ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

**Тема урока**: **«Блюда и гарниры из вареных, припущенных овощей. Технология приготовления и требования к качеству».**

**Продолжительность урока:** 6 часов.

**Цели урока:**

 **Образовательные**: сформировать у обучающихся знаний технологического процесса приготовления и отпуска блюд из отварных овощей.

 **Развивающие:** развивать умение применять теоретические знания на практике, умение сравнивать, делать выводы; развивать самостоятельность, наблюдательность, трудолюбие.

 **Воспитательные:** Воспитать чувства личной ответственности и сознательного отношения к изученному материалу, интерес как прямую связь с выбранной профессией.

 **Тип урока:** урок изучения трудовых приемов и операций.

 **Вид урока**: Комбинированный.

**Методы обучения:**

*Словесные:* беседа, инструктаж, объяснение;

*Наглядные:* демонстрация трудовых приемов и процессов, показ наглядных пособий;

*Практические:* выполнение учебно-производственных работ.

**Межпредметные связи:** ТПП, товароведение п/п, оборудование ПОП, основы физиологии и питания.

**Материально-техническое оснащение урока:**

 Инвентарь, инструменты, посуда: ножи и разделочные доски с маркировкой «ОС», лопаточки, веселка, сито. Сотейники, наплитные котлы, мелкие столовые тарелки, кастрюли, баранчики, порционные блюда.

 Сырье: картофель, молоко, петрушка (зелень), столовый маргарин или сливочное масло, соль, перец черный молотый.

 Оборудование: производственные столы, электрические плиты, электронные весы, компьютер.

**Задачи урока:**

1. Закрепить знания технологии приготовления блюд из отварных овощей

2. Приготовить и оформить для подачи следующие блюда:

- картофельное пюре (гарнир)

- картофель в молоке (гарнир)

- морковь припущенная.

3. Правильно произвести отпуск блюда;

4. Выявить ошибки и способы их устранения;

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент:**

Приветствие;

Проверка явки обучающихся;

Проверка спецодежды (их соответствие санитарно-гигиеническим требованиям);

Проверка наличия инструментов и их исправность;

Проверка знаний охраны труда и техники безопасности.

**2. Вводный инструктаж**

- организация внимания;

- устранение отвлекающих факторов;

- сообщение темы и разъяснение цели урока (чему должны научиться, что уметь и знать).

**Актуализация опорных знаний.**

Проверка знаний и умений по пройденному материалу:

* Как классифицируют соусы в зависимости от технологии приготовления? (основные и производные)
* Как классифицируют соусы в зависимости от консистенции? (жидкие, средней густоты и густые)
* Какова норма отпуска соусов на одну порцию? (25, 50, 75,100)
* Какую используют посуду для подачи соусов? (в специальном порционном соуснике)
* Что используют для предотвращения образования пленки на поверхности готового соуса? (сливочным маслом)
* Какие загустители используют для приготовления соусов? (мука, крахмал)
* Как подготавливают муку? (пассеруют, просеивают)
* Какие виды мучной пассеровки используют для приготовления соусов? (красная, белая, сухая, жировая, холодная)
* Что используют в качестве основы для приготовления соусов? (бульон)
* Какие способы тепловой обработки вы знаете (основной; комбинированный; вспомогательный)
* Какие способы тепловой обработки относят к основным (варка, жарка)
* Перечислить способы варки продуктов. (варка основным способом, варка на пару, припускание)

 **Изложение нового материала.**

**Значение в питании блюд из овощей, картофеля**

 Овощные блюда ценят за содержание витаминов, углеводов, минеральных веществ, органических кислот, которые необходимы для нормальной жизнедеятельности организма. Клетчатка и бактерицидные вещества (фитонциды) благоприятно влияют на процесс пищеварения, в овощах, особенно в зелени, содержатся вещества, обладающие противосклеротическим действием. Белки овощей, в основном, неполноценны, а сочетание овощей с мясом, рыбой повышает биологическую ценность приготовляемых блюд.

 Из овощей готовят разнообразные вторые блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам. В зависимости от вида тепловой обработки различают: отварные, припущенные, жареные, тушеные, запеченные блюда. Овощи, предназначенные для приготовления блюд, после механической кулинарной обработки сразу подвергают тепловой обработке, так как при хранении они становятся вялыми, в них быстро разрушается витамин С.

**Блюда и гарниры из вареных овощей**

**Правила варки овощей:**

 Для приготовления горячих блюд и гарниров овощи варят в воде или на пару. Картофель и морковь варят очищенными, свеклу – в кожице, кукурузу – початками, не снимая листьев, стручки фасоли – нарезанными, лопаточки гороха – целыми, сушеные овощи предварительно замачивают.

