**Общие требования к соблюдению технологии приготовления блюд и кулинарных изделий**

**Холодные блюда и закуски**

Все холодные блюда и закуски делятся на следующие группы: **бутерброды, салаты и винегреты, блюда из овощей, блюда из рыбы, блюда из мяса.**

Используемые продукты для холодных блюд и закусок должны быть красиво и аккуратно нарезаны, иметь температуру не выше 140C.

***Бутерброды***

Открытые бутерброды. Они могут быть простыми и сложными. Простые открытые бутерброды готовят из одного вида продукта. Для бутербродов используют ржаной или пшеничный хлеб, который нарезают ломтиками толщиной около 1 см. Продукты, предназначенные для них, нарезают не ранее чем за 30 – 40 минут до подачи.

***Горячие бутерброды***

С хлеба срезают корку, нарезают ломтиками толщиной 0,5-1 см, смазывают маслом, укладывают основные продукты (овощи, колбасу, ветчину, консервы, рыбу и т.д.). Сверху аккуратно посыпают тертым сыром (или кладут кусочек сыра) и ставят на 5мин в горячий жарочный шкаф и запекают при 275-300°С до образования золотистой корочки, сразу же подают.

***Салаты и винегреты***

Салаты приготовляют из вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей. В некоторые салаты добавляют мясо, рыбу и яйца. Разновидностью салатов являются винегреты, в состав которых обязательно входит свекла. Для заправки салатов в основном используют масло растительное, сметану, ограниченно майонез.



Овощи для салатов варят обычным способом или на пару неочищенными, предварительно хорошо промытыми.

Продукты, предназначенные для салатов, охлаждают, картофель и овощи, сваренные в кожуре, чистят после охлаждения. **Нельзя соединять теплые продукты с холодными,** поскольку такой салат быстро испортится.

Хранят каждый вид овощей до приготовления салатов в отдельной посуде в холодном месте.

Продукты для салатов нарезают (кубиками, ломтиками, соломкой, кружочками), смешивают и заправляют непосредственно перед употреблением.

Сырые овощи (огурцы, помидоры) и зелень, предназначенные для приготовления салатов без последующей термической обработки тщательно обрабатываются.

В соответствие с требованиями санитарных правил:

* Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, рекомендуется варить в кожуре, затем охлаждать;
* Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей.

**Супы**

**Бульоны**

**Бульон** — это отвар, полученный при варке в воде костей, мяса, птицы, рыбы, грибов (грибной отвар). Вкус супов в значительной степени зависит от качества сваренных бульонов, на которых они приготовлены. Поэтому способ их приготовления имеет большое значение.

**Основой для приготовления супов являются бульоны:**

* Вегетарианский (овощной или на воде);
* Костный (используют суповые наборы);
* Мясокостный (используют мясо на кости);
* Мясной (используют мясо без кости);
* Куриный (используют курицу или полуфабрикаты куриные);
* Рыбный (используют различные виды рыб).

**С целью обеспечения легкого, диетического питания рекомендуется супы готовить на овощных отварах (вегетарианских). Эти супы питательны, легко усваиваются и поэтому особенно пригодны для диетического питания.**

***Костный бульон***

Для приготовления костного бульона используют суповые наборы, получаемые при кулинарной разделке говядины или свинины.

Кости промывают в холодной воде, меняя ее два-три раза. Подготовленные кости закладывают в кастрюлю, **заливают холодной водой** (из расчета 1,25 л воды на 1 кг костей, учитывая испарения), накрывают крышкой и доводят до кипения. После закипания снимают пену, закрывают крышку и варят бульон при слабом кипении. Всплывший на поверхность жир надо периодически снимать, он может сделать бульон мутным, оставляют только небольшой его слой, который способствует сохранению в бульоне ароматических веществ.

Говяжьи и бараньи кости надо варить 2,5-3 часа, а телячьи и свиные 1,5-2 часа. При более длительной варке вкус бульона ухудшается.

Примерно за 40 минут до окончания варки в бульон кладут морковь, петрушку, сельдерей, лук, укроп и соль. Костный бульон может быть прозрачным или мутноватым из-за наличия белковых веществ или жира.

***Мясокостный бульон***

Бульон из мяса и костей варят так же, как и костный. За 2-3 часа до окончания варки кладут куски мяса массой 1,5-2 кг. Это обеспечивает более высокие вкусовые качества не только бульона, но и мяса, кроме того бульон получается более прозрачным. За 30 – 40 минут до окончания варки в бульон добавляют коренья и соль. Готовность мяса определяют прокалыванием: хорошо сваренное мясо легко прокалывается. Готовый бульон сливают и процеживают.

***Мясной бульон***

Мясной бульон должен быть прозрачным, желтоватого цвета, с блестками жира на поверхности (излишки жира необходимо снимать). Вкус и запах приятный, свойственный свежесваренному мясу и овощам.

**Отварное мясо, птицу для первых и вторых блюд нарезают на порции, закладывают в готовый суп и доводят до кипения.**

***Бульон из птицы***

Для приготовления куриного бульона используют целые тушки птиц, разрубленные кости. Подготовленную птицу кладут в кастрюлю, **заливают холодной водой** и доводят до кипения. Снимают появившуюся пену и излишний жир. Минут через 20 кладут коренья, соль и при слабом кипении варят до готовности.

Время приготовления **50—60 минут.** Готовность птицы определяется прокалыванием (если нож свободно входит в ножку и выделяется прозрачный сочок – птица готова).

***Рыбный бульон***

Для приготовления рыбного бульона используют рыбу и рыбные пищевые отходы (головы, плавники, кожу, хвосты, кости). Крупные головы и позвоночные кости разрубают на части. Предварительно из головы удаляют жабры, а из крупных голов — и глаза.

Подготовленные пищевые отходы заливают **холодной водой**, доводят до кипения, снимают образующуюся на поверхности бульона пену, добавляют петрушку (корень) и лук репчатый и варят при слабом кипении 40—50 мин. Готовый бульон процеживают.

