Кировское областное государственное профессиональное

образовательное автономное учреждение

«Нолинский политехнический техникум»

Рассмотрено: Утверждаю:

на заседании МК Зам.директора по УР

Протокол № от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2022г. \_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Белых

Председатель МК «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Б. Бушуева

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**по выполнению практических работ**

**по учебной дисциплине:**

ОП.11 Лечебно-профилактическое и диетическое питание

по специальности: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело

профиль подготовки: естественнонаучный

на базе основного общего образования

**Организация-разработчик:**

Кировское областное государственное профессиональное образовательное автономное учреждение «Нолинский политехнический техникум»

**Разработчик:**

Юхнева Ирина Николаевна, преподаватель КОГПОАУ НПТ

**г. Нолинск 2022 г.**

**Цели и задачи учебной дисциплины- требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**В результате** освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

* составить и оценить меню и рацион в соответствии с принципами лечебно-профилактического и диетического питания;
* приготавливать блюда лечебного и диетического питания;
* совершенствовать и оптимизировать действующие технологические процессы;

**знать:**

* принципы щажения в диетическом и лечебном питании;
* технологические процессы производства ассортимента кулинарной продукции для диетического и лечебного питания в зависимости от характера заболеваний;
* требования к качеству и безопасности кулинарной продукции для диетического и лечебного питания;
* стандартные методы контроля качества готовой продукции и правила его проведения.

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.

**Лабораторное занятие № 1**

**Тема: «Приготовление, оформление и подача холодных блюд и закусок при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ. Органолептическая оценка качества »**

**Цель:** Научиться осуществлять приготовление, оформление и подача холодных блюд и закусок при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ.

**Задание:** Изучить материал. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания : учеб. пособие / М. И. Максимович. – Минск : РИПО, 2017. – 275, [8] с. : ил. ISBN 978-985-503-709-6.

**Для *диеты № 1*а**ссортимент холодных блюд и закусок ограничен. Это зернистая и па-юсная икра в небольшом количестве, селедочное масло, творожный сыр, отварная холодная рыба (нежирная), заливные фрикадельки из мяса и рыбы с желе, приготовленным на овощ-ном отваре, отварная нежирная ветчина или говяжья вырезка, пропущенная через мясорубку, морковь с медом.

**Для *диеты № 2***– нежирная ветчина, докторская колбаса, вымоченная сельдь, селедочное масло, сырное масло, сыр, нежирная копченая рыба, икра паюсная и зернистая, паштет из печени, баклажанная и кабачковая икра, зеленый салат со сметаной, морковь с яблоками, по-мидоры с маслом и др.

**Для *диеты № 5***– разнообразные холодные блюда и закуски. Салаты из сырых и вареных овощей, винегреты, заправленные подсолнечным, оливковым маслом или сметаной. В этих

блюдах соленые огурцы заменяют некислой квашеной капустой. Овощи для них рекоменду-ют варить на пару. Мясные и рыбные отварные блюда в натуральном или в заливном виде (язык, мясо, рыба с гарниром) и др. Для заливных блюд желе приготавливают на овощном отваре. Овощные блюда – свекла со сметаной, редька с яблоками, кабачковая и баклажанная икра. Вымоченная рубленая сельдь или селедочное масло. Салаты заправляют лимонным со-ком или 2 %-ным раствором лимонной кислоты.

## Морковь с яблоками (диеты № 2, 5). У яблок удаляют сердцевину. Сырую морковь и яблоки шинкуют соломкой, соединяют и заправляют сахаром и сметаной.Морковь 68, яблоки 28, сметана 20, сахар 2. Выход 100.

**Свекла со сметаной (диеты № 2, 5).** Свеклу варят, очищают, нарезают соломкой или натирают на терке и заправляют лимонной кислотой, сахаром, сметаной. При отпуске посы-пают укропом.

**Салат из свеклы с черносливом (диета № 5).** Чернослив перебирают, промывают, за-мачивают в воде для набухания, удаляют косточки. Свеклу очищают, нарезают кубиками или ломтиками, припускают в небольшом количестве воды, охлаждают, соединяют с черно-сливом, заправляют растительным маслом или сметаной. Салат можно приготовить с добав-лением сахара, украсить зеленью.

**Фрикадельки рыбные в маринаде (диета № 5).**Мякоть рыбы пропускают через мясо-рубку, соединяют с замоченным в воде и отжатым белым хлебом и пропускают ещё раз. По-лученную котлетную массу взбивают, из неё формуют маленькие шарики и варят на пару. Приготавливают овощной маринад с томатом, им заливают фрикадельки и доводят до кипе-ния, охлаждают и отпускают, посыпав зеленью.

**Мясной сырок с соусом (диеты № 1, 2, 5).** Отварное мясо пропускают 3–4 раза через мясорубку, соединяют со сливочным маслом, солью и охлажденным молочным соусом. Мас-су тщательно выбивают и формуют в виде биточков. Сверху украшают рисунком из холод-ного масла, смешанного с соусом.

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.

**Лабораторное занятие № 2**

**Тема: «Приготовление, оформление и подача супов при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ. Органолептическая оценка качества»**

**Цель:** Научиться осуществлять приготовление, оформление и подача супов при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ.

**Задание:** Изучить материал. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания : учеб. пособие / М. И. Максимович. – Минск : РИПО, 2017. – 275, [8] с. : ил. ISBN 978-985-503-709-6.

