочками жира. При жарке целой тушки лучше перевязать горло нитью, а крылья и ножки, прижав к туловищу, также стянуть нитью.

5. Рыба

Вкуснее получатся блюда из свежей рыбы, но и мороженая сможет вас порадовать. Выбирать для гриля лучше нежирные и некостлявые сорта; лучше всего -- форель, треска, сельдь, сардины, тунец. Рыбу можно готовить на вертеле, на шампурах, завернутой в алюминиевую фольгу или в специальном противне. Кожа очищенной рыбы очень нежная, поэтому не рекомендуется класть ее прямо на решетку. Мороженой рыбе надо дать оттаять в специальном маринаде. Готовят рыбу так: выпотрошить ее, особенно тщательно -- желчный пузырь. Промыть брюшную полость, слегка присолить. Удалить плавники и соскоблить чешую от хвоста к голове.

6. Ракообразные

Панцирь лангустов, креветок, раков и моллюсков смягчает жар и позволяет блюдам из них стать очень привлекательными для гурманов. Сначала все морепродукты, особенно замороженные, следует опустить на несколько минут в кипяток. Крупные куски лучше разделить на порционные и гриловать завернутыми в фольгу с растительным маслом.

Существует 6 общепринятых степеней прожарки стейков: Blue rare, Rare, Medium rare, Medium, Medium well, Well done. (Приложение 1.)

1.2 Ассортимент кулинарной продукции

Чтобы приготовить хорошее мясное блюдо, нужно знать, из какой части разделанной туши использовать мясо для того или иного кушанья. Каждая часть мясной туши имеет специфическую структуру тканей, от которой зависят способ и продолжительность кулинарной обработки (варка, жаренье) и в итоге качество готового блюда.

Кулинарное использование крупнокусковых полуфабрикатов из говядины. Из крупнокусковых полуфабрикатов приготавливают полуфабрикаты для варки, жарки и тушения: крупнокусковые массой 1,5 - 2 кг, порционные (по 1 - 2 куса на порцию) и мелкокусковые. При изготовлении полуфабрикатов применяется несколько приемов: нарезка, отбивание, разрыхление, панирование и маринование. В начале нарезают порционные, а затем мелкокусковые полуфабрикаты - поперек волокон, наклонно или под прямым углом. Допускается отклонение массы (1 - 3 %). Потери при нарезке не должны превышать 0,2 % массы полуфабрикатов. Маринование способствует размягчению мяса при дальнейшей тепловой обработке и придает изделиям особые вкус и аромат. Для маринования мяса посыпают перцем, солью, смешивают с репчатым луком и

сбрызгивают уксусом или лимонной кислотой. В холодильной камере маринование может длиться до 6 - 8 ч.

Полуфабрикаты из баранины для жарки.

Крупнокусковые полуфабрикаты - баранину, жаренную крупным куском, - готовят из тазобедренной, лопаточной частей и корейки баранины и козлятины.

Баранина жареная приготавливается из тазобедренной части. Для этого ее подвергают неполной обвалке, удаляя берцовую и тазовую кости. На расстоянии 10 см от нижней головки бедренной кости делают круговой надрез мякоти до кости. Мякоть снимают с кости и отрубают наискосок головку. Края верхней части окорока заравнивают. Мякоть лопаточной части сворачивают рулетом, подворачивая внутрь верхние и нижние края лопатки, и перевязывают шпагатом.

Баранину, жаренная крупным куском и шпигованную, готовят из корейки, обваливая и подрезая пленки по реберным косточкам. Затем ее шпигуют чесноком.

Для приготовления грудинки фаршированной с ее внутренней стороны вдоль реберных костей прорезают пленку. Затем делают надрез в середине со стороны отделения грудинки от пашины. Образовавшееся отверстие заполняют фаршем, закрепляют шпажкой или зашивают шпагатом. Фарш готовят из гречневой или рисовой каши, риса и печени, риса и мяса. Для этого приготавливают рассыпчатую кашу, заправляют ее пассированным луком, рублеными яйцами и зеленью петрушки или укропа. Рисовую рассыпчатую кашу смешивают с пассерованным репчатым луком, жареной измельченной печенью, рублеными яйцами и зеленью петрушки. Отварной рис соединяют с сырым фаршем (используя котлетное мясо баранины), пассированным луком, добавляют воду,

соль и перец. Шашлык по-карски нарезают из почечной части корейки. Полуфабрикат имеет вид толстого прямоугольника. Его маринуют.

Эскалоп нарезают толщиной 1 - 1,5 см из мякоти спиной и поясничной частей корейки по 1 - 2 куса на порцию. Полуфабрикату придается овально-плоская форма. Шницель отбивной нарезают из тазобедренной части толщиной 2 - 3 см, овально - продолговатой формы. Отрезанные куски отбивают, рыхлят, надрезают сухожилия и пленку, смачивают в льезоне и панируют в сухарях. Свинина жареная - готовят из корейки, тазобедренной, шейной и лопаточной частей.

Полуфабрикат из корейки называется карбонат, его готовят, полностью обваливая корейку, из тазобедренной части готовят буженину. Крупнокусковые полуфабрикаты. Ростбифы готовят из вырезки, толстого и тонкого краев. Их зачищают от поверхностных пленок, а вырезку - от сухожилий. Для равномерности прогрева при жарке полуфабрикаты формируют из двух вырезок, складывают головку с хвостиком и перевязывают шпагатом. Иногда полуфабрикаты бывают тонким пластом шпика, что придает блюду сочности. Порционные полуфабрикаты - нарезают поперек мышечных волокон. Бифштекс нарезают под прямым углом из утолщенной части вырезки толщиной 2 - 3 см и слегка отбивают. Филе нарезают из средней части вырезки толщиной 4 - 5 см. иногда обвязывают шпагатом, чтобы избежать деформации при тепловой обработке. Лангет нарезают под острым углом из хвостика вырезки по два куса на порцию. Полуфабрикаты слегка отбивают. Антрекот нарезают из толстого и тонкого краев под прямым углом. Куски имеют овально - продолговатую форму толщиной 1,5 - 2 см, допускается наличие жира не более 1 см. Ромштекс нарезают из толстого и тонкого краев, верхней и внутренней частей задней ноги. Отрезают полуфабрикат под острым углом толщиной до 1,5 см, отбивают, смачивают в льезоне и панируют в сухарной панировке. Бифштекс с насечкой -

кусок овальной формы толщиной 2 - 3 см, нарезают его из верхней и внутренней частей задней ноги и делают на поверхности насечку ножом или пропускают через машину для рыхления. Мелкокусковые полуфабрикаты нарезают в поперечном направлении к расположению мышечных волокон от крупнокусковых полуфабрикатов, у которых межмышечная соединительная ткань и тонкие поверхности пленки не удалены. Форма нарезки и масса кусочков определены для каждого полуфабриката, но допускается отклонения 10 % кусочков. Бефстроганов нарезают из вырезки, толстого и тонкого краев, верхней и внутренней части задней ноги. От крупного куска отрезают пласти поперек волокон, отбивают их и режут брусочками длиной 3 - 4 см и массой 5 - 7 г. Поджарку нарезают из толстого и тонкого краев, верхней и внутренней частей задней ноги. Мясо нарезают поперек мышечных волокон кусочками произвольной формы, массой 10 - 15 г.