При приготовлении супов с рыбой, подготовленные кусочки рыбы закладывают за 15 минут до готовности овощей.

***Грибные бульоны***

Cушеные или свежие грибы, тщательно перебранные и промытые, кладут в котел и заливают холодной водой (7 л воды на 1 кг сухих грибов) и оставляют на 3-4 часа для набухания. После этого их варят в той же воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Готовый бульон процеживают, а грибы промывают для удаления остатков песка.

***Горячие супы***

Основное значение супов заключается в том, что они возбуждают аппетит. Поэтому запах, вкус, внешний вид супов имеют исключительно важное значение.

В группу горячих супов входят супы, приготовленные из разнообразных мясных, рыбных продуктов, овощей, бобовых, круп, макаронных изделий на бульонах, молоке и воде.

По способу приготовления горячие супы подразделяются **на заправочные, супы-пюре, молочные и прозрачные.**

**Горячие супы перед подачей должны иметь температуру не ниже 75°С.** Отпускают горячие супы в тарелке для подачи первых блюд с мелко нарезанной зеленью. Сметану кладут непосредственно в тарелку**. Лавровый лист при подаче первых блюд удаляется.**

***Заправочные супы***

В зависимости от используемых продуктов супы делятся на ***щи, борщи, рассольники, супы с картофелем, крупами, бобовыми, макаронными изделиями.***

Заправочные супы готовят вегетарианскими, на мясном, курином или грибном бульонах. На мясном, курином, грибном бульоне варят супы с различными видами продуктов, а на рыбном бульоне лучше варить суп картофельный. Не рекомендуется варить на рыбном бульоне супы с мучными и макаронными изделиями, так как они не обладают хорошим вкусом.

**Чтобы суп был вкусным**, и потеря витаминов в продуктах была минимальной, а также, чтобы продукты не превратились в кашеобразную массу, необходимо тщательно соблюдать время варки продуктов.

**Необходимо, чтобы после закладки каждого вида продукта бульон снова быстро закипал.**

**Продолжительность варки некоторых продуктов и полуфабрикатов**

|  |  |
| --- | --- |
| Продукты и полуфабрикаты | Продолжительность варки, мин |
| Картофель нарезанный | 12-15 |
| Капуста белокочанная свежая | 20-30 |
| Капуста цветная | 20 |
| Капуста кольраби | 8-10 |
| Капуста брюссельская | 12 |
| Овощи пассерованные | 15-20 |
| Свекла тушеная | 15-20 |
| Капуста квашеная тушеная | 30-40 |
| Огурцы соленые | 15-20 |
| Горошек зеленый (лопаточки) | 8-10 |
| Горох лущенный | 30-50 |
| Фасоль стручковая | 8-10 |
| Шпинат | 8-10 |
| Щавель | 5-7 |
| Макароны | 10-15 |
| Лапша, вермишель | 5-10 |
| Крупы (кроме манной) | 20-30 |
| Клецки | 5-7 |
| Фрикадельки | 10 |

Варить супы следует при слабом кипении, так как при бурном кипении вместе с паром улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах, кроме того, овощи сильно развариваются, изменяя форму.

Если суп варят из нескольких видов продуктов, то их кладут в кастрюлю с бульоном в соответствии со сроком варки и особенностями каждого вида продукта. Например, при варке супов, в состав которых входит картофель, квашеная капуста, соленые огурцы, щавель, сначала варят картофель, поскольку с продуктами, содержащими кислоту, он плохо разваривается.

Томатное пюре пассеруют отдельно. Можно пассеровать томатное пюре вместе с овощами: вначале овощи пассеруют до размягчения, а затем кладут томатное пюре и пассеруют до готовности.

Специи (лавровый лист, перец) и соль кладут в суп за 5-10 мин до окончания варки.

Нарезка овощей. Овощи для супов нарезают так, чтобы форма кусочков отдельных овощей соответствовала единой форме (например, картофель крупным кубиком или брусочком, а морковь и лук мелким). В крупяные супы овощи нарезают мелкими кубиками, а в супы с вермишелью – соломкой. Когда капуста нарезана в форме квадратов, то остальные овощи нарезают в форме кружочков или ломтиков, если капуста нашинкована, то овощи лучше нарезать соломкой.

Пассерование овощей – это способ предварительной тепловой обработки овощей. Морковь и лук обжаривают на масле на медленном огне, для улучшения вкуса, аромата и внешнего вида супа. Для пассерования овощей целесообразно использовать сливочное масло. Для вегетарианских супов можно использовать растительное масло. В масло кладут лук и, немного запассеровав, добавляют морковь слоем не более 30 мм, иначе они получатся пареными.

**В диетическом и детском питании овощи припускают с добавлением масла и бульона (или воды).**

Пассерованные или припущенные овощи кладут в суп за 5-10 минут до готовности.

Перец мелко шинкуют и закладывают в суп в пассерованном или сыром виде, но предварительно ошпаривают кипятком.

***Щи***

В щах основной частью гарнира является **капуста белокочанная (свежая или квашенная),** иногда используют молодую крапиву, щавель или шпинат. Готовят щи на мясном, курином или вегетарианском бульонах.

Для щей свежую капусту, нарезают шашками в 2-3 см или шинкуют.

Коренья режут дольками, соломкой или брусочками, лук – дольками или соломкой, картофель – дольками или кубиками.

**Некоторые сорта капусты придают щам горьковатый вкус. Такую капусту перед закладкой в бульон следует бланшировать. Очень кислую квашеную капусту, следует промыть в холодной воде и отжать.**

Квашеную капусту для щей рекомендуется предварительно тушить. Можно также готовить щи из сырой квашеной капусты.

***Борщи***

Основными продуктами, определяющими специфику борщей, **являются свекла и томатное пюре.** Морковь, лук, петрушку, зелень кладут во все борщи.