Для *диеты № 1*приготавливают протертые супы из круп, овощей на отварах (супы-пюре, слизистые супы, супы-кремы). Молочные супы с крупами, макаронными изделиями, овощами (тыквой, морковью). Готовят сладкие супы из фруктов и ягод в протертом виде.

Для *диеты № 2*, кроме перечисленных выше супов, рекомендуют супы на бульонах, в том числе и заправочные, для которых овощи мелко рубят. В диету входят прозрачные буль-оны с различными гарнирами.

Для *диеты №5*приготавливают заправочные вегетарианские супы (на овощных отварах) без лука, для первых блюд овощи тушат, а не пассеруют (борщи, щи, супы овощные, с кру-пами). Кроме того, рекомендуют различные молочные супы, сладкие, а в летнее время – хо-лодные в виде свекольника и окрошки.

**Суп слизистый из рисовой крупы с куриным пюре (диеты № 1, 5).** Мякоть вареной курицы пропускают через мясорубку, затем протирают через сито. Рисовую крупу переби-рают, промывают и отваривают до готовности. В процеженный отвар добавляют протертую мякоть кур, размешивают и доводят до кипения. Перед отпуском суп заправляют сливочным маслом или льезоном. Для приготовления льезона сырые яйца соединяют с горячими слив-ками или молоком и проваривают смесь на водяной бане до легкого загустения, процежива-ют.Рисовая крупа 40, вода 600, курица 120, масло сливочное 10, сливки 50, яйца 1/2 шт. Вы-ход 500.

**Бульон с яичными хлопьями (диета № 2).** Прозрачный мясной бульон доводят до ки-пения и вливают в него через дуршлаг хорошо размешанные сырые яйца, доводят до кипе-ния. Отпускают с кусочком сливочного масла и измельченной зеленью петрушки.Бульон мясной прозрачный 500, яйца 1/2 шт., масло сливочное 6, зелень петрушки 5. Вы-ход 500.

**Борщ (диеты № 2, 5).** Обработанные овощи нарезают соломкой. Свеклу тушат в не-большом количестве воды. Морковь и петрушку припускают, соединяют со свеклой, про-должают тушить со сливочным маслом. В кипящую воду или овощной отвар вводят подго-товленную капусту, доводят до кипения, добавляют тушеные овощи и варят 15–20 мин. До-бавляют нарезанные помидоры, очищенные от кожицы, сахар, соль и лимонную кислоту, до-водят до вкуса и проваривают 5–10 мин. Отпускают борщ со сметаной и посыпают зеленью.

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.

**Лабораторное занятие № 3**

**Тема: «Приготовления, оформление и подача вторых блюд при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ. Органолептическая оценка качества»**

**Цель:** Научиться осуществлять приготовление, оформление и подача вторых блюд при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ.

**Задание:** Изучить материал. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания : учеб. пособие / М. И. Максимович. – Минск : РИПО, 2017. – 275, [8] с. : ил. ISBN 978-985-503-709-6.

**Для *диеты № 1***приготавливают блюда из нежирной говядины, телятины, кур, рыбы в отварном, припущенном, паровом виде. Используют котлетную, рубленую и кнельную мас-су. Из круп готовят жидкие протертые каши, паровые пудинги, из овощей (кроме репы, редьки, капусты) – пюре и суфле, из некислого творога – протертые паровые блюда.

**Для *диеты №2***приготавливают такие же блюда, в том числе жаренные без панировки с незажаренной корочкой и запеченные.

**Для *диеты № 5***готовят нежирные мясные и рыбные блюда отварные, припущенные и запеченные. Для приготовления овощных блюд используют различные приемы тепловой об-работки, кроме жарки. Из круп – рассыпчатые и жидкие каши, запеканки и пудинги. Особен-но часто приготавливают блюда из обезжиренного творога отварные и запеченные.

Для поливки блюд используют сливочное масло и сметану, молочные сметанные соусы на холодной мучной пассеровке, для диеты № 2, кроме того, готовят красные соусы на мяс-ном бульоне.

Картофельное пюре с морковью (диеты № 1, 2, 5). Обработанную морковь мелко на-резают и припускают в молоке до готовности. Картофель варят, сливают воду и обсушивают, соединяют с припущенной морковью и пропускают в горячем виде через протирочную ма-шину. Вводят в пюре кипяченое молоко и сливочное масло, хорошо вымешивают. При от-пуске поливают сливочным маслом.

**Морковное суфле с творогом (диеты №1,2, 5).** Мелко нарезанную морковь припускают в молоке с добавлением сливочного масла. Когда морковь станет мягкой, её протирают и пе-ремешивают с манной крупой, желтками яиц, сахаром и протертым творогом, а затем со взбитыми белками. Формочки смазывают маслом и раскладывают в них суфле, которое за-тем проваривают, поместив на решетку пароварочного короба и закрыв плотно крышкой. Го-товое суфле вынимают из форм и отпускают со сливочным маслом.

Морковь 190, творог 50, яйца 1/2 шт., масло сливочное 10, молоко 30, манная крупа 10,

соль 1. Выход 255.

**Суфле из цветной капусты паровое (диеты №1,2, 5).** Обработанную цветную капусту варят до мягкого состояния, обсушивают, протирают, соединяют с кипяченым молоком, желтками яиц, манной крупой, растопленным маслом и взбитыми белками. Массу осторожно перемешивают, выкладывают в подготовленные формочки и далее приготавливают и отпус-кают, как суфле из моркови.

Для диеты № 2, 5 суфле можно приготовить запеченным.

