ГР.№ 208

Учебная практика УП.03.01

Дата проведения **8 апреля 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, которую вы должны прочитать и освежить в памяти те знания, которые получили на теоретических уроках**.
2. **Пользуясь технико-технологическими картами приготовления блюд приготовить самостоятельно одно из них, сделать фото и прислать мне для одобрения.**

**Тема урока: Приготовление отварных мясных блюд**

***Лекция***

Значение блюд из мяса в питании: пищевая ценность мясных блюд чрезвычайно велика. Мясо содержит необходимые для нормального развития и жизнедеятельности человеческого организма белки, жиры, углеводы, минеральные вещества ( фосфор, железо ), витамины ( А, группы В ), экстрактивные вещества. Белки – главный « строительный материал» в организме человека. Содержащиеся в них незаменимые аминокислоты служат исходным сырьем для построения важнейших элементов белкового происхождения – тканей , гормонов, ферментов.

Мясо – высококалорийный продукт, так как в нем содержится значительное количество жиров: в 100 г говядины – 108 ккал, в 100 г свинины – 370 ккал. Экстрактивные вещества после кулинарной мяса вызывают усиленное выделение желудочного сока.

Из мяса и субпродуктов готовят широкий ассортимент блюд, отличающихся высоким качеством. По способам тепловой обработки мясные блюда подразделяют на следующие группы: отварные, тушеные, жареные, запечен- ные.

Для приготовления вторых блюд отваривают говядину ( лопаточную и подлопаточную части, покромку, мякоть грудинки, боковой и наружный куски тазобедренной части), баранину, свинину, телятину, а также субпродукты – языки, почки, мозги, вымя и др.; Продолжительность варки зависит от вида и возраста животных, а также от части туши и размера куска.

Процесс состоит из следующих стадий:

- первичная обработка мяса;

- варка мяса;

- нарезка и отпуск;

**Вопросы для самоконтроля**

1. Какие процессы происходят при тепловой обработке мяса?

2. Как варят мясо для вторых блюд?

3. Какие гарниры используют к отварной говядине, баранине, свинине?

Для вторых блюд и холодных закусок варят говядину, свинину, телятину, баранину, козлятину, языки, почки, мозги, вымя и другие субпродукты, ветчину, мясные копчености, колбасы, сосиски, сардельки. При этом выбирают такой оптимальный режим варки, при котором в мясопродуктах сохранилось бы максимальное количество питательных и биологических веществ и меньше перешло их в раствор. С этой целью для варки используют чаще всего мясо крупными кусками (весом до 2,5 кг) зачищенное от грубых пленок, заливают мясо горячей водой из расчета 1-1,5 л на 1 кг мяса. Только субпродукты (почки и рубцы) для удаления специфического запаха заливают холодной водой и воды берут больше обычного.

Мясо лопатки перед варкой свертывают рулетом и перевязывают шпагатом, у грудинки с внутренней стороны по ребрам делают нарезы, чтобы облегчить удаление костей после варки.

Солонину предварительно вымачивают в холодной воде, а затем заливают холодной водой и варят.

Мозги перед варкой замачивают в холодной воде, снимают пленки и варят с добавлением уксуса.

Почки разрезают вдоль, вымачивают в холодной воде и варят, залив холодной водой, затем отвар сливают и его не используют, вторично заливают холодной водой и варят до готовности.

Технологическая схема варки мяса состоит из следующих операций: мясо закладывают в кипящую воду, добавляют репчатый лук, коренья, нагревают до кипения и варят при слабом кипении. Солят в конце варки, добавляют специи (лавровый лист, перец горошком).

Время варки зависит от ряда факторов и составляет для говядины-2-2,5часа, для баранины-1-1,5часа, для свинины- 2-2,5часа, для телятины- 1,5-2 часа. Готовность мяса определяется проколом поварской иглой. При этом она свободно входит в толщу мяса, а выделяющийся сок- бесцветный.

Отварное мясо хранят на мармите в бульоне крупными кусками до 3 часов при температуре 50-60С. При более длительном хранении мясо охлаждают в бульоне, чтобы оно не потемнело, а затем хранят в холодильнике. Перед отпуском такое мясо нарезают на порции и прогревают в бульоне.

Для варки используются следующие кулинарные части:

У говядины- плечевая и заплечная части лопатки, подлопаточная часть, покромка туш 1 категории упитанности, грудинка, боковая и наружная части тазобедренного отруба; у баранины- окорок, лопатка, грудинка старых животных; у свинины- лопатка; у телятины – лопатка и грудинка.