Ассортимент и кулинарное использование мясных полуфабрикатов

Наименование части мясной туши	Вид полуфабрикатов и их кулинарное использование для приготовления блюд		
	<i>Крупнокусковые</i>	<i>Порционные</i>	<i>Мелкокусковые</i>
Говядина			
Вырезка	Для жаренья целиком (ростбиф)	Бифштексы, филе, лангеты	Бефстроганов, шашлыки
Толстый и тонкий края	Для жаренья целиком	Антрекоты, ромштексы	Поджарка, бефстроганов
Верхние и внутренние куски	Для тушения целиком	Ромштексы, зразы натуральные	Поджарка, бефстроганов

тазобедренного отруба			
Боковые и наружные куски тазобедренного отруба	Для тушения и варки целиком	Говядина духовая	Азу
Лопаточные и подлопаточные части	Для варки		Гуляш
Грудинка	Для варки целиком		
Баранина			
Корейка	Для жаренья целиком	Котлеты натуральные, отбивные	Шашлыки
Окорок	Для жаренья целико	Шницели	Шашлыки
Лопаточная часть	Для жаренья целиком (рулет)	Баранина духовая	Плов
Грудинка	Для жаренья в фаршированном виде		Рагу
Свинина			
Корейка	Для жаренья целиком	Котлеты натуральные, отбивные, эскалопы	Шашлыки, поджарка
Окорок	Для жаренья целиком	Шницели	Шашлыки, поджарка
Лопаточная часть	Для жаренья целиком	Свинина духовая	Гуляш
Грудинка	Для жаренья целиком в натуральном и фаршированном виде		Рагу по-домашнему

Шея	Для жаренья целиком		Гуляш
-----	---------------------	--	-------

В кофе «Трибуна» горячие блюда из мяса говядины готовят, используя различные способы термической обработки: Наиболее вкусным, мягким и сочным считается мясо теленка.

Рибай – самый популярный и простой в приготовлении стейк, вырезаемый из области под лопатками от 5 по 12 ребро. Его называют «мраморным», поскольку оно имеет много жировых прожилок. За счет этого после приготовления блюдо получается сочным и нежным. Рибай может подаваться на кости (Ковбой-стейк) или на длинном зачищенном ребре (Томагавк).

Филе-миньон – отрез тонкой центральной области филейной вырезки. Почти не содержит жира, не выделяет кровь и является самым нежным.

Антрекот – тонкий ломтик мяса, срезанный между хребтом и ребрами или с поясничной части.

Стриплойн (Нью-Йорк или Канзас-сити) – премиальный стейк, который вырезается из нежнейшей филейной области. За счет наличия полоски жира по периметру приготовленное блюдо сочное, имеет рыхлую консистенцию и насыщенный говяжий вкус.

Ти-Бон – вырезается из области между поясничной и спинной частями и разделяется Т-образной костью. Поэтому у такого стейка с одной стороны косточки мясо Нью-Йорк, а с другой – Филе-миньон.

Денвер – плотный и сочный кусок из центральной части шеи.

Топ Блейд – альтернативный стейк с высокой мраморностью, вырезаемый из плечевой части. Имеет сладковатый вкус и получается сочным.

Шатобриан (Филе-Шато) – филейная область вырезки, располагаемая ближе к хвосту. Поскольку срез у такого стейка неровный, готовится он долго.

Флэт айрон (Минутка) – вырезка из лопаточной зоны мраморного бычка с жилкой посередине. Подходит для слабой прожарки, быстро готовится.

Скерт (Мачете, он же стейк мясника) – вырезается из диафрагмы быка. Характеризуется ярким вкусом и хорошей мраморностью.

Клаб-стейк – мясо с небольшой реберной костью, вырезаемое из спинной части в области толстого края самой длинной мышцы спины.

Фланк стейк – отрезается из брюшной части, из зоны косых мышц живота. Не жирный и обладает интенсивным вкусом.

Торнедос – небольшие кусочки для медальонов, вырезаемые из центральной части тельца. Такая говядина должна «вызреть» (до 6-ти недель). Несмотря на рыхлую структуру, приготовленный стейк получается довольно сочным. (приложение 3)

Проведя анализ рецептуры и особенности приготовления имеющегося ассортимента горячих блюд из мяса говядины я пришел к выводу, что большинство блюд являются калорийными. Большая часть посетителей нашего кафе молодые юноши и девушки, которые чательно следят за своей фигурой и заботятся о своем здоровье. Таким образом, предпочтение в питание отдают низко калорийным блюдам. Мною было предложено и разработано блюдо из маринованного мяса говядины на гриле с перцем и соус айоли.

1.3 Приемы механической и тепловой обработки

Для доведения мяса и мясопродуктов до состояния кулинарной готовности, которая характеризуется определенными структурно-механическими и органолептическими показателями (консистенция, цвет, вкус, запах, сочность) и

безвредностью, применяют различные способы тепловой кулинарной обработки. Выбор их обуславливается в первую очередь особенностями морфологического строения и химического состава мяса и мясопродуктов, назначением готового продукта и основывается на принципах рационального использования сырья. При производстве кулинарной продукции из мяса и мясопродуктов наиболее распространены такие способы тепловой обработки, как варка, жарка и тушение, а припускание и запекание применяют значительно реже.

В зависимости от способа тепловой обработки мясные блюда делят на отварные, жареные, тушеные и запеченные (Приложение 2).

Тепловая обработка мяса

Мясо можно варить, жарить, припускать, тушить и запекать.

Варка. Подготовленное мясо кладут в кастрюлю и, залив холодной водой, доводят до кипения. Затем уменьшают нагрев, снимают с поверхности пену и варят до готовности. У готового мяса, если его проколоть, сок не выделяется; если же при проколе появляется бледно-розовый сок, то мясо следует доварить. Готовое мясо оставляют в бульоне и вынимают, когда оно остынет. Мясной бульон используют для приготовления супов, соусов.

Жаренье. Мясо нарезают поперек волокон, отбивают, панируют. Готовые полуфабрикаты (антрекоты, эскалопы) выкладывают на сковороду с разогретым жиром и обжаривают с двух сторон до появления румяной корочки.

Припускание — варка мяса в небольшом количестве воды. Предварительно дно посуды смазывают маслом, укладывают мясо и заливают его водой или бульоном, но не полностью, а только на 2/3 и закрывают крышкой.

Тушение. Мясо предварительно обжаривают или отваривают до полуготовности, затем укладывают в сотейник, добавляют пассерованные овощи, заливают водой, бульоном или соусом так, чтобы полностью покрыть содержимое. Тушат мясо при слабом кипении под закрытой крышкой.

Запекание. Перед запеканием мясо варят или жарят до полуготовности, затем запекают в духовом шкафу при температуре 200-250°C в натуральном виде или с добавлением соусов, яиц, сметаны. Большие куски мяса запекают без предварительной тепловой обработки, мясо солят, перчат, шпигуют овощами или салом, добавляют специи, затем оборачивают фольгой и оставляют на некоторое время (от 1 до 3 ч) в холодильнике. После этого мясо запекают до готовности в духовом шкафу.

При обработке мяса следует:

- убедиться, что используемые мясные продукты свежие;
- применять разделочные доски с соответствующей маркировкой;
- резать мясо только очень острым ножом, чтобы уменьшить потери мясного сока.
- Перед приготовлением любого мясного блюда необходимо провести механическую (первичную) обработку мяса, которая включает в себя несколько этапов (табл. 2).