При варке овощи закладывают в кипящую воду или заливают водой (в зависимости от вида овощей), добавляют соль (на 1 л воды 10 г соли) и варят при закрытой крышке. Вода должна покрывать овощи на 1-2 см, так как при варке в большом количестве воды происходят большие потери растворимых пищевых веществ. Свеклу, морковь и зеленый горошек варят без соли, чтобы не ухудшались вкусовые качества, и не замедлялся процесс варки. Зеленые стручки фасоли, гороха, листья шпината, спаржу и артишоки варят в большом количестве бурно кипящей воды (3-4 л на 1 кг овощей) и при открытой крышке для сохранения цвета. Быстрозамороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду. Консервированные овощи прогревают вместе с отваром, а затем отвар сливают и используют для приготовления супов, соусов.

 Картофель и морковь лучше варить на пару: при этом сохраняются пищевая ценность и вкусовые качества продукта. Для варки на пару применяют специальные паровые пищеварочные шкафы или обычные котлы с металлической решеткой или корзиной из проволоки.

 **Картофель отварной.** Очищенные клубни картофеля одинакового мелкого размера (крупный картофель разрезают на части) кладут в посуду слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма, заливают горячей водой так, чтобы она покрывала картофель на 1 –1,5 см, кладут соль, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Затем отвар сливают, а картофель подсушивают, для этого посуду накрывают крышкой и ставят на 2–3 мин на менее горячий участок плиты.

 Некоторые сорта картофеля сильно развариваются, пропитываются водой, в результате чего ухудшается вкус готового блюда. Поэтому при варке такого картофеля воду сливают через 15 мин после закипания, закрывают картофель крышкой и доводят до готовности без воды – паром, образующимся в котле. Таким же способом варят картофель, обточенный бочоночками.

 Варят картофель небольшими порциями, так как при продолжительном хранении ухудшается его вкус, снижается пищевая ценность, изменяется цвет. Отварной картофель используют как самостоятельное блюдо и гарнир.

При отпуске отварной картофель кладут в баранчик, тарелку или порционную сковороду, поливают сливочным маслом, сметаной или подают их отдельно, посыпают измельченной зеленью. Можно подавать картофель с соусами: красным с луком, корнишонами, томатным, сметанным, сметанным с луком, грибным.

 **Картофельное пюре.** Для приготовления картофельного пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. Очищенный картофель, однородный по величине, варят до готовности, отвар сливают, картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают на протирочной машине. В горячем картофеле при температуре 80 °С клетки, содержащие крахмальный клейстер, эластичные и при протирании сохраняются. В остывшем картофеле клетки становятся хрупкими, при протирании разрываются, из них выделяется клейстер, поэтому пюре получается клейким, тягучим, что ухудшает его вкус и внешний вид. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло или маргарин, прогревают, непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко и взбивают до получения пышной массы.

 При отпуске картофельное пюре кладут на тарелку, на поверхности наносят ложкой узор, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью. Пюре можно отпускать с пассерованным репчатым луком или вареными рублеными яйцами, смешанными с растопленным сливочным маслом. Чаще всего картофельное пюре используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

*Норма продуктов на 1 кг картофельного пюре: картофель очищенный 855, масло сливочное 35, молоко 150.*

 **Картофель в молоке.** Картофель плохо разваривается в молоке, поэтому его вначале варят в воде. Сырой очищенный картофель нарезают кубиками среднего размера, заливают горячей водой, варят 10 мин, воду сливают, картофель заливают горячим кипяченым молоком, кладут соль и варят до готовности. В картофель можно ввести холодную пассеровку (сливочное масло, смешанное с мукой) и, осторожно помешивая, довести до кипения.

Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

 При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают сливочным маслом, посыпают измельченной зеленью.

**Капуста отварная с маслом или соусом.** Раннюю белокочанную капусту зачищают, промывают, разрезают кочан на части (дольки) и вырезают кочерыжку. Обработанную цветную капусту используют целыми соцветиями одинакового размера. Кочешки брюссельской капусты предварительно срезают со стебля. Подготовленную капусту закладывают в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности при открытой крышке, чтобы не изменился цвет. До отпуска капусту хранят в горячем отваре не более 30 мин, так как при длительном хранении изменяется цвет и ухудшается её вкус. Готовую капусту вынимают шумовкой и дают стечь воде.