**Оладьи манные с вареньем (диета № 2).** В вязкую манную кашу (температура 70 °С) вводят желтки яиц, растертые с сахаром, и взбитые белки, перемешивают, жарят и отпуска-ют, как оладьи из дрожжевого теста, с вареньем, маслом или сметаной.

Плов из рисовой крупы с фруктами (диета № 5). Сухофрукты перебирают, промыва-ют, крупные нарезают ломтиками. В кипящую воду кладут соль, сахар, сливочное масло и перебранную промытую рисовую крупу, варят до загустения, а затем доводят до готовности на водяной бане. Кашу соединяют с фруктами и тушат в посуде, закрыв крышкой, до полной готовности фруктов. Отпускают, выложив на тарелку горкой.

Рисовая крупа 50, изюм 20, чернослив 20, яблоки 35, сахар 5, масло сливочное 15, вода

100, соль 1. Выход 230.

**Омлет из яичных белков с мясом паровой (диета № 5).** Отварную говядину пропус-кают через мясорубку и перемешивают с яичной массой из смеси молока, белков и соли. Ом-лет проваривают на пару в смазанной маслом формочке до загустения. Отпускают на тарел-ке, вынув из формочки.Яйца (белки) 3 шт., молоко 30, масло сливочное 3, говядина вареная 50, соль 2. Выход 150

**Зразы рыбные паровые (диеты № 1, 2, 5).**Рыбную котлетную массу готовят обычным

способом, но добавляют сырые яйца. Для фарша морковь мелко рубят и припускают в не-большом количестве воды с добавлением сливочного масла. Из яиц, молока и соли приго-тавливают омлетную смесь, выливают в смазанную форму и проваривают омлет на пару. Го-товый омлет мелко рубят и соединяют с морковью и зеленью петрушки. Из котлетной массы формуют зразы, фаршируют их омлетом с морковью и придают овальную форму. Подготов-ленные зразы проваривают до готовности в паровом коробине или припускают в посуде, смазанной маслом, добавив немного воды и закрыв плотно крышкой.

Зразы рыбные отпускают по 2 шт. на порцию с вязкой гречневой кашей или отварными макаронами, поливают сливочным маслом или молочным соусом.

**Суфле рыбное паровое (диеты № 1, 5).** Филе рыбы припускают в небольшом количест-ве воды с добавлением сливочного масла, а затем пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой. В массу вводят сливочное масло, желтки сырых яиц и молочный соус средней густоты, перемешивают до однородного состояния и добавляют взбитые яичные белки. Выкладывают суфле в форму, смазанную маслом, и варят на водяной бане 20–30 мин. Готовое суфле перекладывают на тарелку и отпускают с картофельным пюре, картофелем в молоке или вязкими кашами. Поливают сливочным маслом.

Треска 127, молоко 25, мука пшеничная 5, масло сливочное 3, соль 0,8, яйца 1/5 шт. Вы-ход 110/150/5.

**Креветки отварные под молочным соусом (диеты № 2, 5).** Креветки закладывают в кипящую подсоленную воду, добавляют укроп или петрушку и варят 4–5 мин с момента за-кипания. Креветки охлаждают в отваре, очищают от панциря и нарезают. При подаче укла-дывают на тарелку, гарнируют рассыпчатым рисом или картофельным пюре, наливают мо-лочным соусом.

**Бефстроганов из отварной говядины (диеты № 1, 5).**

Мясо зачищают от пленок, варят, охлаждают, нарезают соломкой, складывают в посуду, добавляют протертую вареную морковь и сметанный соус, проваривают 5–7 мин. Мясо вме-сте с соусом отпускают с вермишелью, картофельным пюре.

Говядина 164, морковь 4, петрушка 3, лук репчатый 4, соль 1, масса готового мяса 75,

морковь 32, соус 100. Выход 195/150.

**Котлеты из говядины паровые (диеты № 1, 2, 5).** В котлетную массу добавляют сли-вочное масло и хорошо вымешивают, формуют котлеты или биточки, которые укладывают на решетку парового коробина, закрывают плотно крышкой и варят на пару 15–20 мин. Из-делия можно припустить в небольшом количестве воды в посуде, смазанной маслом. Гото-вые котлеты или биточки отпускают по 2 шт. на порцию с картофельным пюре, овощами в молочном соусе или вязкими кашами. Блюдо поливают сливочным маслом, молочным или сметанным соусом.

**Кнели из говядины с творогом (диеты № 1, 5).** Мясо, пропущенное через мясорубку 2 раза, перемешивают с творогом, солью и ещё раз пропускают через мясорубку, затем соеди-няют с маслом и сырыми яйцами. Массу тщательно взбивают и разделывают на кнели (клец-ки), отделяя их ложкой в виде небольших кусочков массой до 25 г. Кнели варят на пару и от-пускают с овощным пюре или припущенной морковью, поливают сливочным маслом.

**Суфле из говядины (диета № 1).** Вареную говядину зачищают от пленок, пропускают 2 раза через мясорубку с частой решеткой и далее приготавливают и отпускают так же, как суфле рыбное. Для диет № 2, 5 суфле можно приготовить запеченным.

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.

**Лабораторное занятие № 4**

**Тема: «Приготовления, оформление и подача сладких блюд и напитков при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ. Органолептическая оценка качества»**

**Цель:** Научиться осуществлять приготовление, оформление и подача сладких блюд при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ.

**Задание:** Изучить материал. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания : учеб. пособие / М. И. Максимович. – Минск : РИПО, 2017. – 275, [8] с. : ил. ISBN 978-985-503-709-6.