Таблица 2. Механическая обработка мяса

Операция	Назначение и порядок выполнения
Оттаивание мороженого мяса	Для облегчения его дальнейшей обработки. При этом температура должна повышаться медленно, чтобы по мере оттаивания мясной сок успевал всасываться волокнами мяса и потеря пищевой ценности продукта была минимальной
Обмывание, срезание клейм	Обмывают мясо холодной водой, а жирные участки — теплой, срезают клейма (ветеринарный штамп о пригодности мяса в пищу)
Обсушивание	Препятствует размножению микробов. Проводят на воздухе, промокая хлопчатобумажной салфеткой. Обсушенное мясо легче разделявать
Разруб	Большой кусок мяса или целую тушу разрезают на отдельные части для дальнейшей обработки
Обвалка (отделение мякоти от костей)	Отходы, образовавшиеся после обвалки (кости, сухожилия, хрящи), можно использовать для приготовления бульонов
Жиловка	Сортировка мяса, отделение сухожилий

1.4 Процессы, происходящие при тепловой обработке продуктов

ИЗМЕНЕНИЕ ЖИРОВ

При варке продуктов животного происхождения часть содержащегося в них жира вытапливается. В процессе варки этот жир эмульгируется, т.е. распадается

на мельчайшие шарики. При этом чем больше количество воды и интенсивнее кипение, тем больше образуется эмульгированного жира. При наличии в бульонах кислот и солей эмульгированный жир легко разлагается на растворяющийся в воде глицерин и жирные кислоты, которые делают бульон мутным и придают ему неприятные и к ус и запах. Поэтому варку продуктов проводят при умеренном кипении, и скапливающийся на поверхности бульона жир периодически удаляют.

При жарке продуктов наблюдается более глубокое изменение жира. При температуре выше 180°C происходят распад его и образование различных смолистых и газообразных веществ, резко ухудшающих вкусовые качества продуктов. Разложение жира начинается с появлением дыма. Этот процесс носит название дымообразования. Поэтому жарить продукты нужно при температуре, которая на $5-10\text{ C}$ ниже температуры дымообразования.

Потери жира при жарке основным способом происходят вследствие его разбрызгивания. Это связано с бурным испарением воды при нагревании жира выше 100°C . Потери при разбрызгивании называются угаром, и они больше у жиров, содержащих значительное количество воды (маргарин), и также при жарке увлажненных продуктов (сырого картофеля, рыбы, мяса и т.д.). Кроме того, при жарке продуктов основным способом часть «жира под действием высокой температуры разлагается с выделением икролеина, который частично растворяется в жире, придавая ему неприятные вкус и запах, а частично испаряется в период дымообразования.

При жарке продуктов во фритюре изменение жира происходит за счет мнительного воздействия на него высокой температуры, а также в результате загрязнения жира частицами попадающего в него продукта. Кроме того, жир окисляется кислородом воздуха, и в нем образуются вещества, вредные для организма человека.

Для предупреждения этих нежелательных изменений жира на предприятиях общественного питания для жарки во фритюре используют специальные фритюрницы, которые в нижней части имеют так называемую холодную зону, где температура жира значительно ниже. Попадая туда, частицы продукта не сгорают. Для предохранения фритюра от порчи применяется ряд технологических приемов: изделия, предназначенные для жарки во фритюре, не панируют в муке, руки и инвентарь смазывают растительным маслом, фритюр периодически процеживают.

ИЗМЕНЕНИЯ УГЛЕВОДОВ

При нагревании **крахмала** с небольшим количеством воды до температуры 100°C происходит его клейстеризация, в результате чего образуется студенистая масса. Клейстеризация крахмала начинается при температуре 55-60°C и с повышением температуры ускоряется.

При тепловой обработке картофеля клейстеризация крахмала происходит за счет влаги, содержащейся в самом картофеле. При выпечке изделий из теста крахмал клейстеризуется за счет влаги, выделяемой свернувшимися белками клейковины. То же происходит при варке предварительно набухших в воде бобовых.

Крахмал, содержащийся в сухих продуктах (крупах, макаронных изделиях и др.), при варке клейстеризуется за счет влаги окружающей среды. Увеличение массы сухих продуктов при варке объясняется поглощением воды клейстеризующимся крахмалом.

При нагревании крахмала выше 110°C без воды происходит его декеринизация, т.е. расщепление с образованием растворимых в воде продуктов. Происходит этот процесс на поверхности выпекаемых изделий при образовании корочки (продукты приобретают характерную желтовато-коричневую окраску),

а также при пассеровании муки, поджаривании крупы запекании макаронных изделий и т.д.

Сахар (сахароза), содержащийся в плодах, ягодах, а также добавляемый в воду при варке компотов и киселей, под действием кислот имеющихся во фруктах, подвергается инверсии, т.е. расщепляется с образованием смеси глюкозы и фруктозы, которые имеют более сладкий вкус, чем исходная сахароза.

Сахар при нагревании свыше 150-160°C распадается с образованием новых темноокрашенных веществ. Этот процесс распада сахара называется карамелизацией. Смесь продуктов карамелизации называется жженкой и используется для подкраски супов, соусов и других изделий.

Протопектин скрепляет растительные клетки между собой, образуя прочный каркас. При тепловой обработке под действием высокой температуры протопектин переходит в пектин, который растворяется в горячей воде, в результате чего растительные продукты размягчаются и лучше усваиваются.

Клетчатка является основным веществом, из которого состоят стенки растительных клеток, и при тепловой обработке изменяется незначительно. Она набухает, становится пористее, более проницаемой для пищеварительных соков.

ИЗМЕНЕНИЯ ВИТАМИНОВ

При тепловой обработке жирорастворимые витамины (А, D, Е, К) сохраняются хорошо. Так, пассерование моркови почти не снижает ее витаминной ценности, наоборот, растворенный в жирах каротин моркови легче переходит в витамин А. Такая устойчивость каротина позволяет длительное время хранить пассерованные овощи в жирах, хотя витамины частично разрушаются за счет воздействия на них кислорода воздуха.

Водорастворимые витамины группы В устойчивы при нагревании в кислой среде, а в щелочной и нейтральной разрушаются при тепловой обработке на 20

– 30%. Витамин РР очень устойчив при нагревании. Эти витамины при тепловой обработке, будучи водорастворимыми, частично переходят в отвар. Наиболее сильно при тепловой обработке разрушается витамин С. Происходит это в результате окисления его кислородом воздуха. Кислая среда овощей и фруктов способствует сохранению витамина С. При жарке картофеля во фритюре витамин С меньше разрушается, чем при жарке основным способом. При варке продуктов значительная часть и витамина С переходит в отвар.

ИЗМЕНЕНИЯ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

При тепловой обработке минеральные вещества не изменяются, часть их переходит в отвар. Поэтому отвары овощей необходимо использовать для приготовления супов и соусов.

1.5 Организация работы производственных цехов

Организация работы горячего цеха

Горячие блюда, гарниры, соусы и др. виды тепловой обработки продуктов осуществляют на предприятиях общественного питания в горячем цехе. Горячий цех является основным на предприятиях, он размещается рядом с торговым залом. К горячему цеху примыкают заготовочные цеха, холодный цех, моечная кухонной посуды, а при отпуске блюд с плиты - моечная столовой посуды.

В горячих цехах крупных предприятий для приготовления первых блюд организуется суповое отделение, для приготовления вторых блюд, гарниров, соусов — соусное отделение.