В зависимости от вида борща в него добавляют капусту, картофель, перец сладкий, фасоль и различные мясные продукты. Борщи можно готовить с говядиной, сосисками, сардельками.

**Свеклу для борщей подготавливают двумя способами:**

*Первый способ.* Свеклу, нарезанную соломкой или ломтиками, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, лимонной кислоты, масла сливочного и небольшого количества бульона или воды (15-20% к массе свеклы). Свекла, тушенная без лимонной кислоты, быстрее доходит до готовности, но обесцвечивается, поэтому для сокращения времени приготовления и сохранения цвета свеклы лимонную кислоту и томатное пюре добавляют в нее за 10 мин до окончания тушения. При тушении необходимо следить за интенсивностью нагрева. После доведения жидкости до кипения нагрев уменьшают, так как бурное кипение вызывает улетучивания лимонной кислоты.

*Второй способ*. Свеклу варят целиком, очищенную с добавлением лимонной кислоты. Вареную свеклу нарезают соломкой или ломтиками, кладут в борщ одновременно с пассерованными овощами и томатным пюре.

**Приготовление борща со свеклой, подготовленной по второму способу, проще, кроме того, окраска борща получается ярче и вкус нежнее.**

**Квашеную капусту тушат.** Для этого капусту перебирают, крупные экземпляры измельчают, кладут в кастрюлю, добавляют масло сливочное (10-15%), бульон или воду (20-25% от массы капусты).

В кипящий бульон или воду закладывают свежую капусту, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные или припущенные с маслом овощи и варят 10-15 мин, кладут сахар, соль и варят до готовности. Подготовленную квашеную капусту закладывают одновременно со свеклой.

При приготовлении борща с картофелем его кладут в кастрюлю до закладки свеклы, так как, если его добавить одновременно с тушеной свеклой или после, он долго не разваривается.

***Рассольники***

**Соленые огурцы, огуречный рассол – обязательная составная часть всех рассольников.** Перед использованием с огурцов нужно срезать места прикрепления плода, так как они очень жесткие. Огурцы с грубой кожицей и крупными семенами предварительно очищают от кожицы и семян; мелкие семена не удаляют. Огурцы нарезают соломкой, тогда кожица почти не ощущается, и припускают в бульоне или горячей воде 15-20 минут, до полуготовности. **Добавляют их в суп, когда капуста, картофель, коренья почти готовы, иначе овощи останутся твердыми, сколько бы их не варили.**

Картофель нарезают брусочками или дольками. Порядок закладки продуктов в рассольник такой же, как и для других заправочных супов. Если вкус рассольника недостаточно насыщен, за 5-10 мин до окончания варки можно добавить огуречный рассол, предварительно процеженный и прокипяченный.

***Супы картофельные с овощами, крупой, бобовыми и макаронными изделиями***

Из картофеля и овощей можно приготовить разнообразный ассортимент первых блюд. Эти супы готовят с различными **крупами, макаронными изделиями и бобовыми.**

Картофельные и овощные супы можно готовить вегетарианскими и на бульонах. Их приготавливают с говядиной, с птицей, рыбными консервами, а также с рыбой, грибами (кроме детского питания).

Овощные супы приготовляют из разных свежих овощей. В зимний период, когда свежих овощей мало, можно использовать свежие быстрозамороженные и консервированные овощи. В зависимости от сезонного набора овощей эти супы могут быть весьма разнообразны.

**Специи (лавровый лист) в овощные супы кладут в ограниченном количестве или совсем не кладут, поскольку они в достаточной степени ароматизируются овощами, входящими в их состав.**

Картофель и овощи для этих супов нарезают брусочками, дольками, соломкой, кубиками – главное, чтобы форма нарезки была однородной и соответствовала виду продукта. Вместо томатного пюре лучше использовать свежие помидоры.

***Супы с макаронными изделиями, домашней лапшой, крупой и бобовыми (без картофеля или с минимальным содержанием картофеля)***

Для супов этой группы используют **макароны, рожки, вермишель, фигурные изделия (ушки, ракушки, алфавит, звездочки и др.), лапшу промышленного производства или домашнюю, различные крупы и бобовые.**

Морковь, лук для супов с макаронными изделиями нарезают кубиками или соломкой, а для супов из круп и бобовых – кубиками.

**Макаронные изделия, особенно вермишель, при длительной варке и хранении супа деформируются.** Во избежание этого супы с макаронными изделиями следует готовить небольшими партиями с таким расчетом, чтобы реализовать их в течение 30-40 мин.

Супы готовят на мясном, курином и грибном (кроме детского питания) бульоне.

***Солянки***

В зависимости от того, какой используется бульон, различают солянки мясные, рыбные и грибные (кроме детского питания). Мясные продукты (мясо, язык и др.) варят и нарезают мелкими ломтиками. Сосиски, сардельки нарезают ломтиками.

Во все виды солянок кладут репчатый лук, соленые огурцы, каперсы, или оливки, или маслины, томат-пюре, масло сливочное, зелень и различные специи (кроме детского питания). В мясные и рыбные солянки добавляют лимон.

Лук нарезают и пассеруют с добавлением томат-пюре. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, нарезают ломтиками или ромбиками. Огурцы с тонкой кожицей нарезают вместе с кожицей и семенами. Подготовленные огурцы припускают. Репчатый лук шинкуют и пассеруют или припускают с маслом. В конце добавляют томатное пюре. У оливок вынимают косточки, маслины промывают, каперсы перебирают. Лимоны очищают от кожицы и нарезают кружочками.

В кипящий бульон закладывают пассерованный или припущенный репчатый лук, томатное пюре, припущенные огурцы, (вместе с рассолом), подготовленные мясные или рыбные продукты и варят 5-10 мин. При отпуске в солянку кладут маслины или оливки, сметану и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Солянки можно подавать с лимоном так и без него.

***Супы-пюре***

Супы-пюре готовят из овощей, круп, бобовых, птицы, говядины. Супы-пюре можно приготовить на мясном или курином бульоне, на овощных или крупяных отварах, а также на молоке или смеси молока и воды.