**Для *диеты № 1***приготавливают сладкие блюда из некислых фруктов и ягод в виде кисе-лей, желе, мусса, протертых компотов. Для *диеты №2*готовят те же блюда (в том числе и из кислых плодов и ягод). **Для *диеты № 5***используют разнообразные блюда из сладких спелых фруктов и ягод.

**Компот из ревеня (диета № 2).** В горячей воде растворяют сахар, доводят до кипения. В кипящий сироп кладут ревень, предварительно очищенный и нарезанный кусочками 1,5–2 см, прекращают нагрев, добавляют корицу и охлаждают, накрыв посуду крышкой. Отпуска-ют в стакане или креманке.

**Желе из простокваши или кефира (диеты № 2, 5).**Набухший желатин растворяют, со-единяют с сахаром, размешивают, охлаждают до 50–60 °С и вводят в размешанную просто-квашу или кефир, затем разливают в подготовленные формочки, охлаждают до застывания. При отпуске желе укладывают на тарелку и поливают вареньем.

**Суфле из яблок (диеты №1,2,5).** Яблоки промывают, разрезают на части, удаляют серд-цевину с семенами и запекают в жарочном шкафу, охлаждают, протирают. Яблочное пюре соединяют с сахаром и варят до загустения. В горячее пюре (температура до 70 °С) вводят взбитые белки, перемешивают, выкладывают в смазанную маслом порционную сковороду в виде горки и выпекают перед подачей 12–15 мин при температуре 180–200 °С.

Подают суфле в порционной сковороде в горячем виде, посыпав рафинадной пудрой.

Отдельно к суфле подают молоко или сливки.

**Витаминный напиток из плодов шиповника (диеты № 1, 2, 5).** Промытые плоды за-ливают горячей водой (1:10), проваривают 10 мин, настаивают сутки, процеживают и соеди-няют с сахаром. Хранят в холодильнике. Дневное количество используемого отвара не более 100 г. Если отвар приготавливают из очищенных плодов, его настаивают 2–3 ч.

На 1 л напитка: шиповник (целые ягоды) 100 или кожура плодов шиповника 50, сахар

100.

**Морковный сок с лимоном (диета № 2)**. Лимон очищают и отжимают из него сок, цед-

ру мелко шинкуют и проваривают в воде с добавлением сахара. В процеженный сироп за-кладывают тертую морковь, перемешивают и процеживают через марлю, отжимая при этом морковь. В процеженный напиток вводят лимонный сок.

На 1 л напитка: морковь 1875, сахар 100, лимон 133, вода 100.

**Рисовый отвар с черникой (диеты № 1, 2).** Промытый рис варят в воде до полного раз-варивания, отвар процеживают и соединяют с сахаром и черничным соком. Отвар доводят до кипения и процеживают.

На 1 л отвара: рисовая крупа 75, вода 1500, сок черники 150, сахар 75.

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.

**Лабораторное занятие № 5**

**Тема: «Приготовления, оформление и подача мучных кондитерских изделий при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ. Органолептическая оценка качества»**

**Цель:** Научиться осуществлять приготовление, оформление и подача мучных кондитерских изделий при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ.

**Задание:** Изучить материал. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания : учеб. пособие / М. И. Максимович. – Минск : РИПО, 2017. – 275, [8] с. : ил. ISBN 978-985-503-709-6.

В диетическом питании мучные блюда приготовляют в виде тонких слоев теста в сочетании с легкоусвояемыми фаршами: творожными, овощными, фруктово-ягодными. Этим достигается сохранение биологической ценности фаршей. Тесто с творожным фаршем обеспечивает сбалансированность по аминокислотному и минеральному составу, с овощными и плодово-ягодными фаршами – благоприятный состав макро- и микроэлементов, регулирующих водно-солевой обмен. Мучные блюда рекомендуются при диетах № 1, 2, 5, 7, 10, 15. При диетах № 7, 10 мучные блюда готовят без соли, при диете № 8 – с ограниченным ее содержанием. В лечебном питании используют различные виды теста – пресное, дрожжевое, бездрожжевое, из отрубей. Изделия в теплом виде, как правило, противопоказаны. В основном изделия выпекают в жарочном шкафу. Жареные изделия из теста можно рекомендовать только при диетах № 2, 11, 15. При диете № 9 готовят изделия из отрубей, сахар заменяют ксилитом или сорбитом, крахмал – частично или полностью 242 Раздел 3. Приготовление блюд диетического питания миндалем, орехами. При диетах № 1, 2 показаны черствые изделия. Ассортимент: вареники с творожным, фруктовым или овощным фаршем (диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 15); блинчики с мясным, творожным, яблочным, морковным фаршем, с изюмом, джемом, повидлом или вареньем (диеты № 2, 11, 15); блинчики с творожным, капустным фаршем запеченные (диеты № 2, 11, 15); блинчики витаминные (диеты № 2, 11, 15); пельмени отварные (диеты № 11, 15); блины (диеты № 2, 11, 15); лапша домашняя (диеты № 2, 3, 5, 7, 10, 11, 15); гренки с сыром (диеты № 2, 11, 15).