Блюда, изготавливаемые в горячем цехе, различают по следующим основным признакам:

1. Виду используемого сырья — из картофеля, овощей и грибов; из круп, бобовых и макаронных изделий; из яиц и творога; из рыбы и морепродуктов; из мяса и мясных продуктов; из птицы, дичи, кролика и др.;

2. Способу кулинарной обработки — отварные, припущенные, тушеные, жареные, запеченные.

3. Характеру потребления — супы, вторые блюда, гарниры, напитки и др.;

4. Назначению — для диетического, школьного питания и др.;

5. Консистенции — жидкие, полужидкие, густые, пюреобразные, вязкие, рассыпчатые.

Блюда горячего цеха должны соответствовать требованиям государственных стандартов, стандартов отрасли, стандартов предприятий, сборников рецептур блюд и кулинарных изделий, технических условий и вырабатываться по технологическим инструкциям и картам, технико-технологическим картам при соблюдении Санитарных правил для предприятий общественного питания.

2. Технологическая часть

2.1 Ассортимент блюд по меню

Основным ассортиментом блюд приготовленных на гриле являются:

- Куриное филе и овощи, жаренные на гриле.

Способ приготовления:

1. Приготовить соус. В чашу кухонного процессора сложить все ингредиенты для соуса, пульсировать до однородного состояния.

2. Включить гриль для предварительного разогрева до средней температуры.

3. Куриное филе и овощи сбрызнуть растительным маслом, посыпать солью и перцем со всех сторон, выложить куриное филе с овощами на решетку гриля, смазанную растительным маслом. Куриное филе жарить около 6 минут с каждой стороны, а овощи 3-4 минуты с каждой стороны. Подавать куриное филе с овощами с зеленым соусом.

- Куриное филе в цитрусовом маринаде, приготовленное на гриле.

Способ приготовления:

1. Куриное филе сложить в большой пластиковый пакет с застежками. В отдельной миске смешать сахар, уксус, сок цитрусовых, горчицу, чесночный порошок, соль и перец. Вылить этот маринад в пакет с курятиной и хорошо встряхнуть.

2. Положить пакет с мясом в холодильник на 4 часа.

3. Включить гриль для предварительного разогрева до средней температуры. Куриное филе достать из маринада и выложить на решетку гриля. Жарить около 15-18 минут, перевернув единожды.

Подавать куриное филе жареное в сервировочной форме, украсив дольками лимона и лайма.

- Говяжьи стейки с картофельным пюре и грибным соусом.

Способ приготовления:

1. В небольшую миску налить 3 столовые ложки молока и яичные белки, взбить венчиком или вилкой. В отдельной миске смешать 1/3 стакана муки, луковый порошок, соль, чесночный порошок и черный молотый перец. По одному стейку брать и окутать сначала во взбитые белки, а затем в мучную смесь.

2Разогреть гриль, выложить стейки и жарить около 3 минут с каждой стороны. Переложить жареные говяжьи стейки в металлическую миску и накрыть крышкой или фольгой, чтобы сохранить мясо теплым.

3. Тем временем приготовить грибной соус. В сковороде поджарить грибы до золотистого цвета. В отдельной миске смешать 2 1/2 столовой ложки муки, 1/4 чайной ложки соли и бульон, размешать до однородного состояния и вылить эту массу в сковороду с грибами, довести до кипения, готовить, помешивая, около 1 минуты. Выложить на сервировочные тарелки стейки и картофельное пюре, и полить грибным соусом.

- Говяжий стейк, приготовленный на гриле.

Способ приготовления:

1. В большой пластиковый пакет с застежками налить воду, соевый соус, растительное масло, положить чеснок, насыпать сахар, имбирь и черный молотый перец, хорошо перемешать. Положить в этот маринад стейк, закрыть пакет и хорошо встряхнуть. Положить пакет с говядиной в холодильник на 8 часов, периодически переворачивая.

2. Включить гриль для предварительного разогрева до средней температуры. Мясо достать из маринада и выложить на решетку гриля. Готовить говяжий стейк на гриле около 6-8 минут с каждой стороны (термометр для мяса должен показать температуру от 75 до 85 градусов (в зависимости от желаемой степени прожарки)). Готовый стейк переложить на разделочную доску, накрыть фольгой и дать мясу отдохнуть около 10 минут, а затем порезать стейк ломтиками и подавать сразу же.

- Ягнятина, приготовленная на гриле.

Способ приготовления:

1. В миске смешать горчицу, соевый соус, оливковое масло, розмарин, имбирь и чеснок. Отобрать от этой массы 2/3 стакана и поставить в холодильник.

2. Остальной маринад налить в большой пластиковый пакет с застежками. Мясо очистить от жира и пленок, если таковые имеются. Выложить ягнятину в пакет с маринадом, хорошо встряхнуть, застегнуть пакет и положить в холодильник на ночь.

3. Включить гриль для предварительного разогрева до средней температуры. Мясо достать из маринада и выложить на промасленную решетку гриля. Накрыть гриль крышкой и готовить мясо около 50-70 минут (термометр для мяса должен показать температуру от 75 до 85 градусов). Готовое мясо переложить на разделочную доску, накрыть фольгой и дать отдохнуть минут 10, затем порезать мясо ломтиками и подавать сразу же с зарезервированным маринадом.

- Свиной стейк на решетке.

Способ приготовления:

Удалить с мяса лишний жир и жилы. Смешать вино, мед, растительное масло, тмин и чеснок. Уложить куски свинины в мелкую неметаллическую посуду, залить маринадом. Закрыть пленкой и поставить в холодильник на несколько часов, переворачивая время от времени. Подготовить и прогреть барбекю. Уложить мясо на горячую решетку или крышку барбекю, жарить примерно по 8 мин. с каждой стороны. Подавать горячими.

- Стейк из говяжьей вырезки с овощами.

Способ приготовления:

Говяжью вырезку нарезать на крупные куски поперек волокон.. Посолить, посыпать свежемолотым перцем. Разогреть сковороду-гриль (можно готовить в духовке с грилем), обжарить мясо с обеих сторон по 4-5 мин (нужно чтобы образовалась корочка, тогда внутри мясо будет сочным). Довести до желаемой степени прожарки в духовом шкафу. Дать "отдохнуть" стейку при комнатной температуре 3-4 мин, чтобы сок внутри мяса распределился равномерно. На гарнир лучше всего подойдут овощи. Цуккини, баклажаны, цветной перец нарезать соломкой. Томаты черри - пополам. Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия. Овощи приправить солью и оливковым маслом. Обжарить на разогретой с маслом сковороде, поперчить.

- Купаты гриль.

Способ приготовления: Свинину нарезаем кубиками по 1 см. Готовим заправку из мелко нарубленного чеснока, перца черного, соли и граната без косточек, свиные кишки. Смешиваем свинину с приготовленной заправкой. Оставляем приготовленный фарш для приготовления купат мариноваться на 2-3 часа. Потом закладываем данный фарш в свиные кишки, формируем в форме колбасок, края защипываем. Вначале купаты рекомендуется опустить в кипяток на пару минут - в этом случае вы будете уверены, что при жарке они не полопаются. Затем купаты промакивают салфеткой и кладут на сковороду гриль. Обжаривают их на среднем огне, сделав проколы с обеих концов - для выхода лишнего сока и пара. Купаты подают с зеленью, хлебом, салатом из свежих овощей и различные соленья.

- Свинные рёбра на гриле.