Продукты, предназначенные для супов-пюре, подвергают варке, тушению или припускают до полной готовности, затем протирают.

Чтобы частицы протертых продуктов были равномерно распределены по всей массе и не оседали на дно посуды, в супы-пюре (кроме супов из круп) добавляют белый соус, приготовленный из муки (пассерованной с маслом или без масла) и бульона или отвара овощей. Сухая пассеровка позволяет вводить в суп сливочное масло, не подвергая его воздействию высокой температуры. При изготовлении супов с протертыми крупяными продуктами масло не подвергают тепловой обработке.

Протирают продукты на блендере. Продукты, легко поддающиеся измельчению, протирают через сито. Трудно измельчаемые продукты предварительно пропускают через мясорубку, а затем измельчают на блендере.

Для придания супам-пюре большей эластичности и для улучшения вкуса их заправляют кусочками сливочного масла.

К супам-пюре подают отдельно подсушенные гренки из пшеничного или ржаного хлеба, нарезанные мелкими кубиками.

***Блюда из творога***

**Творог** относится к самым полноценным продуктам питания. Он содержит от 14 (жирный) до 18% (тощий) полноценного белка (главным образом — казеин) и от 0,6 (тощий) до 18% (жирный) жиров. Творог относится к продуктам, способствующим нормализации микрофлоры кишечника.

Творог, который подают в натуральном виде, не протирают. Для подачи в натуральном виде следует использовать только свежий творог из пастеризованного молока.

Натуральный творог при отпуске заливают кипяченым молоком, сливками или подают их отдельно. Если творог подают со сметаной, то его кладут в порционную посуду горкой, делают сверху углубление и наливают в него сметану. Эти блюда можно подавать с сахаром. Протертый творог можно смешать со сметаной и сахаром.

При изготовлении блюд из творога, чтобы компенсировать отрицательное влияние тепловой обработки и облегчить переваривание казеина, творог следует хорошо протирать, особенно для приготовления сырников, пудингов, запеканок.

Творог измельчают на блендере, небольшое количество творога протирают через сито.

**Творожные блюда готовят отварными (вареники ленивые, пудинг, вареный на пару), запеченными (сырники, творожные батончики пудинги, запеканки, зразы и др.).**

Сырники готовят с сахаром или без сахара, а также с добавлением различных овощей (картофеля, моркови) или сухофруктов (изюм, курага).

Пудинги отличаются от запеканок большим количеством компонентов (ванилин, изюм, цукаты, сухофрукты), а также более нежной консистенцией, так как в них входят яичные белки.

***Блюда из яиц***

Яйца один из самых полноценных продуктов питания.

Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца.

Перед употреблением яйца обрабатывают в соответствие с требованиями Санитарных правил.

В рецептурах масса сырых и вареных яиц (без скорлупы) предусмотрена **40г**.

**Вареные яйца.**  Чтобы яйца сварились до одинаковой готовности, подготовленные яйца погружают в кипящую подсоленную воду все сразу. В зависимости от длительности нахождения яиц в кипящей воде содержимое их, в первую очередь белок, приобретает полужидкую или более твердую консистенцию.

Яйца варят всмятку, «в мешочек» или вкрутую.

*Яйца всмятку.* Подготовленные к варке яйца погружают в кипящую воду и варят при сильном кипении в течение 3-3,5 минуты. Очистить яйцо нельзя, так как оно не сохранит форму.

*Яйца вкрутую.* Подготовленные к варке яйца погружают в кипяток (вода должна полностью покрыть их) и варят 8-10 минут с момента закипания воды после погружения яиц. При более длительной варке белок становится не в меру твердым, а на поверхности яйца может образоваться зеленоватая окраска. По окончании варки яйца погружают в холодную воду.

**Яйцо, сваренное вкрутую, имеет плотный белок и желток. Желток – нежный, рассыпчатый, в центре его может быть не затвердевшая капля.

*Омлеты.* Омлеты приготовляют из яиц, натуральные или с добавлением овощей, свежей зелени, мясных и других продуктов.

Добавляемые продукты предварительно варят или жарят, за исключением тех, которые не требуют тепловой обработки (сыр, зеленый лук, зелень), а затем смешивают с омлетной смесью (смешанные омлеты) и жарят. Кроме того, подготовленные продукты кладут в жареный омлет как начинку (фаршированные омлеты).

Натуральные и смешанные омлеты можно запекать в духовом шкафу. Омлеты запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень разогревают и выливают в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве 150°С, до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200°С.

Готовый омлет имеет упругую консистенцию. При запекании смешанных омлетов гарнир предварительно обжаривают на противне и заливают смесью или вводят в омлетную смесь.

При отпуске омлеты поливают маслом сливочным. Рекомендуется посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа, кинзы или зеленого лука.

***Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий***

Из круп приготовляют большой ассортимент кулинарных изделий: **различные каши, запеканки, крупеники, пудинги, биточки, котлеты и клецки.**

К бобовым относятся горох, фасоль, чечевица и соя.

Макаронные изделия вырабатывают из пшеничной муки с максимальным содержанием клейковины.

***Каши***

Кашу можно варить из любого вида крупы и различной консистенции: **рассыпчатые, вязкие, жидкие.**

Чтобы приготовить кашу нужной консистенции, а также получить определенный ее выход, при варке необходимо **соблюдать правильное соотношение крупы и жидкости.**

Для рассыпчатой каши оно постоянно, а для *вязкой* каши может колебаться в зависимости от того, какую кашу надо получить. При излишке жидкости каша получается вязкой, а при недостатке – сухой, вследствие неполного набухания зерен во время варки.

Для варки каш лучше всего использовать посуду с толстым дном, объем которой известен. Соль и сахар кладут в котел с жидкостью до засыпки крупы, а затем размешивают до их полного растворения.