**Мучных кондитерских изделий при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ.**

**Блинчики витаминные**. На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, заворачивают в виде прямоугольных пирожков, кладут на противень, смазанный маслом, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу. Для фарша: морковь и яблоки мелко шинкуют, припускают по отдельности, охлаждают и соединяют с творогом. Подают блинчики по 2 шт. на порцию, полив сиропом или посыпав рафинадной пудрой. Температура подачи блюда не ниже 60–65 °С

**Лапша домашняя.** В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку и замешивают крутое тесто, которое выдерживают. Пласт нарезают полосками и шинкуют лапшой. Лапшу раскладывают на посыпанные мукой лотки и подсушивают при температуре 40–50 °С Мука, соль, яйца, вода Замес теста Набухание клейковины Раскатка теста Нарезка на полоски Нарезание лапши Подсушивание Кулинарное использование Рис. 18.1. Схема приготовления лапши домашней Гренки с сыром. Пшеничный хлеб без корок нарезают тонкими ломтиками, кладут на противень, посыпают сыром, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и поджаривают в жарочном шкафу

**Овсяное печенье.** (диета № 5)Овсяную крупу или овсяные хлопья «Геркулес» подсушивают в жарочном шкафу, охлаждают и размалывают. Муку просеивают, добавляют сахар, яйца, сливочное масло, сметану, хорошо вымешивают, формуют в виде шариков и выпекают. В тесто для печенья можно добавить творог и изюм .

**Пирожки из отрубей с мясом** (диета № 9). Молотые отруби соединяют с творогом, сметаной, сливочным маслом, яйцами, хорошо вымешивают и оставляют на 15–20 мин. Из теста влажными руками формуют лепешки (по 2 на порцию), завертывают в них фарш, кладут изделия на смазанный лист и выпекают в жарочном шкафу при температуре 220–230 °С. Для фарша: репчатый лук мелко рубят и пассеруют на сливочном масле, затем добавляют пропущенное через мясорубку мясо и продолжают жарить до готовности. В слегка остывший фарш кладут рубленые яйца, зелень, соль.

**Печенье из отрубей и сыра** (диеты № 7, 9, 10). Подсушенные и смолотые отруби соединяют с натертым сыром (часть отрубей можно заменить толчеными пшеничными сухарями). Яичные белки взбивают, вводят в них, не прекращая взбивания, яичные желтки и соединяют с отрубями, осторожно вымешивая. На смазанный маслом лист ложкой выкладывают продолговатые лепешки и выпекают их в жарочном шкафу при температуре 180–200 °С. Печенье можно подавать к бульонам.

**Сдобные лепешки** (диеты № 7, 9, 10). Сметану доводят до кипения, кладут в нее подготовленные отруби, перемешивают и слегка охлаждают. Затем добавляют натертый сыр, жир, яйца, ксилит или мед, все перемешивают. Из полученного теста разделывают лепешки, которые выпекают в жарочном шкафу (по 2–3 шт. на порцию)

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.

**Лабораторное занятие № 6**

**Тема: «Приготовление, оформление и подача холодных блюд и закусок при заболеваниях почек и сердечно­сосудистой системы. Органолептическая оценка качества»**

**Цель:** Научиться осуществлять приготовление, оформление и подача холодных блюд и закусок при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ.

**Задание:** Изучить материал. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания : учеб. пособие / М. И. Максимович. – Минск : РИПО, 2017. – 275, [8] с. : ил. ISBN 978-985-503-709-6.

**Составить примерное меню на неделю.**

**Холодные блюда и закуски** ( диета №10) Холодные блюда и закуски могут использоваться в меню завтрака и ужина как самостоятельные блюда, а также как закуски к обеду и гарниры ко вторым блюдам. Для их приготовления широко используют свежие, квашеные, соленые овощи, плоды и ягоды, яйца, мясо, рыбу, гастрономические товары - масло, сыр, колбасные изделия и др. Холодные блюда из овощей - важный источник витаминов и минеральных веществ. Эти блюда включают в меню при диетах № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 15, а отдельные - и при диете № 1. Некоторые холодные блюда готовят из сырых овощей (морковь, капуста, огурцы, помидоры и др.), содержащих помимо витаминов и минеральных веществ клетчатку и ферменты. При диетах № 5, 7, 8, 9, 10, 15 хорошо сочетать овощи с плодами и ягодами, которые улучшают вкус овощных блюд.

#### Примерное меню диеты №10 на неделю

**Понедельник**

* 1 завтрак: крупа гречневая на молоке протертая, немного кураги, травяной отвар.
* 2 завтрак: очищенное тертое яблоко с морковью.
* Обед: рыбные паровые котлеты, картофельное пюре, несладкий ягодный морс.
* Полдник: стакан молока.
* Ужин: перец фаршированный, томатный сок.
* **Вторник**
* 1 завтрак: злаковые хлопья с кусочками очищенной груши, слабый черный чай.
* 2 завтрак: пюре из киви.
* Обед: овощной суп с перловой крупой, подсушенный хлеб.
* Полдник: немного творога, один томат.
* Ужин: винегрет без лука и фасоли, кусочек отварной говядины, стакан натурального сока.

**Среда**

* 1 завтрак: одно яйцо вареное в мешочек, салат из огурца и помидора, липовый чай.
* 2 завтрак: несладкий йогурт.
* Обед: разваренная пшенная каша с кусочками отварной телятины, домашняя икра кабачковая.
* Полдник: немного орехов, отвар шиповника.
* Ужин: запеченная рыба, отварная цветная капуста.

**Четверг**

* 1 завтрак: жидкая манная каша, немного меда или варенья, несладкий чай.
* 2 завтрак: подсушенный хлеб с творогом.
* Обед: вегетарианский свекольник, запеченный картофель, свежий огурец.
* Полдник: домашнее овсяное печенье, чай с молоком.
* Ужин: тушеный баклажан с мясом кролика, морковный сок.