Способ приготовления: Лук очищаем, нарезаем кольцами. Ребра натираем солью и молотым перцем. В чашу, где будут мариноваться ребра, кладем слоями: лук, ребра, лук, ребра, лук. Сверху ставим гнет на 3 часа. За это время мясо должно пропитаться выделившимся луковым соком. Для ускорения процесса маринования

ребрышки можно сбрызнуть минералкой или пивом, только совсем немного. Через 3 часа отправляем ребрышки на решетку гриль-газ и жарим на среднем огне по 20-30 минут с каждой из сторон.

- Стейк по-закавказски

Способ приготовления: Свиной стейк на косточке разрезать вдоль до косточки, чтобы получился «карман». Маринованный лук смешать с зирой. Замариновать стейк в специях для гриля и соли на 1 час. «Кармашек» в стейке заполнить подготовленным луком. Уложить стейк на решетку для гриля. Жарить на раскаленных углях с двухсторон в течение 10-15 минут. Подать с листьями салата и петрушкой. Блюдо готово.

2.2 Особенности приготовления блюда

Говядина маринованная и соус айоли с перцем

Перед обжариванием на гриле мясо выдерживается в маринаде из горчицы, чеснока и перца чили. Говядину можно нарезать ломтиками, а можно пожарить кусочки мяса на шпажках. Классический соус айоли состоит из чеснока, оливкового масла, лимонного сока и желтка. В этом рецепте соус айоли со сладким перцем готовится на основе майонеза.

1. Удалите с говяжьей вырезки излишки жира и нарежьте мясо по-диагонали (примерно, 12 ломтиков). Чеснок и перец чили, очищенный от семян, мелко нарежьте. Сладкий перец обжарьте, очистите от семян и кожицы, нарежьте.

2. Выложите говядину в плоскую стеклянную или керамическую посуду. Перемешайте горчицу, чеснок, чили, оливковое масло и розмарин. Смажьте полученной смесью мясо, накройте пищевой пленкой и оставьте мариноваться в холодильнике минимум на 1 час, но лучше — до следующего дня.

3. Хорошо разогрейте гриль или чугунную сковороду-гриль. Жарьте стейки до желаемой степени готовности (от 2 минут с каждой стороны), смазывая в процессе приготовления маринадом. Оставьте готовые стейки в теплом месте на 10 минут.

4. Сделайте соус Айоли. Белки отделяют от желтков. Для соуса Айоли по нашей рецептуре используют только белки. Одно из главных правил приготовления соуса айоли – то же, что и для майонеза: все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Тогда оливковое масло лучше эмульгируется.

Загружают в чашу миксера белки яиц, горчицу, соль, взбивают на средней скорости в течение 5-7 минут. Начинают тонкой струйкой добавлять оливковое масло – та же технология, что и для майонеза. В самом конце добавляют винный уксус, перемешивают при помощи миксера еще 1-2 минуты. Соус должен получиться такой же густоты, как хороший майонез.

Соус Айоли используют всегда охлажденным. Поэтому прежде, чем использовать готовый соус, следует минимум 10-15 минут подержать его в холодильнике.

5. Подавайте мясо и соус отдельно.

Приятного аппетита!

2.3 Составление технико-технологической карты

Говядина маринованная и соус айоли с перцем

1. Область применения

Настоящая технико – технологическая карта распространяется на блюдо : говядина маринованная и соус айоли с перцем, вырабатываемое и реализуемое в _____ и филиалах (указать) _____

2. Требования к сырью

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты ,используемые для приготовления блюда : говядина маринованная и соус айоли с перцем должны

соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопровождающие документы ,подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.)

3.Рецептура

Наименования сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г.	
	Брутто	Нетто
Говяжья вырезка		
Горчица зернистая		
Чеснок		
Перец чили красный, свежий		
Масло оливковое		
Розмарин свежий		
Для соуса айоли:		
Майонез		
Перец ладкий, красный		
Чеснок		
Орегано (душица) свежая		

Сок 1 лайма		
Соль		
Черный молотый перец		

Выход:

4. Технологический процесс

Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания и технологическими рекомендациями для импортного сырья.

1. Удалите с говяжьей вырезки излишки жира и нарежьте мясо по-диагонали. Чеснок и перец чили, очищенный от семян, мелко нарежьте. Сладкий перец обжарьте, очистите от семян и кожицы, нарежьте.

2. Выложите говядину в плоскую стеклянную или керамическую посуду. Перемешайте горчицу, чеснок, чили, оливковое масло и розмарин. Смажьте полученной смесью мясо, накройте пищевой пленкой и оставьте мариноваться в холодильнике минимум на 1 час, но лучше — до следующего дня.

3. Хорошо разогрейте гриль или чугунную сковороду-гриль. Жарьте стейк до желаемой степени готовности (от 2 минут с каждой стороны), смазывая в процессе приготовления маринадом. Оставьте готовый стейк в теплом месте на 10 минут.

4. Сделайте соус айоли. Смешайте в блендере майонез, сладкий перец, чеснок, орегано и сок лайма до однородного состояния. Посолите и поперчите по вкусу.

5. Подавайте мясо и соус отдельно.

5. Требования к оформлению, реализации и хранению.

Говядина маринованная и соус айоли с перцем реализуют в качестве горячего блюда, сразу отпускают в порционной посуде после приготовления.

Согласно требования СанПиН 2.3.6.1079-01, температура блюда при подаче должна быть не ниже 650С. Допустимый срок хранения блюда Стейка гриль до реализации, согласно СанПиН 2.3.6.1079-01, составляет 2 часа.

Соус Айоли, полуфабрикат изготавливают по мере необходимости. Допустимый срок хранения полуфабриката соуса, согласно СанПиН 2.3.2.1324-03 при температуре +(2+4) градусов С, не более 48 часов с момента окончания технологического процесса.

6. Показатели качества и безопасности

6.1. Органолептические показатели:

Внешний вид блюда - красивые ровные куски в маринаде.

Цвет блюда - розовый, красный, темно красный.

Вкус и запах блюда - свойственный мясу говядины в маринаде.

Внешний вид блюда – соус кремового цвета. Консистенция соуса схожа с консистенцией майонеза.

Вкус блюда – входящих в соус ингредиентов. Без постороннего привкуса.

Запах блюда – входящих в соус ингредиентов. Без постороннего запаха.

6.2. Микробиологические показатели блюда соответствуют требованиям ТР ТС 021/2011 «Технический регламент таможенного союза « О безопасности пищевой продукции» и гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами , действующими на территории РФ.

7. Пищевая ценность (на 1 порцию блюда _____ г.)

Энергетическая ценность (калорийность) Говядина отборная, верхняя часть костреца, стейк, мясо с жиром убранном до уровня 0", обжаренная **на гриле** составляет 174 ККал на 100 грамм продукта (съедобной части).

Энергетическая ценность (калорийность) Соус айоли составляет 791 ККал на 100 грамм продукта (съедобной части). Соотношение белков, жиров и углеводов: Свойство. Значение. **Калорийность**, кКал. 791. Белки, гр.