**Соль берут из расчета 10 г на 1 кг готовой каши (для молочных и сладких — 5 г на 1 кг).**

Крупу засыпают в кипящую жидкость, осторожно помешивая. Когда каша равномерно загустеет, помешивание прекращают, закрывают кастрюлю крышкой и доваривают при слабом, но непрерывном кипении.

**Рассыпчатые каши.** Готовят их преимущественно **из риса, пшена, гречневой, ячневой и пшеничной круп**. Варят такие каши на воде или мясном, или курином бульонах. Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Когда каша сделается густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой котел и дают каше упреть; за это время она приобретает своеобразный приятный запах и цвет. В готовой рассыпчатой каше зерна должны быть полностью набухшими, очень хорошо проваренными, в большинстве сохранившими свою форму и легко отделяющимися друг от друга.

**Вязкие каши.** Такие каши (из всех видов круп) готовят на воде, молоке цельном или смеси молока и воды (60% молока и 40 % воды). В готовой вязкой каше зерна крупы должны быть полностью набухшими и хорошо разваренными.

При варке необходимо учитывать, что различные крупы не одинаково набухают и развариваются в воде и молоке. По консистенции вязкая каша представляет собой густую массу.

При температуре 60-70°С,каша держится горкой, не расплывается. Молочные каши из рисовой, перловой, овсяной, пшеничной, кукурузной крупы следует варить в кипящей воде в течение 20 – 30 минут (пшено – 10 минут), затем слить воду, добавить горячее молоко и продолжать варить до готовности.

Значительно лучше и быстрее развариваются гречневая и дробленые крупы. Хорошо разваривается «Геркулес», но особенно быстро набухает манная крупа. Эти крупы всыпают в кипящее молоко с водой и варят до готовности. Молочные вязкие каши подают в горячем виде со сливочным или топленым маслом.

**Жидкие каши.** Эти каши готовят из круп овсяных, дробленых пшеничных, пшена, риса, ячневой, манной и др. Варят их чаще всего на молоке. Способ приготовления жидких каш не отличается от описанного приготовления вязких каш, разница только в том, что для этих каш воды или молока берут больше.

***Изделия из каш***

Из рассыпчатых и вязких каш готовят различные кулинарные изделия: **запеканки, крупеники, пудинги, котлеты, биточки и др**. Для приготовления их в каши добавляют творог, яйца и другие продукты, что значительно повышает их питательность.

***Блюда из бобовых***

Для сокращения срока варки бобовые (кроме гороха лущеного, который быстро разваривается) предварительно замачивают в холодной воде на 5-8 часов, в зависимости от их вида, сорта, сроков и условий хранения. **Чем дольше хранились бобовые, тем на большее время их надо замачивать.**

При этом берут двойное количество воды к весу сухого зерна, и выдерживают до набухания, температура воды должна быть не выше 150 С, иначе бобовые закиснут.

После замачивания воду сливают, заливают бобы свежей холодной водой (2-3 л на 1 кг бобовых) и варят без добавления соли в посуде, закрытой крышкой, при слабом кипении, но непрерывном кипении. Продолжительность варки колеблется в следующих пределах: чечевицы — 45-60 мин, гороха — 60-90мин, фасоли — 1,5-2 ч.**Вовремя варки нельзя добавлять холодную воду, это ухудшает развариваемость бобовых изделий**.

Зерна хорошо разваренных бобовых должны иметь однородную мягкую консистенцию. У сваренных фасоли, чечевицы и зеленого горошка большая часть зерен должна сохранять свою форму. Для улучшения вкуса бобовых их иногда варят с ароматическими овощами (петрушка, морковь, сельдерей, лук), нарезанными мелкими кубиками. Подают бобовые отдельными блюдами, а также используют в качестве гарнира к мясу, рыбе и колбасным изделиям.

***Блюда из макаронных изделий***

Макароны, вермишель, лапшу и другие макаронные изделия отваривают в кипящей подсоленной воде **(6 л воды на 1 кг сухих макаронных изделий).** Сваренные изделия откидывают на сито или дуршлаг.

**Макаронные изделия не промывают.** Когда отвар стечет, в них добавляют растопленное масло и перемешивают, чтобы они не склеивались и не образовывали комков.

Отварные макаронные изделия готовят с маслом, сыром, томатом, овощами и с мясными продуктами; их можно запекать с сыром, яйцами.

***Блюда из рыбы***

 ***Варка***

Рыбу варят порционными кусками или целиком.

Варят рыбу в неглубокой посуде. Во время варки рыбы вода должна покрывать ее полностью. В среднем заливается примерно 150-200 г воды на кусок рыбы весом 100-150 г.

**Необходимо запомнить, что излишки воды ухудшают вкусовые качества рыбы. Не рекомендуется варить рыбу в сильно кипящей воде.** После закипания нагрев уменьшают с таким расчетом, чтобы вода не кипела, а находилась в постоянном легком движении, характерном для начала закипания. Кусок рыбы весом около 200 г в среднем варится 10 минут.

Порционные куски рыбы, нарезанные под углом 90°, а также мелкую рыбу целиком кладут в посуду в один ряд кожей вверх. Для предупреждения деформации кусков при тепловой обработке в 2-3 местах надрезают кожу. После этого заливают **горячей водой**, солят и добавляют морковь (5 г), петрушку или сельдерей (5 г), лук (5 г), лавровый лист (0,01 г) на порцию и варят, как описывалось выше.

***Припускание***

При припускании рыба теряет значительно меньше питательных веществ, чем при варке, поэтому блюда из нее более вкусные. Бульон, который получается при припускании, используют для приготовления соусов к этим же блюдам. Лучше всего припускать рыбу порционными кусками без кожи и костей или с кожей без костей. Для припускания рыбу укладывают в сотейник.