 При отпуске капусту кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают сливочным маслом или соусом сухарным, молочным или сметанным. Соус можно подать отдельно в соуснике. Белокочанную капусту можно нарезать шашками и заправить сливочным маслом или соусом. Если цветную капусту используют для гарнира, то перед варкой её разделяют на мелкие соцветия.

**Блюда и гарниры из припущенных овощей**

 Для припускания используют: морковь, репу, тыкву, кабачки, капусту, помидоры, шпинат, щавель. Припускают отдельные виды овощей или их смеси. Припускают овощи в собственном соку или с небольшим количеством жидкости (воды или бульона) с добавлением сливочного масла. Жидкость, оставшуюся после припускания, не сливают, а используют вместе с овощами. Крышку во время припускания закрывают. Потери пищевых веществ при припускании знчительно меньше, чем при варке.

 Очищенные овощи нарезают кубиками, дольками, соломкой или брусочками. Для припускания овощи укладывают слоем не более 20 см или в один ряд (капусту). Без жидкости припускают овощи: тыкву, кабачки, помидоры, шпинат, легко выделяющие влагу. Шпинат нельзя припускать вместе со щавелем, так как он становится жестким и изменяется его цвет. Припущенные овощи заправляют сливочным маслом или молочным соусом. Используют как самостоятельное блюдо и в качестве гарнира.

 **Морковь припущенная.** Морковь нарезают средними кубиками, дольками или брусочками, кладут в посуду, наливают немного бульона или воды (0,2–0,3 л на 1 кг овощей), добавляют сливочное масло или маргарин, доводят до кипения, кладут соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

 При отпуске припущенную морковь кладут в баранчик или порционную сковороду, сверху – кусочек сливочного масла.

 При приготовлении моркови с соусом припущенную морковь заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар и прогревают. Можно отпустить с гренками из пшеничного хлеба.

 *Морковь 271, маргарин столовый 5, сахар 3, масло сливочное 10 или соус 50. Выход 210/250.*

 **Морковь с зеленым горошком в молочном соусе.** Морковь нарезают мелкими кубиками, припускают до готовности с добавлением маргарина. Быстрозамороженный зеленый горошек кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения и варят 3–5 мин, консервированный горошек прогревают в отваре и откидывают на дуршлаг. Припущенную морковь соединяют с подготовленным зеленым горошком, заливают молочным соусом, добавляют соль и прогревают.

 При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, поливают маргарином. Можно отпустить с гренками.

 *Морковь 136, маргарин столовый 10, горошек зеленый консервированный 77 или горошек зеленый быстрозамороженный 54, соус 75, маргарин столовый 5. Выход 230.*

 **Капуста белокочанная с соусом.** Белокочанную капусту нарезают дольками или отдельные листья ошпаривают и свертывают в виде шариков, укладывают в посуду в один ряд, наливают небольшое количество бульона или воды, добавляют сливочное масло или маргарин, соль, закрывают крышкой и припускают до готовности.

 При отпуске кладут в баранчик, порционную сковороду или тарелку, поливают соусом молочным, или сметанным, или сметанным с томатом. Если капусту используют в качестве гарнира, то её нарезают шашками.

 **Овощи припущенные в молочном соусе.** Морковь, репу, тыкву или кабачки нарезают кубиками или дольками, капусту цветную разделяют на мелкие соцветия, а белокочанную нарезают шашками. Каждый вид овощей припускают отдельно. Консервированный зеленый горошек прогревают в собственном соку. Подготовленные овощи соединяют, заправляют молочным соусом средней густоты, кладут сахар, соль и проваривают 1–2 мин. Вместо молочного соуса можно использовать сметанный соус.

 При отпуске кладут в баранчик или порционную сковороду, посыпают зеленью. Можно положить кусочек сливочного масла и отпустить с гренками.

 *Морковь 63, репа 44, тыква 51 или кабачки 57, горошек зеленый консервированный 31, маргарин столовый 10, сахар 2, соус 75. Выход 200.*

**Требования к качеству овощных блюд. Сроки хранения**

**Вареные овощи должны:**

 Сохранить форму, клубни картофеля могут быть слегка разварившиеся. Цвет картофеля – от белого до желтоватого, не допускается покраснение или потемнение клубней. Цвет корнеплодов – свойственный их натуральному цвету. Картофель и корнеплоды, хорошо очищенные от глазков, черных пятен и загнивших частей; консистенция – рыхлая.