2.4 Расчет себе стоимости блюда и составление калькуляционной карты

Калькуляционная карточка « Говядина маринованная и соус айоли с перцем»

Порядковый № калькуляции, дата утверждения		№1		
		от «___»_____2020г		
Продукты		Норма, кг	Цена, руб. коп.	Сумма, руб. коп.
Наименование	Код			
Говяжья вырезка		0,350		
Горчица зернистая				
Чеснок				
Перец Чили красный				
Масло оливковое				
Розмарин свежий				

Перец красный сладкий				
Майонез				
Обегано (душица) свежая				
Сок 1 лайма				
Соль				
Перец черный (молотый)				
Общая стоимость сырьевого набора на 1 блюдо				
Наценка __ % руб. коп				
Цена продажи блюда, руб. коп.				
Выход 1 блюда в одном виде ,грамм				
Зав. производством				
Калькуляцию составил				
Утверждаю Руководитель организации				

2.5 Пищевая ценность блюда и их значение в питании

Пищевая ценность маринованной говядины : калорийность 174 ккал на 100 грамм.

Химический состав маринованной говядины : 12,8 г. Белка, 2,6 г. жира, 6,8 г. углеводы.

Говядина - незаменимый продукт питания. Она содержит все жизненно необходимые для человека питательные вещества животного происхождения. Мясо крупного рогатого скота имеет важное значение для формирования, становления и жизнедеятельности организма человека. В нем содержатся незаменимые белки, жиры, минеральные вещества, витамины, ферменты и др. жизненно необходимые для питания людей ингредиенты (составные части), которые перевариваются и усваиваются на 95 %.

Пищевая ценность соуса айоли — калорийность: 791 ККал на 100 грамм.

Химический состав соус айоли: 2 г. белки, 86,5 г. жиры, 0,82 г. углеводы.

соус айоли включает в себя: холин, витамины B1, B2, B5, B6, B12, C, E и PP, а также калий, кальций, магний, селен, медь и марганец, железо, цинк, фосфор и натрий.

3. Охрана труда и техника безопасности

3.1 Общие сведения об охране труда на ПОП

Охрана труда – меры, направленные на сохранение жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающие в себя правовые, социальные, экономические, технико-организационные, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические и иные мероприятия.

Согласно ст. 212 ТК РФ обязанности по обеспечению безопасных условий охраны труда возлагаются на работодателя, а конкретно – на главное лицо предприятия. Каждый работник обязан:

- Соблюдать требования охраны труда;
- Правильно применять средства защиты;
- Проходить обучение, инструктаж по охране труда, стажировку на рабочем месте и проверку знаний требований охраны труда;
- Незамедлительно ставить в известность своего непосредственного руководителя о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья;
- Проходить обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры. Результаты обследований вносятся в медицинскую книжку, которую обязан иметь каждый работник общепита.

Не стоит забывать о том, что помимо обязанностей, каждый работник имеет права и гарантии:

- Государство гарантирует работникам защиту их права на труд в условиях, соответствующих требованиям охраны труда;
- Условия труда по трудовому договору должны соответствовать требованиям охраны труда;
- На время приостановления работ вследствие нарушения требований охраны труда не по вине работника за ним сохраняется место работы и средний заработок;
- При отказе работника от выполнения работ при возникновении опасности для его жизни и здоровья, работодатель обязан предоставить работнику другую работу на время устранения такой опасности. Если представление другой работы

невозможно, время простоя оплачивается в соответствии с действующим законодательством;

- В случае если сотрудник не был обеспечен средствами защиты, работодатель не имеет права требовать от работника выполнения трудовых обязанностей и обязан оплатить простой;
- Отказ работника от выполнения работ из-за опасности для его жизни и здоровья, либо от тяжелых работ и работ с вредными или опасными условиями труда, не предусмотренных трудовым договором, не влечет за собой привлечение его к дисциплинарной ответственности;
- В случае причинения вреда жизни и здоровью работника при исполнении трудовых обязанностей осуществляется возмещение указанного вреда в соответствии с действующим законодательством.

Работа по охране труда на предприятии должна осуществляться специальной службой, инженером по охране труда или лицом, на которое будет возложена эта работа приказом по предприятию.

3.2 Охрана труда в цехе

Горячие блюда, гарниры, соусы и др. виды тепловой обработки продуктов осуществляют на предприятиях общественного питания в горячем цехе. Горячий цех является основным на предприятиях, он размещается рядом с торговым залом. К горячему цеху примыкают заготовочные цеха, холодный цех, моечная кухонной посуды, а при отпуске блюд с плиты - моечная столовой посуды.

В горячих цехах крупных предприятий для приготовления первых блюд организуется суповое отделение, для приготовления вторых блюд, гарниров, соусов — соусное отделение.

Блюда, изготавливаемые в горячем цехе, различают по следующим основным признакам:

1. Виду используемого сырья — из картофеля, овощей и грибов; из круп, бобовых и макаронных изделий; из яиц и творога; из рыбы и морепродуктов; из мяса и мясных продуктов; из птицы, дичи, кролика и др.;

2. Способу кулинарной обработки — отварные, припущенные, тушеные, жареные, запеченные.

3. Характеру потребления — супы, вторые блюда, гарниры, напитки и др.;

4. Назначению — для диетического, школьного питания и др.;

5. Консистенции — жидкие, полужидкие, густые, пюреобразные, вязкие, рассыпчатые.

Блюда горячего цеха должны соответствовать требованиям государственных стандартов, стандартов отрасли, стандартов предприятий, сборников рецептур блюд и кулинарных изделий, технических условий и вырабатываться по технологическим инструкциям и картам, технико-технологическим картам при соблюдении Санитарных правил для предприятий общественного питания. Оборудование горячего цеха, его мощность зависит от пропускной способности цеха. Из теплового оборудования устанавливаются плиты, пищеварочные котлы, электрожарочные шкафы, электросковороды, электрофритюрницы, кипятильники.

Размещение оборудования в горячем цехе должно обеспечить наиболее удобные условия для работы поваров. Порядок расстановки оборудования зависит от типов используемых машин и аппаратов, применяемого топлива, площади и формы помещения кухни и расположения раздаточной.

Плиту располагают в центре горячего цеха, чтобы обеспечить свободный доступ к ней со всех сторон. Целесообразно располагать плиту перпендикулярно стене с окнами, торцом к наружной стене.

Участок приготовления горячих блюд оборудуют плитами, фритюрницами, сковородами опрокидываемыми, поверхностями жарочными, котлами небольшой вместимости, печами паро-конвекционными, грилями, мармитами для блюд и соусов, раздаточными стойками с тепловым шкафом; участок приготовления горячих напитков, оборудованный электрокипятилниками и кофеварками.

Применение секционного модульного оборудования в горячем цехе предъявляет повышенные требования к организации рабочих мест, поскольку появляется возможность выполнять на рабочих местах последовательно несколько технологических операций, таких, как промывка и переборка круп, шинковка и промывка зелени, хранение продуктов на холоде. Эти требования заключаются в правильном размещении на рабочих местах оборудования, взаимосвязанного ходом технологического процесса: теплового оборудования, холодильных шкафов, моечных ванн, производственных столов, механического оборудования и т.п.

Наиболее рационально линейное размещение оборудования. Повара в процессе работы передвигаются только вдоль линии оборудования и поворачиваются не более чем на 90°.

На рабочем столе должны быть: настольная доска, нож и горка, т.е. металлическая стойка с несколькими палочками, на которых размещается посуда со специями и приправами. Ассортимент горки зависит в основном, от типа предприятий. На горке обычно хранят подготовленные продукты, заготовки для блюд, зелень, лавровый лист, перец горошек, соль и т.д. Наличие горки облегчает работу повара, ускоряет оформление и отпуск блюд.

Для сбора пищевых отходов цех должен быть снабжен бочками с плотно закрытыми крышками.

