ГР.№ 601

Учебная практика УП.03.01

Дата проведения **6 мая 2020г**

**Здравствуйте, ребята, перед вами материал для самостоятельного изучения и освоения. С этого момента мы с вами работаем дистанционно!!!**

**Информация из нескольких составляющих:**

1. **Лекция, с которой вы должны ознакомиться и освежить в памяти те знания, которые получили на уроках теории**.
2. **Задание на освоение темы урока учебной практики:**

*1)Пользуясь учебной, популярной литературой, сетью интернет, разработать и представить* ***три*** *технологические карты приготовления блюд из вареных яиц.*

*2) Сделать расчет рабочей рецептуры блюд на определенное количество порций (количество порций определить, используя таблицу в задании по МДК 23-27 марта)*

1. **Пользуясь технико-технологическими картами приготовления блюд приготовить самостоятельно одно из них, сделать фото и прислать мне для одобрения.**

**Тема урока: Приготовление блюд из варёных яиц**

***Лекция***

Для приготовления блюд из яиц используют *яйца, меланж и яичный порошок.* Их пищевая ценность обусловливается прежде всего содержанием белков, жира, витаминов A, D, В*р* В*2*, большого количества всех необходимых человеку минеральных веществ (железа, фосфора, кальция, серы и д.р.), а также жироподобных веществ (холестерина и лецитина), влияющих на процессы жизнедеятельности организма.

В зависимости от сроков хранения **куриные яйца** делят на диетические, свежие, холодильниковые и известкованные. Наиболее ценными в пищевом отношении являются диетические и свежие яйца. Их используют для приготовления яичницы-глазуньи, для варки, так как в них, благодаря небольшому сроку хранения, желток малоподвижен. По сравнению с белком желток содержит большее количество питательных веществ. Утиные и гусиные яйца на предприятиях общественного питания не используются.

Меланж представляет собой смесь яичных белков и желтков, освобожденных от скорлупы, профильтрованных, тщательно перемешанных и замороженных в жестяных банках. Меланж может быть использован вместо яиц для приготовления блюд и кулинарных изделий, в которых не требуется отделение желтка от белка. Из него готовят омлеты, драчену, яичную кашку и др.

Для замены 1 яйца массой 50 г берут 43 г меланжа. Хранят меланж в замороженном виде, так как он быстро портится. Поэтому размораживают его непосредственно перед использованием и в количестве, необходимом для приготовления данных блюд, при комнатной температуре или поставив банки в теплую воду (до 50 °C). Размороженный меланж тщательно перемешивают и процеживают. Хранят при температуре 4–6 °C.

**Яичный порошок**– это высушенная смесь белков и желтков яиц. Для замены одного яйца массой 50 г берут 12 г яичного порошка. Используют его для тех же блюд, что и меланж. Перед приготовлением блюда яичный порошок просеивают, соединяют с холодной или теплой водой или молоком в соотношении 1:3,5 и выдерживают до 30 мин для набухания, затем сразу же используют для тепловой обработки.

Перед тепловой обработкой куриные яйца проверяют на доброкачественность, просматривая их с помощью овоскопа на свет. Годные к употреблению яйца промывают или протирают с солью. Чтобы скорлупа яйца не треснула, сильно охлажденные яйца выдерживают некоторое время при комнатной температуре.

Белок яйца при нагревании свертывается. Этот процесс называется коагуляцией. В отличие от белков мяса и рыбы белок яйца при нагревании не выделяет воду. Начинается процесс при температуре 50 °C и заканчивается при 80–85 °C. Белок яиц становится плотной, загустевшей массой. Коагуляция желтка и перемешанного яйца происходит при 70 °C. При приготовлении омлетов, яичной кашки, когда к яйцам добавляют молоко или воду, сахар, соль, температура, при которой коагулирует масса, повышается и провариваемая масса остается неплотной, нежной, благодаря чему она легче усваивается, чем сильно уплотненный белок вареного яйца.

По способу тепловой обработки блюда из яиц делят на *отварные, жареные и запеченные.* Для приготовления диетических блюд используют варку на пару.

***ВАРЕНЫЕ ЯИЦА***

Яйца варят в скорлупе и без скорлупы. Для варки яиц применяют яйцеварки, кастрюли, сотейники, котлы со специальными сетчатыми вкладышами, с помощью которых их удобно опускать и вынимать из воды. Для варки одного яйца берут 250–300 г воды. В зависимости от времени варки получают яйцо разной консистенции: всмятку, «в мешочек», вкрутую.