Рыбу нарезают на порционные куски **филе без кожи и костей** под углом 30°, укладывают в один ряд, **филе с кожей и костями** — кожей вверх, чтобы более толстая часть куска лучше проваривалась. Уложенную в посуду рыбу заливают **горячей водой** так, чтобы жидкость покрывала рыбу на 1/3 ее высоты (примерно 0,3 л воды на 1 кг рыбы), добавляют белые коренья, специи, репчатый лук и припускают на плите или в жарочном шкафу в плотно закрытой посуде. Время припускания порционных кусков 15-20 мин, а целой рыбы— 25-45 мин.

***Жарка***

Рыбу нарезают на порционные куски **кругляши, филе с кожей и костями**, **филе с кожей без костей**, **филе без кожи и костей**.

Кожу на порционных кусках до панирования надрезают в двух-трех местах, чтобы рыба при обжаривании не деформировалась.

**При жарке основным** способом рыбу посыпают солью, специями, панируют в муке или панировочных сухарях. Масло растительное на сковороде или противне разогревают до 150°С. Жарят рыбу сначала с одной, а затем, с другой стороны. Обжаренную рыбу доводят до готовности в жарочном шкафу. При жарке температура внутри кусков поднимается до 75-85°С. Продолжительность жарки 10-20мин.



**Жарка не рекомендуется как способ кулинарной обработки в питании граждан пожилого возраста; граждан, находящихся на санаторном лечении; а также в детском питании.**

***Тушение и запекание***

******Порционные куски для тушения нарезают из **филе без реберных костей,** посыпают солью, специями, заливают соусом и тушат до готовности.

**Для запекания** используется сырая, припущенная или жареная с небольшим количеством жира рыба. Сырую рыбу преимущественно запекают в натуральном виде или с картофелем.

Припущенную рыбу можно запекать под молочным или красным соусами, с различными гарнирами.

**Посуда должна быть полностью заполненной рыбой и гарниром, иначе при запекании быстро испаряется влага, а рыба становится сухой и невкусной.**

Запекают рыбу в духовом шкафу при температуре 250 – 2800С, до образования румяной корочки. Или на сковороде при постоянно закрытой крышке.

***Котлетная рыбная масса***

******Подготовленные полуфабрикаты из рубленой рыбы (котлетная, кнельная массы, натуральная рубка без наполнителей) жарят, тушат, запекают, реже варят на пару или припускают (например, кнели).

***Блюда из мяса и мясных продуктов***

***Варка***

Мясо для вторых блюд варят в небольшом количестве воды (1 – 1,5 л на 1 кг мяса).

Подготовленные для варки мясо, репчатый лук, петрушку, морковь и сельдерей (15 г овощей на 1 кг мяса) закладывают в **горячую воду** и нагревают до кипения, после чего продолжают варку при слабом кипении (температуре 90 – 95 0С) до готовности мяса. Куски мяса должны быть полностью покрыты водой.

Соль и специи кладут в бульон за 15-20 минут до готовности мяса, лавровый лист – за 5 минут. Бульон после варки мясных продуктов используют для приготовления соусов или супов.

Для определения готовности учитывают время варки мяса, а также прокалывают наиболее толстую часть куска. Если нож входит с некоторым усилием и на месте прокола появляется сок красноватого цвета, свертывающийся в кипящей воде, - значит, мясо еще не сварилось.

**В среднем время варки составляет: говядины — 2-2,5ч, баранины — 1-1,5, свинины — 2-2,5, телятины — 1,5 ч.**

Отварное мясо нарезают поперек волокон по 1-2 куска на порцию, заливают небольшим количеством бульона, доводят до кипения и хранят в бульоне до отпуска при температуре 50-60°С.

Отварное мясо отпускают с различными соусами, для приготовления которых используют бульон, полученный при варке.

На гарнир к отварному мясу рекомендуется подавать отварные или припущенные овощи, картофельное пюре, тушеную капусту, а также припущенный рис и другие рассыпчатые каш.



**Языки отварные.** Языки, подготовленные для варки, кладут в **горячую воду**, доводят ее до кипения, добавляют корнеплоды и репчатый лук, соль и варят при слабом кипении. Сваренные языки вынимают из бульона, опускают на несколько минут в холодную воду и, не давая сильно остыть, снимают кожу. До отпуска отварные ненарезанные языки хранят в бульоне.

***Тушение***

******В тушеном виде приготавливают мясо при этом используют верхний, внутренний, боковой и наружный куски тазобедренной части, мякоть лопаточной части, покромку от туш говядины 1 категории и подлопаточную части), свинину (лопаточную часть и грудинку каждого вида), а также мякоть шейной части свинины.

**Мясо** тушат крупными, порционными и мелкими кусками.   
Крупные куски для некоторых блюд перед тушением шпигуют кореньями, чесноком и шпиком. Подготовленное мясо посыпают солью, специями и обжаривают до образования корочки. Овощи, входящие в состав соуса, обжаривают отдельно или вместе с мясом, добавляя их после того, как мясо слегка обжарится.

Обжаренное мясо и овощи заливают горячим бульоном или водой, так, чтобы крупные, порционные и мелкие куски были покрыты полностью. Для улучшения вкуса и аромата мяса во время тушения добавляют пряности и приправы (чаще всего кладут перец горошком и лавровый лист, иногда – гвоздику, кориандр, бадьян, майоран, тмин и др.), а также ароматические коренья (пастернак, петрушка, сельдерей) и репчатый лук. Пряности, зелень петрушки и сельдерея, связанную в пучок (букет), добавляют за 15-20 минут до окончания тушения.

Иногда в процессе тушения кладут томатное пюре.

Тушат мясо при слабом кипении под крышкой. Бурное кипение вызывает потерю аромата и сильное кипение. Крупные куски мяса в процессе тушения несколько раз переворачивают.

Бульон, полученный при тушении мяса, используют для приготовления соуса. Его процеживают, соединяют с пассерованной без жира мукой, кипятят 25 -30 минут, протирают в него разварившиеся при тушении овощи и доводят до кипения.