**Пятница**

* 1 завтрак: ячневая каша, греческий салат без лука.
* 2 завтрак: стакан кефира, немного ягод.
* Обед: борщ вегетарианский, пюре из брокколи, молочный кисель.
* Полдник: ягодное желе, ромашковый отвар.
* Ужин: творожная запеканка, салат из отварной свеклы и чернослива.

**Суббота**

* 1 завтрак: протертая рисовая каша, кусочки киви, чай с молоком.
* 2 завтрак: вчерашний ржаной хлеб, кусочки авокадо и томат.
* Обед: бефстроганов из вареного мяса, отварной картофель.
* Полдник: стакан морковно-яблочного фреша, грецкие орехи.
* Ужин: вареное филе кальмара, стручковая фасоль, молоко.

**Воскресенье**

* 1 завтрак: овсянка на молоке с медом, чай из липы.
* 2 завтрак: морковь, тертая с изюмом с несладким йогуртом.
* Обед: рыба тушеная в томатном соке, отварной протертый рис.
* Полдник: тушеная тыква с семенами льна и подсолнечника.
* Ужин: запеченный кролик с черносливом, стакан яблочного фреша

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.

**Лабораторное занятие № 7**

**Тема «Приготовление, оформление и подача супов при**

**заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы. Органолептическая оценка качества»**

**Цель:** Научиться осуществлять приготовление, оформление и при подача супов желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ.

**Задание:** Изучить материал. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания : учеб. пособие / М. И. Максимович. – Минск : РИПО, 2017. – 275, [8] с. : ил. ISBN 978-985-503-709-6.

Супы представляют собой блюда, в состав которых входят жидкая часть – основа и плотная – гарнир. Они способствуют возбуждению аппетита, поскольку в отвар переходят экстрактивные вещества, органические кислоты, эфирные масла и др. Плотная часть супа содержит такие пищевые вещества, как белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Супы покрывают до 30 % потребности организма в жидкости и обеспечивают необходимую консистенцию пищевой массы в желудке и кишечнике. Супы классифицируют по способу приготовления на заправочные, пюреобразные, прозрачные, молочные, холодные, сладкие. В рационы диетического питания чаще включаются вегетарианские и молочные супы, т. е. приготовленные на воде, на отварах из овощей, круп, макаронных изделий, на молоке, разбавленном водой, а не на бульонах. Кроме супов на первичных мясных, куриных, рыбных бульонах (диеты № 2, 3, 11, 15), используют слабые и вторичные бульоны, которые содержат меньше азотистых экстрактивных веществ, в том числе пуриновых оснований (диеты № 7, 8, 9, 10)

**Борщ с фасолью и кабачками (диеты № 9, 11, 15).** Подготовка продовольственного сырья и пищевых продуктов. Производят кулинарную обработку овощей. Картофель и помидоры нарезают дольками. Кабачки очищают от кожи и семян, нарезают кубиками и припускают. Морковь нарезают ломтиками и припускают. Капусту нарезают шашками, лук репчатый – полукольцами, бланшируют и пассеруют. Свеклу нарезают ломтиками и тушат с добавлением масла и лимонной кислоты. Фасоль предварительно отваривают. Правила приготовления. В кипящую жидкость закладывают капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, варят 10– 15 мин, затем добавляют подготовленные овощи, тушеную свеклу и варят до готовности. За 10 мин до окончания варки кладут фасоль, помидоры, кабачки, соль. Подают борщ со сметаной

**Рассольник домашний (диеты № 9, 11, 15).** Подготовка продовольственного сырья и пищевых продуктов. Производят кулинарную обработку овощей. Картофель нарезают брусочками, капусту – соломкой, морковь – соломкой и припускают. Лук репчатый нарезают соломкой и пассеруют. У огурцов очищают кожицу и удаляют семена, нарезают соломкой и припускают. Правила приготовления. В кипящую воду или бульон закладывают капусту, доводят до кипения, закладывают картофель, варят. За 15 мин до конца варки закладывают припущенную морковь, пассерованный репчатый лук, припущенные соленые 132 Раздел 3. Приготовление блюд диетического питания огурцы. В конце варки добавляют соль. Подают рассольник со сметаной.

**Суп из овощей со свежими огурцами (диеты № 3, 5, 7, 8, 10, 11, 15).** Подготовка продовольственного сырья и пищевых продуктов. Производят кулинарную обработку овощей. Картофель нарезают кубиками, свежие огурцы очищают и нарезают кубиками, морковь – мелкими кубиками и припускают с добавлением капусты кольраби и зеленого горошка. Правила приготовления. В кипящую воду или бульон закладывают картофель и варят до полуготовности, затем добавляют подготовленные свежие огурцы. За 8–10 мин до готовности добавляют припущенные овощи, за 3–5 мин до конца варки – соль. Отпускают суп со сметаной.

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.

**Лабораторное занятие № 8**

**Тема «Приготовления, оформление и подача вторых блюд при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы. Органолептическая оценка качества»**

**Цель:** Научиться осуществлять приготовление, оформление и подача вторых блюд при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ.

**Задание:** Изучить материал. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания : учеб. пособие / М. И. Максимович. – Минск : РИПО, 2017. – 275, [8] с. : ил. ISBN 978-985-503-709-6.