**ЯЙЦА ВСМЯТКУ**

Яйца варят в кипящей воде 2,5–3 мин с момента закипания воды. Соль при варке не добавляют. Готовые яйца вынимают шумовкой и промывают холодной водой. Яйца всмятку имеют полужидкий белок и жидкий желток. Отпускают яйца в горячем виде обычно на завтрак по 1–2 шт. на порцию, кладут на тарелку или вставляют в специальные подставки в виде рюмок.

**ЯЙЦА «В МЕШОЧЕК» (ПАШОТ)**

Яйца варят так же, как и яйца всмятку, но в течение 4,5–5 мин. Остужают в холодной воде и отпускают в скорлупе так же, как и яйца всмятку, или осторожно очищают, опустив в холодную воду, затем прогревают и используют для прозрачного бульона, шпината с яйцом и гренками, яиц на гренках под соусом. У яйца, сваренного «в мешочек», желток и основная часть белка не подвергаются глубоким изменениям и остаются жидкими, а наружные слои белка под влиянием высокой температуры свертываются и образуют как бы «мешочек», в котором оказывается большая часть яйца.

**ЯЙЦА ВКРУТУЮ**

Яйца варят 10–15 мин. После промывания холодной водой подают в скорлупе или используют в очищенном виде для салатов, холодных блюд, супов, соусов, фарширования. Яйца, сваренные вкрутую, имеют полностью загустевшие, плотные белок и желток. Нельзя увеличивать срок варки яиц, так как они становятся твердыми, упругими и значительно труднее усваиваются.

Чтобы избежать вытекания яиц при варке, если появилась трещина на скорлупе, в воду добавляют соль, которая образует в растворе осмотическое давление, выше давления внутри яйца. Разность этих давлений не дает возможность вытекать содержимому яйца. В сваренном яйце, неохлажденном в холодной воде, можно увидеть потемнение верхнего слоя желтка за счет образования сернистого железа из сероводорода белка и железа желтка. Быстрое охлаждение яйца в холодной воде не дает соединения сероводорода с железом и желток не темнеет.

**ЯЙЦА БЕЗ СКОРЛУПЫ**

В кастрюлю с водой добавляют соль и уксус, доводят до кипения, размешивают воду, чтобы в середине образовалась воронка, в которую помещают освобожденное от скорлупы яйцо. Варят при слабом кипении 3–4 мин, вынимают шумовкой, подравнивают ножом расплывшийся по краям белок. Желток должен находиться внутри белка и иметь полужидкую консистенцию. Используют яйца, сваренные без скорлупы в холодном или горячем виде. Отпускают на гренках из белого хлеба под соусом или с горячими мясными блюдами. Для варки яиц на 1 л воды берут уксуса 50 г и соли 10 г.

**Блюда из вареных яиц**

Яйца варят всмятку, «в мешочек» или вкрутую. Яйца варят в скорлупе или без неё. При варке в скорлупе яйца погружают в кипящую подсоленную воду (3 литра воды +50г. соли на 10 шт. яиц) и варят \_ всмятку 3 – 3,5 мин. С момента закипания, «в мешочек» - 4,5 - 5.5 мин., вкрутую 8-10 минут. После варки яйца сразу же погружают в холодную воду. Яйца, сваренные всмятку, подают только в горячем натуральном виде. У яйца, сваренного всмятку, белок, находящийся ближе к скорлупе, должен быть наполовину затвердевшим, а желток жидким. Очистить яйцо нельзя, т. к. оно не сохраняет форму. Яйца сваренные «в мешочек», имеют полностью затвердевший белок и полужидкий желток. Очищенное от скорлупы яйцо сохраняет форму, но слегка деформируется под действием собственного веса. Яйца «в мешочек» можно использовать в качестве гарнира к некоторым блюдам (бульон с яйцом). Яйцо сваренное вкрутую, имеет в меру плотный белок и желток. Желток – нежный, рассыпчатый, в центре его может быть не затвердевшая капля. Для варки без скорлупы следует использовать только диетические яйца. При варке без скорлупы, в воду добавляют уксус и соль (50г. 3% уксуса, 10г. соли на 1 литр воды), доводят до кипения и быстро выпускают яйца одно за одним не более 10 штук и варят 3-3,5 минут. При варке образуется белковая бахрома, которую необходимо зачищать. Получившиеся при этом отходы составляют 7% к массе вареного яйца.

***ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ БЛЮД ИЗ ЯИЦ***

Вареные яйца всмятку должны иметь жидкий желток и полужидкий белок. Яйца «в мешочек»: желток – полужидкий, белок – загустевший сверху, а в центре полужидкий. Очищенное от скорлупы яйцо слегка деформируется. Яйца вкрутую имеют полностью загустевший белок и желток. Вареные яйца не должны быть загрязненными, с трещинами и выливами. На поверхности вареного яйца не должно быть темного слоя.

**ТЕХНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА № 425**

***Яйца с помидорами, фаршированными ветчиной и грибами***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование сырья | Базовая рецептура, (г.) | | Рабочая рецептура, (г.) | |
| Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| 1 | Яйца | 2 шт. | 80/67\* |  |  |
| 2 | Помидоры | 150 | 110\*\* |  |  |
| 3 | Ветчина вареная | 41 | 40 |  |  |
| 4 | Шампиньоны свежие | 53 | 40/20\*\*\* |  |  |
| 5 | Масло сливочное | 5 | 5 |  |  |
|  | **Масса полуфабриката** | - | 167 |  |  |
|  | **Масса запеченных фаршированных помидоров** | - | 150 |  |  |
|  | Соус № № 759, 783, 798 | - | 80 |  |  |
| 6 | Укроп зелень | 4 | 3 |  |  |
|  | Выход: | - | 300 |  |  |

\*67 масса яиц сваренных «в мешочек» без скорлупы

\*\* масса подготовленных для фарширования помидоров

\*\*\* масса готовых грибов

У помидоров средней величины удаляют сердцевину. Шампиньоны припускают до полуготовности нарезают ломтиками и обжаривают. Подготовленные помидоры ( по 2 шт. на порцию) фаршируют нарезанной ветчиной и обжаренными грибами запекают в жарочном шкафу 15-20 минут. При отпуске на помидоры кладут по яйцу, сваренному «в мешочек без скорлупы», посыпают зеленью укропа. Соус красный основной, томатный или сметанный подают отдельно.

**ТЕХНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА № 426**

***Яйца с ветчиной на гренках***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование сырья | Базовая рецептура, (г.) | | Рабочая рецептура, (г.) | |
| Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| 1 | Яйца | 2 шт. | 80/67\* |  |  |
| 2 | Ветчина вареная | 23 | 22/20\*\* |  |  |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 30/25\*\*\* |  |  |
| 4 | Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |
| 5 | Соус № № 770, 783 | - | 75 |  |  |
|  | Выход: | - | 185 |  |  |

\*67 масса яиц сваренных «в мешочек» без скорлупы

\*\* масса обжаренной ветчины

\*\*\* масса поджаренного хлеба

На кусочки поджаренного на жире хлеба кладут по ломтику обжаренной ветчины, сверху укладывают горячие яйца, сваренные без скорлупы, соус красный с эстрагоном или томатный подают отдельно. При отпуске блюдо украшают листьями эстрагона, (3г. массой нетто на порцию) увеличив соответственно выход блюда.

**Яичная кашка**

Для ее приготовления яйца или меланж разводят молоком или водой , добавляют соль (10г. на 1л. массы), жир варят при непрерывном помешивании в небольшой посуде до консистенции полужидкой каши. Готовую кашку хранят до отпуска на мармите при температуре 60 градусов не более 15 минут. Отпускают яичную кашку в небольших мисочках в натуральном виде , с сыром, гренками или с гарниром из овощей и грибов или мясных продуктов.

**ТЕХНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА № 427**

***Яичная кашка натуральная***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование сырья | Базовая рецептура, (г.) | | Рабочая рецептура, (г.) | |
| Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| 1 | Яйца | 3 шт. | 120 |  |  |
| 2 | Молоко | 60 | 60 |  |  |
| 3 | Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |
|  | **Масса готовой кашки** | - | 160 |  |  |
|  | Гренки № 1041 | - | 50 |  |  |
|  | Или сыр | 22 | 20\*\* |  |  |
|  | Выход: |  |  |  |  |
|  | С гренками | - | 210 |  |  |
|  | С сыром | - | 180 |  |  |

\*\* масса тертого сыра

Яичную кашку готовят как описано. При отпуске хлопья или тертый сыр кладут на середину кашки, гренки укладывают по краям.