 Отварная капуста не должна иметь привкуса пареной капусты. Консистенция – мягкая, нежная. Цвет – от белого до кремового, для ранних сортов капусты и савойской – от светло-зеленого до кремового, для брюссельской – ярко-зеленый или бурый. На поверхности цветной капусты не допускаются темные пятна и покраснения.

Картофельное пюре – консистенция густая, пышная, однородная, без кусочков непротертого картофеля. Цвет от кремового до белого, без темных включений.

**Припущенные овощи:**

 Имеют вкус слегка соленый с ароматом овощей и молока, не допускается запах подгорелого молока и овощей. Цвет – свойственный ововщам, из которых приготовлено блюдо. Консистенция – мягкая. Форма нарезки овощей должна быть сохранена.

**Вопросы и задания для повторения.**

1. Каково значение овощных блюд в питании?

2. Какие процессы происходят при тепловой обработке овощей?

3. Как сохранить витамин С?

4. Как приготовить картофельное пюре?

5. Как сварить капусту?

6. Как припускают овощи?

7. Назовите формы нарезки овощей используемых для приготовления сегодняшних блюд?

8. Какие виды тепловой обработки применяются при приготовлении блюд из отварных овощей?

Карточки-задания.

**3. Текущий инструктаж и самостоятельная работа учащихся**

*Объяснение мастером производственного обучения безопасных приёмов и последовательности выполнения работ, показ практических приёмов по организации рабочего места, технологии приготовления соусов, использованию инструментов, посуды, оборудования.*

1. ***Подготовка к практической работе.***

Распределить по рабочим местам.

Выдача задания (технологические карты).

*Всю работу выполняем, строго пользуясь технологическими картами, своевременно мойте грязную посуду и убирайте отходы, не нарушайте правила техники безопасности и санитарии.*

Повторение правил техники безопасности при проведении кулинарных работ.

**Практическая работа «Блюда из вареных овощей»**

*Выполняется учащимися самостоятельно.*

1.     Подгруппа – картофельное пюре.

2.     Подгруппа –морковь припущенная.

3.     Подгруппа – картофель в молоке.

*Целевые обходы:*

- проверить организацию рабочих мест;

- проверить правильность выполнения трудовых приемов;

- индивидуальное инструктирование отстающим учащимся, дополнительное задание наиболее успевающим учащимся;

- проверить соблюдение правил техники безопасности и норм, санитарно-гигиенических правил;

- проверить аккуратность и правильность ведения самоконтроля;

- проверить расход продуктов;

- проверить качество готовых блюд;

**4. Заключительный этап урока.**

Мастер п/о проводит анализ производственной деятельности группы:

- Подводит итоги за урок, анализ работы каждого обучающегося;

- Сообщает оценки с обоснованием выставленных оценок;

- Демонстрирует лучшие работы, отмечает, кто из обучающихся добился отличного качества в работе;

- Разбирает и дает анализ наиболее характерным недочетам в работе обучающихся, указывает пути и методы их устранения;

- Подведение итогов занятия в целом;

- Общая дегустация и оценка блюд.

***Домашнее задание:***повторить пройденный материал.

**Карточка – задание №1**

**по теме: «Блюда и гарниры из вареных и припущенных овощей»**

*Определить последовательность технологических операций при приготовлении картофельного пюре (правильный ответ оценивается в 1 балл):*

1.     - на поверхность наносят узор;

2.     –воду сливают;

3.     –температура протираемого картофеля должна быть не ниже 80 ̊С;

4.     – добавляют в 2-3 приёма горячее кипячённое молоко и растопленный жир;

5.     – порционируют;

6.     – протирают через протирочную машину;

7.     – очищенный картофель варят в воде с солью до готовности;

8.     – картофель подсушивают;

9.     – смесь взбивают до однородной массы;

10.     – сверху кладут пассированный лук.

**Эталон ответов**

7 – 2 – 8 – 6 – 3 – 4 – 9 – 5 – 1 – 10.

**Карточка – задание №2**

**по теме «Блюда и гарниры из вареных и припущенных овощей»**

*Определите последовательность технологических операций при приготовлении картофель в молоке (правильный ответ оценивается в 1 баллов):*

1 – с момента закипания варят 10 минут;

2 – сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками;

3 – солят;

4 – доводят до кипения;

5 – погружают небольшими партиями в посуду с кипящей водой;

6 – кладут 50% масла сливочного;

7 – заливают горячим кипячёным молоком;

8 – поливают растопленным сливочным маслом;

9 – воду сливают;

10 – варят до готовности.