Поскольку протяженность технологических линий ограничивается габаритными размерами цехов, допускается применение линейно-группового

метода расстановки оборудования по технологическим процессам. Параллельно линиям теплового оборудования в горячем цехе располагают линии вспомогательного оборудования.

Технологические линии могут иметь пристенное и островное расположение, их устанавливают в одну или две смежные линии, параллельно или перпендикулярно раздаче.

Горячий цех должен быть укомплектован разнообразным инвентарем: разделочными досками, чумичками (для порционирования блюд), шумовками (для снятия пены), черпаками (для переливания жидкости), цедилками и др. Для определения объема, занимаемого продуктом в котле, используют мерные линейки - котломеры, для нарезки продуктов - ножи поварской тройки; карбовочные (для фигурной нарезки).

3.3 Техника безопасности при работе с оборудованием

1. Общие требования безопасности.

К самостоятельной работе с тепловым оборудованием допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работающие (обучающиеся) должны соблюдать правила внутреннего распорядка, установленные режимы труда и отдыха.

При работе с тепловым оборудованием горячего цеха (пищеварочные котлы, плиты, электросковороды, жарочные аппараты, мармиты и т.д.) возможно воздействие на работающего следующих опасных производственных факторов:

– поражение электрическим током при неисправном заземлении корпуса оборудования и отсутствия диэлектрического коврика;

- термические ожоги при касании руками нагретых поверхностей оборудования, а также горячей жидкостью или паром;
- повышенная влажность воздуха;
- повышенный уровень инфракрасной радиации;
- острые кромки, заусенцы и шероховатость на поверхностях инструмента, инвентаря, оборудования, тары;
- физические перегрузки

2. Требования безопасности перед началом работы.

Надеть санодетку, убрать волосы под косынку (колпак), подвернуть рукава одежды до локтя или застегнуть их у кости рук. Не рекомендуется закалывать иголками санодетку и держать в карманах булавки, стеклянные и другие бьющиеся предметы.

Привести в порядок свое рабочее место для безопасной работы и проверить:

- исправность и холостой ход оборудования путем кратковременного его включения;
- целостность эмалированной посуды, отсутствие сколов эмали, а также отсутствие трещин и сколов столовой посуды;
- надежность заземления корпуса электрооборудования, других электрических приборов, наличие диэлектрических ковриков на полу около них;
- наличие поддона под блоком конфорок и подового листа в камере жарочного шкафа, состояние жарочной поверхности.

Включить вытяжку вентиляционную.

При обнаружении каких – либо неполадок или неисправностей в оборудовании, работник (обучающийся) обязан немедленно заявить заведующему производством (мастеру п/о) и до устранения их работе не приступать.

3. Требования безопасности во время работы.

Не допускайте работы стационарных пищеварочных котлов и другого теплового оборудования без нагрузки;

Остерегайтесь ожогов паром при открытии дверцы камеры пароварочного аппарата;

Завинчивайте откидные болты пищеварочных котлов сначала передние, затем задние, у автоклавов крест – на – крест;

Переносите налитые котлы с горячей жидкостью вдвоем, используя сухие полотенца или прихватки;

Сковородки ставить и снимать с кухонной электроплиты с помощью сковородников;

Кастрюли, баки заполнять жидкостью не более $\frac{3}{4}$ их объема, что бы при закипании жидкость не выплескивалась и не заливала электроплиту;

Для предотвращения ожогов рук при перемешивании горячей жидкости в посуде использовать ложки, половники с длинными ручками.

Сливайте масло из ванны после отключения фритюрницы от сети;

Укладывайте полуфабрикаты на разогретые сковородки противни движением «от тебя»;

Открывайте крышки наплитной посуды с горячей пищей осторожно, движением «на себя»;

Передвигайте посуду по поверхности плиты осторожно, без рывков и больших усилий; Не допускайте копоти, отрыва, проскока и выбивания пламени из топки газовой плиты, регулируйте подачу воздуха к горелке воздухом – регулировочный шайбой;

Контролировать давление и температуру в тепловых аппаратах в пределах, указанных в инструкциях по эксплуатации;

Поднимайте клапан – турбинку за кольцо деревянным стержнем. Ослабляйте и отвинчивайте от сети перед открыванием крышки, стационарных пищеварочных котлов сначала задние, затем средние и передние;

Отключайте автоклав от сети перед открыванием крышки, выпустите избытки пара через паровоздушный кран в крышке. Ослабляйте и отвинчивайте болты при отсутствии давления в автоклаве последовательно крест – на – крест; Очищайте нож отсекающей блинной ленты после отключения и остывания жаровки; Заливайте жир в жаровню, сковороду по ее включению; Загружайте и выгружайте обжариваемый продукт из фритюрницы в металлической сетке; Не допускайте включения электрокомфорок на максимальную и среднюю мощность без загрузки; Производите при работе на аппарате – СВЧ тепловую обработку пищевых продуктов в прилагаемой посуде, не включайте СВЧ – аппарат при открытой дверке рабочей камеры, открывайте дверку рабочей камеры после отключения нагрева.

Требования безопасности по окончании работы.

Включить теплооборудование, при включении из розетки не дергать за шнур. Не охлаждать нагретую поверхность плиты, сковороды и другого теплового оборудования водой. Произвести санитарную обработку оборудования, рабочего стола, посуды и кухонного инвентаря. После отключения газоиспользующих установок снять накидные ключи с пробковых кранов.

Провести влажную уборку пищеблока и выключить вытяжную вентиляцию. Доложить об этом руководителю. Снять саноджду, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4 Требования к личной гигиене и санитарии работников

Работник (обучающийся) должен быть обеспечен санитарной одеждой и средствами индивидуальной защиты: халат хлопчатобумажный или куртка, фартук белый хлопчатобумажный, колпак белый или косынка белая хлопчатобумажная, полотенце, рукавицы хлопчатобумажные.

Для предупреждения и предотвращения распространения желудочно – кишечных, паразитных и других заболеваний повар обучающийся обязан:

- коротко стричь ногти;
- тщательно мыть руки с мылом перед началом работы, после каждого перерыва и соприкосновения с загрязненными предметами, после посещения туалета (желательно дезинфицирующим).

Работник (обучающийся), допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Заключение

В процессе прохождения производственной практики по получению профессиональных умений, навыков и опыта профессиональной деятельности были выполнены все поставленные цели и решены задачи. Практика как полагается началась с вводного инструктажа, изучения требований к

организации определенного рабочего места, ознакомления с санитарно-гигиеническими нормами и безопасностью работы.

Во время прохождения производственной практики в столовой я ознакомился:

- с общей характеристикой предприятия ИП, и его структурной организацией;
- с охраной труда и техникой безопасности на предприятиях общественного питания;
- с санитарными требованиями к личной гигиене персонала;
- с производственной инфраструктурой предприятий общественного питания;
- ассортиментом продукции собственного производства;
- с организацией работы и труда в горячем цехе.

Так же за время прохождения производственной практики я научился организации и осуществлению контроля над соблюдением технологического процесса производства продукции питания на отдельных участках.

Изучил обработку и подготовку продуктов для приготовления горячих блюд из говядины. Тщательно ознакомился с ассортиментом и правилами анализа используемого сырья.

Освоил правильное составление схем технологического процесса приготовления блюд. Научился разрабатывать технико-технологические карты, производить расчёт пищевой и энергетической ценности блюда с учётом потерь пищевых веществ при тепловой обработке. Разработала ТТК на горячие блюда из мяса говядины.