**Тушеные мясные блюда приготовляют двумя способами.**

1. Мясо тушат вместе с гарниром и с ним отпускают. При таком способе приготовления блюдо получается более ароматным и сочным.
2. Мясо тушат без гарнира, гарнир приготовляют отдельно.



***Запекание***

Мясные продукты перед запеканием варят, припускают или жарят до полной готовности.

Запекают мясо в духовом шкафу, при высокой температуре (250 – 2800С). Продолжительность запекания в сковородах 10-30 мин при температуре 220-250°С, на противнях — около часа при температуре 250-280°С.

Мясо считается готовым, когда оно прогрелось до 80 – 85 0С, а на поверхности образовалась румяная корочка.

**Готовое запеченное мясо не следует хранить, так как внешний вид и вкусовые качества быстро ухудшаются.**

***Блюда из рубленого мяса***

Сформованные полуфабрикаты укладывают на сковороду или противень с маслом, нагретым до 150-160°С, обжаривают 3-5 мин с двух сторон до образования поджаристой корочки, а затем доводят до готовности в жарочном шкафу при 250-280°С в течение 5-7 мин.

**Органолептическими** признаками **готовности изделий из рубленого мяса являются выделение бесцветного сока в месте прокола и серый цвет на разрезе.**

На гарнир отпускают картофель запеченный, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные или тушеные, макаронные изделия отварные, каши рассыпчатые и др.

**

***Блюда из сельскохозяйственной птицы, кролика***

***Варка***

Подготовленные тушки куры или кролика кладут в **горячую воду** (2,5 л воды на 1 кг продукта). После чего посуду закрывают крышкой, и доводят воду до кипения. После закипания с бульона снимают пенку, а в воду засыпают заранее приготовленные нарезанные коренья, лук, соль и варят при очень слабом кипении (85-90°С) до готовности. Время варки цыплят 20-30 мин, кури кролика 50-60 минут.

**Готовность тушки определяется проколом ножа или вилки в толстую часть ножки. В готовое мясо нож должен входить свободно, а вытекающий из прокола сок прозрачный.** Гарниры – каша рассыпчатая, рис отварной или припущенный, зеленый горошек отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, сложный гарнир.



***Припускание***

Припускают в основном изделия из котлетной массы, филе кур и кролика, а также цыплят.

Изделия из котлетной массы укладывают в один ряд в сотейник, дно которого смазано маслом, и наливают бульон так, чтобы он покрывал изделия на ⅓ – ¼ их высоты. Посуду накрывают крышкой и припускают на слабом огне.

Филе кур или кролика припускают в сотейнике, солят, сбрызгивают поверхность лимонным соком, чтобы цвет мяса был белым, наливают бульон также на ⅓ – ¼ высоты филе и припускают на слабом огне.

Полученный при припускании бульон используют для приготовления соусов.

Гарниры – горошек зеленый отварной, картофель жареный, сложный гарнир.

***Запекание***

Порционные кусочки птицы, цыплят, кроликов солят, кладут на противень с жиром, разогретым до температуры 150°С и, периодически переворачивая, запекают в духовом шкафу до образования поджаристой корочки по всей поверхности кусочков.

**Для образования более красивой корочки кусочки можно смазывать сметаной или томатным пюре.**

Во время запекания птицы, цыплят, кролика в жарочном шкафу кусочки периодически переворачивают и поливают жиром и соком, выделившимся при запекании. Продолжительность запекания птицы, кролика – 45-60 минут, цыплят – 25-30 минут.

**Готовность мяса птицы, кролика определяется по соку, выделяющемуся из запеченных кусочков при проколе их наиболее мясистых частей. Если сок бесцветно-прозрачный, то мясо птицы, кролика готово. А если он имеет красновато-мутный оттенок, то птица, кролик нуждаются в дальнейшей тепловой обработке.**

Гарниры – гречневая каша, рис отварной или припущенный, горошек зеленый отварной, картофель жареный, капуста тушеная, сложный гарнир.

***Тушение***

Курицу и кролика для тушеных блюд сначала слегка обжаривают нарубленными на куски, а потом тушат в соусе или бульоне, с добавлением томата-пюре или сметаны, овощей, специй и пряностей.

Гарниры – рис отварной или припущенный, картофель отварной, картофельное пюре, картофель жареный.

***Блюда из рубленой птицы и кролика***

******Из птицы и кролика готовят котлетную и кнельную массы. Изделия из котлетной массы припускают или жарят основным способом.

Изделия из кнельной массы припускают или варят на пару.

***Блюда из овощей***

Овощи варят, припускают, тушат, жарят и запекают. Многие овощи (салат, репу, белокочанную и краснокочанную капусту, сельдерей, морковь) используют в сыром виде.

***Варка***

Овощи варят паром и в воде. Чтобы уменьшить потери массы и питательных веществ при варке овощей, обеспечить высокое качество блюд из них, необходимо соблюдать ряд правил:

**Картофель отварной.** Картофель варят целыми клубнями (мелкий, чаще молодой картофель) или разрезают на части (крупный).

Очищенный картофель варят в котле слоем не более 50 см, чтобы при варке сохранилась форма клубней. После доведения до готовности отвар сливают, посуду закрывают крышкой и при слабом нагреве подсушивают картофель 2—3 мин. При этом оставшуюся влагу поглощает крахмал. **Качество вареного картофеля при хранении снижается, поэтому варить его следует небольшими партиями.**



**Картофельное пюре.** Для приготовления пюре лучше использовать сорта картофеля с высоким содержанием крахмала. **Сваренный и обсушенный** картофель горячим (температура не ниже 80°С) протирают на протирочной машине. В протертый картофель добавляют растопленное сливочное масло, и непрерывно помешивая, вливают горячее кипяченое молоко или нежирные сливки и взбивают до получения пышной массы.

***Припускание***

Для припускания овощей воды берут меньше, чем для обычной варки: 0,2—0,3 л на 1 кг. Поэтому в отвар переходит меньше растворимых веществ. Овощи для припускания нарезают дольками, кубиками, а капусту — дольками, квадратиками или соломкой.