**Эталон ответов карточки**

2 – 5 – 4 – 1 – 9 – 7 – 3 – 10 – 6 – 8.

**Инструкционно-технологическая карта**

Наименование: **Картофельное пюре**

Сборник рецептур № 162

Год издания 2013 г.

**Выход 255 *г***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **На 1 порцию** | **На 10 порций** | **На 50 порций** | **На 100 порций** |
| брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто | брутто | нетто |
| Картофель | 300 | 225 |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 40 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |

**Технология приготовления картофельного пюре**

1. Механическая кулинарная обработка картофеля

- промыть;

- очистить.

1. Приготовление пюре
2. Заложить очищенный картофель в посуду
3. Варить в воде с солью до готовности
4. Слить отвар из готового картофеля
5. Подсушить
6. Протереть
7. Добавить в горячий картофель, непрерывно помешивая, горячее кипячёное молоко (в 2-3 приёма);
8. Добавить растопленное сливочное масло
9. Взбить до получения однородной массы.

**Подача**

Пюре порционируют, на поверхность наносят узор, поливают растопленным сливочным маслом. Также масло можно подать отдельно.

**Требования к качеству**

**Внешний вид –** однородная масса, без комочков не протёртого картофеля и **глазков.**

**Консистенция –** густая, пышная, однородная.

**Цвет** – от белого до светло-жёлтого

**Вкус и запах** – свойственный картофельному пюре

**Срок хранения**

Пюре реализуют в течение 2 часов, хранят при t 650С.

**Инструкционно-технологическая карта на блюдо**

Наименование блюда: **Морковь припущенная**

Сборник рецептур: № 337

Год издания: 2013г.

Выход: 100г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****продуктов** | **1 порция** | **10 порций** | **50 порций** | **100 порций** |
| Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто | Брутто | Нетто |
| Морковь  | 130 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| Соль  | 1,3 | 1,3 |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенных овощей** | **-** | **97** |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |

**Технология приготовления**

**Механическая кулинарная обработка продуктов**

Морковь предварительно промывают, перебирают, очищают и повторно промывают в холодной воде.

Морковь нарезают дольками или кубиками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см

**Приготовление блюда**

1. Морковь припускают в воде (на 1 кг овощей берут 0,2-0,3 л воды) с добавлением части (50%) масла сливочного.
2. Добавить соль, перемешать
3. Довести до кипения

**Подача**

Морковь кладут на подогретую тарелку и поливают растопленным и прокипяченным маслом сливочным.

**Требования к качеству:**

**Внешний вид –** морковь нарезана дольками или кубиками. Уложена на тарелке горкой, полита растопленным, доведенным до кипения сливочным маслом;

**Цвет –** оранжевый;

**Вкус и запах** – свежесваренной моркови с ароматом и привкусом сливочного масла;

**Консистенция –** мягкая, сочная.

**Срок хранения**

 Температура подачи: 65 С.

Реализуют в течение 2 часов, хранят на мармите в посуде с закрытой крышкой.



**Как варить картофель**

 Что может быть проще, чем отварить картофель? Тем не менее, в каждой семье картофель варёный выглядит по-разному и вкус имеет особенный. Кто-то отваривает картошку целыми клубнями, кто-то – разрезав пополам (и тут есть варианты, вдоль или поперёк), на четвертинки или произвольные ломтики. Отваривать картофель можно в кожуре (в «мундире»), или очищенный, залив кипятком или опустив в холодную воду.

**Картофель варёный в кулинарии**

 Из варёного картофеля можно придумать множество блюд – пюре, запеканки, начинки для блинов, вареников и пирожков, картофельные котлеты и рулеты. Многие салаты имеют в своём составе отварной картофель – оливье и столичный, немецкий картофельный салат и нисуаз, винегрет и многие другие. Ещё больше идей о том, [что приготовить из картофеля](http://www.calorizator.ru/article/food/cooking-potato), можно найти в статье или в нашем разделе [Рецепты](http://www.calorizator.ru/recipes). Для тех, кто следит за весом, предлагаем ознакомиться с [картофельной диетой](http://www.calorizator.ru/diet/moda/time/357days).

**Польза вареной моркови**

|  |
| --- |
|    Морковь - редкое исключение из правил, ведь в вареном виде она содержит больше полезных веществ, чем в сыром. Как отмечают западные специалисты, сразу после варки уровень антиоксидантов в моркови повышается на 34 %. Благодаря образованию новых химических соединений, являющихся мощными антиоксидантами, даже после месяца хранения вареной моркови в ней все еще содержится больше полезных веществ, чем в свежей. |