***МЯСО ОТВАРНОЕ*** вареное мясо нарезают по два куска на порцию поперек волокон и прогревают в бульоне. Гарнируют отварным картофелем, картофельным пюре или припущенными овощами( морковь, брюква, репа, капуста).Овощи лучше варить в мясном бульоне. Отварные мясные продукты при отпуске следует поливать соусами производными красного основного( луковым, томатным, с овощами, с огурцами, паровым, сметанным с хреном).Кроме того к мясу можно подать рассыпчатые каши, овощи в молочном соусе, тушеную капусту, припущенный рис.

***БАРАНИНА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ В ГОРШОЧКЕ*** мясо с костями по 2-5 кусочков на порцию массой по 30-40г, заливают водой, добавляют соль, пряные коренья и варят. За 30 мин до готовности мяса добавляют целый некрупный картофель, капусту шашками, морковь, репу, петрушку, лук дольками, специи и варят до готовности, сливают бульон и готовят на нем белый соус, заливают им мясо с овощами, доводят до кипения и заправляют чесноком. Блюдо следует готовить в порционном горшочке.

***БЕШБАРМАК ПО-КИРГИЗСКИ*** – отварную баранину нарезать тонкими ломтиками. Из муки, яиц, воды замесить пресное тесто, нарезать лапшей и отварить в бульоне, соединить с мясом и выложить на блюдо горкой. Сверху положить лук репчатый кольцами припущенный в бульоне, посыпать молотым перцем. Лапшу и мясо подать в кесе, а крепкий бульон отдельно в пиале.

***ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ*** – зачищенный язык варят как и мясо и горячим погружают в холодную воду, а затем очищают от кожицы, не давая сильно остыть, нарезают 3-4 ломтика на порцию, проваривают в бульоне, гарнируют картофельным пюре и поливают красным соусом или его производным.

***СОСИСКИ И САРДЕЛЬКИ*** освобождают от искусственной оболочки и варят 3-5 мин сосиски, 5-7 мин сардельки, не следует хранить их в воде. Отпускают с тушенной капустой, соус – красный, луковый с горчицей.

В отварном виде подают рубцы, вымя, мозги.

**ТЕХНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА № 532**

***Мясо отварное***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование сырья | Базовая рецептура, (г.) | Рабочая рецептура, (г.) |
| Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| 1 | Говядина (покромка, лопаточная часть, грудинка) | 219 | 161 |  |  |
|  | Или свинина (лопаточная часть, грудинка) | 196 | 167 |  |  |
| 2 | Морковь | 5 | 4 |  |  |
| 3 | Лук репчатый | 5 | 4 |  |  |
| 4 | Петрушка, корень | 4 | 3 |  |  |
|  | **Масса отварного мяса** | - | 100 |  |  |
|  | Соус луковый | - | 50 |  |  |
|  | Гарнир каша гречневая рассыпчатая | - | 150 |  |  |
|  | **Выход:** | - | **300** |  |  |

**Интрукционные указания**

Отварное мясо гарнируют и поливают соусом или бульоном. Говядину и свинину отпускают с соусом красным основным, луковым и сметанным с хреном. Телятину и баранину лучше подавать с соусом паровым и белым с яйцом.

Гарниры - каши рассыпчатые, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром, овощи в молочном соусе (1-й и 2-й варианты), капуста тушеная. Рис рекомендуется подавать к телятине и баранине, а тушеную капусту к свинине.

Соусы - красный основной, луковый, паровой, белый с яйцом, сметанный с хреном.

**ТЕХНИКО – ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА № 541**

***Котлеты натуральные паровые***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование сырья | Базовая рецептура, (г.) | Рабочая рецептура, (г.) |
| Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| 1 | Телятина (корейка) | 295 | 195+20\* |  |  |
|  | Или свинина (корейка) | 244 | 208+20\* |  |  |
|  | **Масса готовых котлет** | - | 125+20\* |  |  |
| 2 | Шампиньоны свежие | 47 | 36 |  |  |
|  | Масса вареных грибов | - | 25 |  |  |
|  | Соус паровой | - | 50 |  |  |
|  | Гарнир рис припущенный | - | 150 |  |  |
|  | **Выход:** | - | **300** |  |  |

**Интрукционные указания**

**\* Масса реберной косточки**

Подготовленные натуральные котлеты припускают в небольшом количестве бульона. За 20-25 мин до готовности добавляют шляпки шампиньонов или белых грибов (грибы можно нарезать ломтиками). На бульоне, оставшемся после припускания, готовят соус паровой. При отпуске на котлету кладут готовые грибы, поливают соусом или жиром и гарнируют. Блюдо можно готовить без грибов.

Гарниры - рис отварной, рис припущенный, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с жиром, овощи, припущенные с жиром.

Соус - паровой.