Подготовленные овощи укладывают слоем не более 20 см (кабачки и тыкву — не более 10—15 см), добавляют горячую воду, часть сливочного масла, положенного по рецептуре, быстро доводят до кипения, затем, уменьшив нагрев, доводят до готовности.

Тыкву, кабачки, патиссоны, помидоры и другие овощи, легко выделяющие влагу, припускают в собственном соку. Готовые овощи заправляют маслом или молочным соусом средней густоты.

***Тушение, запекание***

Тушат овощи в посуде с небольшим количеством воды, соуса или бульона, с добавлением лука, томата – пюре, ароматических кореньев, лаврового листа, специй. Тушеными приготовляют свеклу, свежую и квашеную капусту, картофель и смесь разных овощей (рагу, соте, солянки).

Запекают картофель, овощи в измельченном виде(запеканка картофельная, капустная, пудинг овощной и т. д.) или кусочками, с соусом, сыром или яйцом на противне в жарочном шкафу. Перед запеканием продукты предварительно варят, припускают, жарят или тушат.

**Напитки**

Напитки подразделяются **на горячие и холодные**.

К горячим напиткам относятся чай, какао, кофейный напиток.

К холодным – отвар шиповника, молоко, кисломолочные продукты, молочные, сливочные и фруктово-овощные прохладительные напитки.

***Чай, Кофейный напиток, Какао.***

Чай, кофе, какао обладают тонким приятным ароматом, тонизирующими свойствами, благодаря содержанию кофеина и других физиологически активных веществ.

Чай, кофе, какао в процессе хранения теряют аромат и поглощают посторонние запаха. Поэтому их следует хранить в сухом месте в плотно закрытой таре, вдали от пряностей и других продуктов, обладающих специфическими запахами. Не рекомендуется оставлять чай, кофе и какао в распечатанных пачках, незакрытых банках и т.п.

***Чай***

Заваривать чай лучше всего в керамических, фарфоровых или фаянсовых чайниках. Чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 минут, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком. При подаче в стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.

Заваренный чай или длительно хранить его на плите нельзя, так как вкус и аромат чая ухудшаются.

Кроме того, для приготовления чая можно использовать чай, выпускаемый в пакетиках для разовой заварки.

***Кофейный напиток***



Кофейный напиток заливают горячей кипяченой водой, доводят до кипения, отстаивают 5-8 минут и процеживают. В процеженный кофейный напиток добавляют сахар и горячее кипяченое молоко и доводят до кипения.

***Какао с молоком***

Какао – порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипяченой воды (100—150 мл на 1 л напитка), и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее кипяченое молоко, остальную воду и доводят до кипения.

***Холодные напитки***

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\фото\104437399_2.jpg | Для приготовления **отвара из шиповника**: целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, подсушивают, заливают кипятком и кипятят 15 минут. Снимают с огня и оставляют для |

охлаждения, после чего настой процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения. Охлаждают.

**Сладкие блюда**

***Компоты***

Компоты приготавливают из свежих, сушеных, консервированных и быстрозамороженных плодов и ягод, как в различных сочетаниях, так и из одного какого-либо вида.

Для приготовления компота из свежих плодов: плоды моют, удаляют семенные гнезда, нарезают дольками. Чтобы плоды не темнели, их до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную кислотой лимонной. **Сначала варят сироп - в горячей воде растворяют сахар**, добавляют при необходимости лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин, затем погружают подготовленные свежие плоды. Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 6-8 минут. Быстроразвариваюшиеся сорта яблок и очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения. Черешню или вишню, сливы, персики или абрикосы, апельсины или мандарины закладывают в горячий сахарный сироп, и доводят до кипения.

Для приготовления компота из свежих или быстрозамороженных ягод (клюква, брусника, смородина, клубника, вишня), варят сироп из воды и сахара, затем добавляют подготовленные ягоды, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

 Для приготовления компота из смеси сухофруктов, сушенные плоды и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные сушеные плоды и ягоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту и варят до готовности. Груши сушёные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки - 20-30 мин, чернослив, урюк, курагу - 10-20 мин, изюм 5-10 мин.



Для приготовления компота из консервированных плодов, варят сироп из воды и сахара, процеживают, затем в него добавляют сироп консервированных плодов, доводят до кипения, добавляют консервированные плоды, прекращают нагрев и оставляют в сиропе до охлаждения.

***Кисели***

Приготавливают их из свежих и сушеных плодов и ягод, соков, сиропов, молока и других продуктов.

Для фруктово-ягодных киселей следует использовать картофельный крахмал, тогда они получатся прозрачными, соответствуют окраской данному виду продукта. Для приготовления молочных киселей лучше употреблять кукурузный (маисовый) крахмал, поскольку вкус киселя с ним более нежный.

По консистенции рекомендуется готовить *Полужидкие кисели (от 4-8 г крахмала на порцию).*

Для приготовления **киселя из свежих ягод,** подготовленные ягоды протирают, сок отжимают и процеживают. Мезгу заливают горячей водой (на 1 часть мезги 5-6частей воды), проваривают при слабом кипении 10-15 мин, и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал, вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок. Крахмал предварительно разводят охлажденной кипяченой водой или охлажденным отваром (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и процеживают.

Для приготовления киселя из свежих плодов, подготовленные плоды (слива, яблоки и т.д.) варят с небольшим количеством воды в течение 7-10 мин, отвар сливают, плоды протирают. В отвар добавляют сахар, протертое пюре, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал, и вновь доводят до кипения.

Для приготовления киселя из сухофруктов, подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, и оставляют на 2-3ч для набухания. Затем варят в той же воде до готовности, протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют по желанию лимонную кислоту, доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал, и вновь доводят до кипения.

**Чтобы на поверхности киселя не образовывалась пленка, его посыпают небольшим количеством сахара.**

Кисель из концентрата готовится по рекомендациям производителя.