**Мясо шпигованное (диеты № 2, 11, 15).** Крупные куски мяса шпигуют морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, вдоль волокон, отваривают до полуготовности и слегка обжаривают. Затем мясо тушат с добавлением воды или бульона, пассерованных овощей и томатного пюре до готовности. На бульоне, полученном после тушения, приготовляют соус, добавляют в него протертые овощи. Мясо нарезают на порции, заливают соусом и прогревают. Подают с гарниром и соусом. Гарниры: каши рассыпчатые, вязкие, рис отварной, пюре картофельное, овощи отварные, припущенные, капуста тушеная, тыква, кабачки, баклажаны жареные, макаронные изделия отварные

**Мясо по-осеннему (диеты № 2, 11, 15).** Мясо нарезают по два куска на порцию, обжаривают, складывают в сотейник, перекладывая дольками яблок, пассерованным (бланшированным) репчатым луком и морковью, заливают бульоном или водой и тушат до готовности. Гарниры: пюре картофельное, картофель отварной.

**Гуляш (диеты № 2, 11, 15).** Крупные куски мяса, отваренные до полуготовности, нарезают кубиками по 20–30 г, обжаривают, заливают водой или бульоном и тушат с добавлением пассерованного томатного пюре в закрытой посуде около часа. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус, добавляя в него нашинкованный бланшированный, затем пассерованный репчатый лук, заливают им мясо и тушат еще 15–20 мин. Гуляш можно готовить со сметаной (15–20 г на порцию). Подают гуляш вместе с гарниром и соусом. Гарниры: каши рассыпчатые, вязкие, рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре картофельное, овощи отварные, припущенные, капуста, свекла тушеные, тыква, кабачки, баклажаны жареные.

**Плов (диеты № 2, 11, 15).** Нарезанное кусочками по 20–30 г мясо посыпают солью, обжаривают, добавляют пассерованные с томатным пюре морковь и репчатый лук. Мясо и овощи заливают водой или бульоном (150 г), доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25–40 мин. Плов можно готовить без томатного пюре. 191 Глава 13. Технология приготовления диетических блюд из мяса и мясных продуктов Плов подают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

**Сердце в соусе (диеты № 11, 15).** Сердце вымачивают в холодной воде в течение часа, затем отваривают с добавлением овощей до готовности. Готовое сердце нарезают на кусочки массой 20– 30 г, заливают томатным соусом с овощами и тушат 15–20 мин. Подают с гарниром и соусом. Гарниры: каши, макаронные изделия отварные, картофель отварной, пюре картофельное, картофель жареный (из отварного).

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.

**Лабораторное занятие № 9**

**Тема «Приготовления, оформление и подача сладких блюд и напитков при заболеваниях почек и сердечно­сосудистой системы. Органолептическая оценка качества»**

**Цель:** Научиться осуществлять приготовление, оформление и подача сладких блюд при заболеваниях почек и сердечно­сосудистой системы.

**Задание:** Изучить материал. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания : учеб. пособие / М. И. Максимович. – Минск : РИПО, 2017. – 275, [8] с. : ил. ISBN 978-985-503-709-6.

Сладкие блюда по температуре подачи классифицируют на холодные (7–20 °С) и горячие (55–60 °С). Для их приготовления используют сахар, плоды, ягоды, орехи, различные плодово- 221 Глава 17. Технология приготовления диетических сладких блюд и напитков ягодные соки, экстракты, сиропы, а также яйца, молоко, сливки, мучные и другие пищевые продукты. Кроме того, применяются такие ароматические и вкусовые вещества, как ванилин, цедра цитрусовых плодов, лимонная кислота, кофе, какао. В качестве желирующих веществ для приготовления киселей, желе, кремов используют желатин и картофельный крахмал. Добавление к сладким блюдам риса, молока, сливок повышает их калорийность. Рекомендуется широко использовать сладкие блюда из свежих плодов и ягод. Плоды и ягоды богаты легкоусвояемыми углеводами (сахарами – глюкозой, фруктозой), минеральными веществами и витаминами. Сладкие блюда приятны на вкус, питательны и создают чувство насыщения. Применяются они при всех диетах. Особенно рекомендуются в случаях заболеваний, при которых противопоказана соль и желательно введение легкоусвояемых сахаров – при болезнях почек, сердца, атеросклерозе, гипертонии. При диетах № 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом в соотношении 1:1. Максимальное суточное потребление ксилита или сорбита не должно превышать 40 г, а в один прием 20 г. При диетах № 1, 5 рекомендуются сладкие плоды и ягоды; при диетах № 8, 9 – преимущественно кислые или кисло-сладкие. При диетах № 1, 5 не используют лимонную кислоту.

**Бананы со сливками (диеты № 1, 3, 5, 7, 10, 11, 13, 15).** Очищенные бананы нарезают кружочками толщиной 5–6 мм, кладут в вазочки, креманки и посыпают сахаром или рафинадной пудрой. Сливки подают отдельно. Температура подачи блюда не выше 14 °С, при диетах № 1, 5 – не ниже 20 °С. Малина или земляника с молоком, сметаной или сливками (диеты № 1, 3, 5, 7, 10, 11, 15). Подготовленную малину или землянику (садовую) кладут в вазочки или креманки. Отдельно подают кипяченое холодное молоко или сметану, или сливки, сахар или рафинадную пудру. При массовом изготовлении блюда сахар (рафинадную пудру), сметану, взбитые сливки можно подавать с ягодами. Температура подачи блюда не выше 14 °С, при диетах № 1, 5 – не ниже 20 °С. При диете № 5 сливки и сметану не используют. При подаче ягод со сливками сахар не подают.