Мне удалось приобрести навыки работы в коллективе, умения сбора и систематизации собранного материала.

Таким образом, мною были изучены и проработаны на практике все вопросы индивидуального задания.

Программа практики выполнена в полном объеме.

5.Список литературы.....

1. ГОСТ 30390-2013. «Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия».
2. ГОСТ 30389-2013. «Услуги общественного питания. Предприятия общественного питания. Классификация и общие требования».
3. СанПиН 2.3.6.1079-01. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья».
4. СанПиН 2.3.2.1324-03. «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов».
5. Радченко Л. А. Организация производства на предприятиях общественного питания. – Изд. 7-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 373 с.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/ Под редакцией проф. Скурихина И.М. и проф. Тутельяна В.А. - М.: ДеЛи принт, 2015.
7. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Составитель Л. Е. Голунова. – СПб.: ПРОФИКС, 2016. – 688 с.
8. Вобликов Е.М. Зернохранища и технологии элеваторной промышленности: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань» 2015. – 2008с.: ил. - (Учебники для вузов. Специальная литература)
9. Нечаев А.П., Шуб И.С. Технологии пищевых производств - М.: Колосс, 2005. - 768 с.
- 10.Зайко, Г. М. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания/ Г.М. Зайко, Т.А. Джум. - М.: Магистр, 2015. - 560 с.

Приложение:

Приложение 1

Blue rare - очень сырой , с кровью 2 - 3 мин.



blue rare

Rare - полусырой , с кровью 5 мин.



rare

Medium rare - средняя прожарка, с кровью 10 - 12 мин.



medium rare

Medium - средняя прожарка 12 - 15 мин.



medium

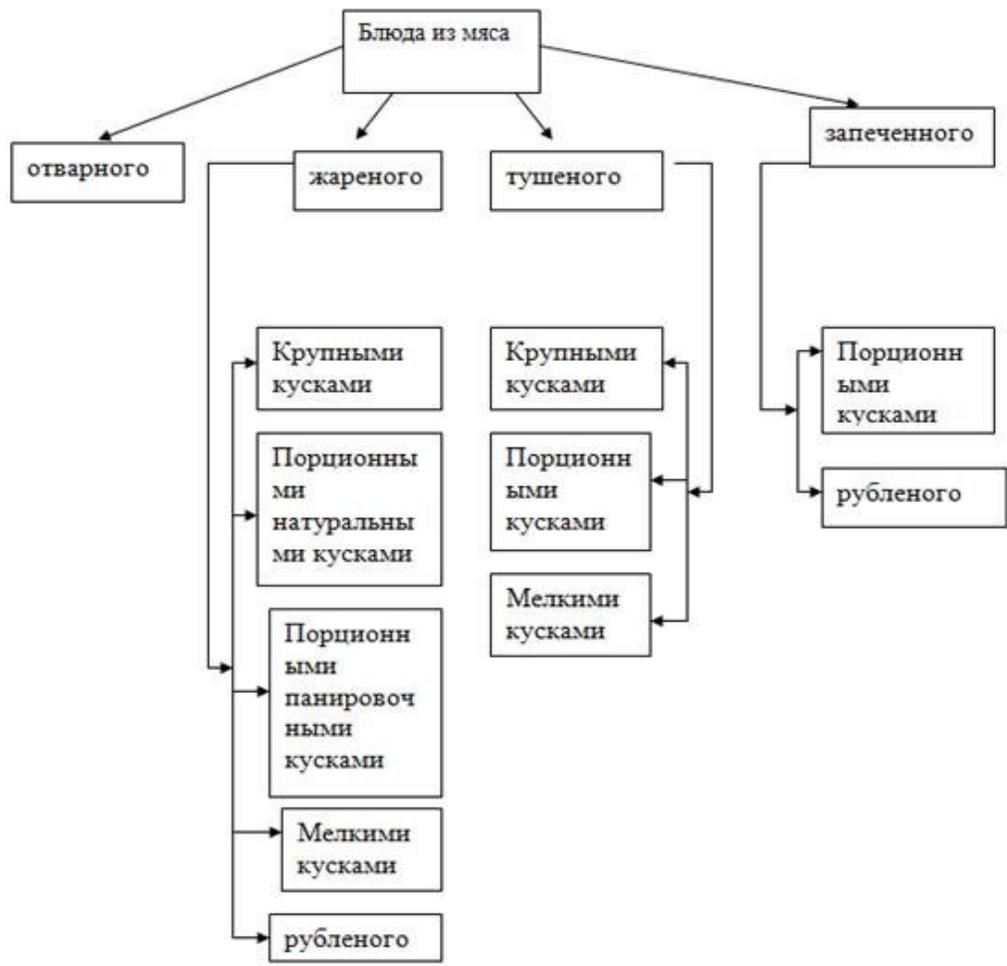
Medium well - готов 15 - 20 мин.



medium well

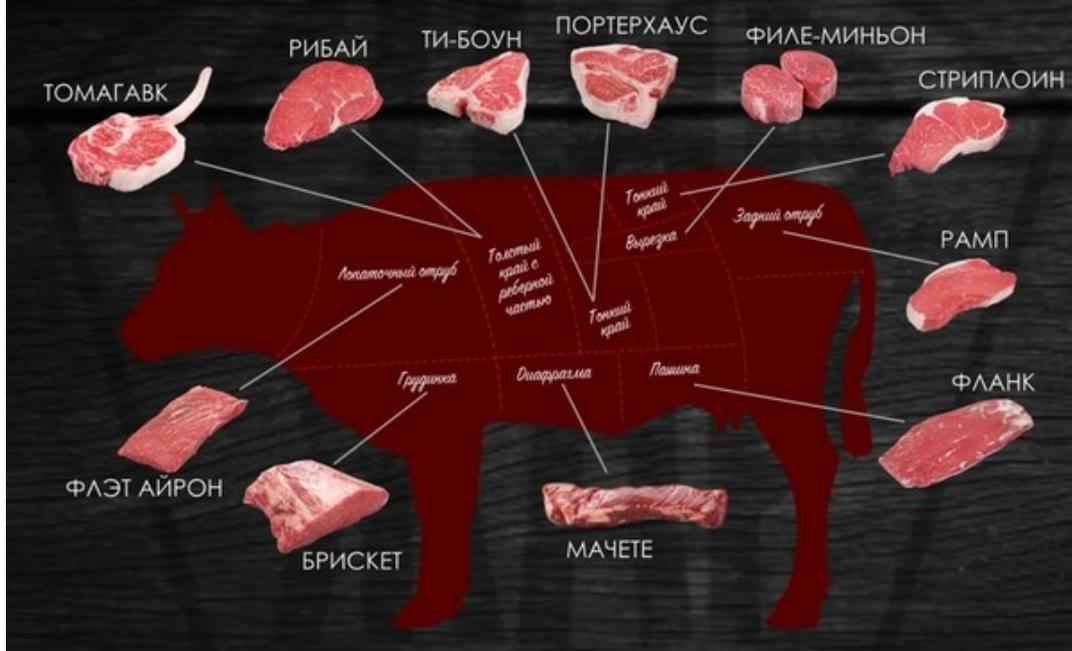
Well done - полностью готов 20 мин + духовка.

Приложение 2



Приложение 3

ГАЙД ПО СТЕЙКАМ



Адрес публикации: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/442839-assortiment-prigotovlenija-i-sposoby-realizac>