**Пудинг сухарный (диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 15).** Изюм без косточек перебирают и промывают. Белки яиц отделяют от желтков. Желтки растирают с сахаром и разводят молоком. Белки взбивают в пышную пену. Ванильные сухари размалывают на небольшие кусочки и закладывают в яично-молочную смесь для набухания, добавляют изюм и взбитые белки, перемешивают и выкладывают в формы (смазанные сливочным маслом и посыпанные сахарным песком), которые ставят в посуду с кипящей водой, доходящей до половины высоты форм, и закрывают. Яблоки с рисом (диеты № 2, 6, 10, 11, 15). На молоке варят вязкую рисовую кашу, добавляют сахар, охлаждают до температуры 60–70 °С. В кашу вводят сырые яйца, промытый изюм без косточек, ванилин, размягченное сливочное масло, перемешивают и укладывают на смазанную маргарином порционную сковороду в виде невысокой горки. Блюдо запекают в жарочном шкафу до образования светлой корочки. У яблок среднего размера удаляют кожицу и семенные гнезда, варят целыми или половинками в воде, подкисленной лимонной кислотой, до мягкого состояния. При подаче на кашу укладывают горячие яблоки.

**Молоко, кисломолочные продукты. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, кумыс (диеты № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15).** Температура подачи кисломолочных продуктов не выше 14 °С, а при диетах № 2, 5 – не выше 20 °С. 237 .

**Напиток «Утренний» (диеты № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15).** В охлажденную простоквашу добавляют измельченный укроп и размешивают. Отдельно подают соль.

**Напиток с томатным соком (диеты № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15).** Охлажденную простоквашу смешивают со сметаной, добавляют томатный сок, измельченную зелень петрушки, сахар, соль. Подают в стаканах.

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.

**Лабораторное занятие № 10**

**Тема «Приготовления, оформление и подача мучных кондитерских изделий заболеваниях почек. Органолептическая оценка качества»**

**Цель:** Научиться осуществлять приготовление, оформление и подача вторых блюд при желудочно-кишечных заболеваниях, печени, поджелудочной железы и при нарушениях обмена веществ.

**Задание:** Изучить материал. Максимович, М. И. Технология приготовления блюд для детского и лечебно-профилактического питания: учеб. пособие / М. И. Максимович. – Минск: РИПО, 2017. – 275, [8] с.: ил. ISBN 978-985-503-709-6.

В диетическом питании мучные блюда приготовляют в виде тонких слоев теста в сочетании с легкоусвояемыми фаршами: творожными, овощными, фруктово-ягодными. Этим достигается сохранение биологической ценности фаршей. Тесто с творожным фаршем обеспечивает сбалансированность по аминокислотному и минеральному составу, с овощными и плодово-ягодными фаршами – благоприятный состав макро- и микроэлементов, регулирующих водно-солевой обмен. Мучные блюда рекомендуются при диетах № 1, 2, 5, 7, 10, 15. При диетах № 7, 10 мучные блюда готовят без соли, при диете № 8 – с ограниченным ее содержанием. В лечебном питании используют различные виды теста – пресное, дрожжевое, бездрожжевое, из отрубей. Изделия в теплом виде, как правило, противопоказаны. В основном изделия выпекают в жарочном шкафу.

**Пирожки из отрубей с мясом (диета № 9).** Молотые отруби соединяют с творогом, сметаной, сливочным маслом, яйцами, хорошо вымешивают и оставляют на 15–20 мин. Из теста влажными руками формуют лепешки (по 2 на порцию), завертывают в них фарш, кладут изделия на смазанный лист и выпекают в жарочном шкафу при температуре 220–230 °С. Для фарша: репчатый лук мелко рубят и пассеруют на сливочном масле, затем добавляют пропущенное через мясорубку мясо и продолжают жарить до готовности. В слегка остывший фарш кладут рубленые яйца, зелень, соль.

**Печенье из отрубей и сыра (диеты № 7, 9, 10).** Подсушенные и смолотые отруби соединяют с натертым сыром (часть отрубей можно заменить толчеными пшеничными сухарями). Яичные белки взбивают, вводят в них, не прекращая взбивания, яичные желтки и соединяют с отрубями, осторожно вымешивая. На смазанный маслом лист ложкой выкладывают продолговатые лепешки и выпекают их в жарочном шкафу при температуре 180–200 °С. Печенье можно подавать к бульонам.

**Сдобные лепешки (диеты № 7, 9, 10).** Сметану доводят докипения, кладут в нее подготовленные отруби, перемешивают и слегка охлаждают. Затем добавляют натертый сыр, жир, яйца, ксилит или мед, все перемешивают. Из полученного теста разделывают лепешки, которые выпекают в жарочном шкафу (по 2–3 шт. на порцию).

***Критерии оценивания:***

***Критерии оценивания***: 5 выставляется, если:

- содержание соответствует заданной теме, выдержаны все требования к его оформлению;

***Критерии оценивания***: 4 выставляется, если:

- основные требования к оформлению соблюдены, но при этом допущены недочеты, например, неточно и некорректно представлена информация; имеются упущения в оформлении;

***Критерии оценивания***: 3 выставляется, если:

- информация в не соответствуют заданной теме, обнаруживается существенное непонимание проблемы;

***Критерии оценивания***: 2 выставляется, если:

- работа обучающимся не представлена.