Инструкция по выполнению заданий по учебной дисциплине **по ПМ.02 Приготовление, оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента**

**17.11.2021. (6 час)**

**28 группа ОПОП «Повар, кондитер» Приготовление, оформление и подготовка к реализации горячих блюд, кулинарных изделий, закусок разнообразного ассортимента**

***Тема 2.3.Приготовление, подготовка к реализации супов-пюре, молочных, сладких, диетических, вегетарианских супов разнообразного ассортимента***

***1)*** ***Молочные и сладкие, диетические, вегетарианские супы: ассортимент, особенности приготовления, нормы закладки продуктов, требования к качеству, условия и сроки хранения***

**Литература**

1. ГОСТ 31984-2012 Услуги общественного питания. Общие требования.- Введ. 2015-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 8 с.
2. ГОСТ 30524-2013 Услуги общественного питания. Требования к персоналу. - Введ. 2016-01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 48 с.
3. ГОСТ 31985-2013 Услуги общественного питания. Термины и определения.- Введ. 2015- 01-01. - М.: Стандартинформ, 2014.-III, 10 с.
4. ГОСТ 30390-2013 Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия – Введ. 2016 – 01 – 01.- М.: Стандартинформ, 2014.- III, 12 с.
5. ГОСТ 30389 - 2013 Услуги общественного питания. Предприятия общественного пи Организац тания. Классификация и общие требования – Введ. 2016 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014.- III, 12 с.
6. ГОСТ 31986-2012 Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания. – Введ. 2015 – 01 – 01. – М.: Стандартинформ, 2014. – III, 11 с.

**Электронные издания:**

СанПиН 2.3.2. 1324-03Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2003 г. № 98

***Для получения оценки студент должен повторить теоретический материал, выполнить задание, результат сфотографировать и отправить на почту*** [***marina.lysova.78@mail.ru***](mailto:marina.lysova.78@mail.ru) **Или на WhatsApp по** №89022792370

***Внимательно прочитайте данную вам инструкцию, выделите для себя важное и запишите***

Молочные супы готовят на цельном или разбавленном водой молоке. Свежее молоко может быть заменено консервированным (сухим цельным или сгущенным без сахара).

В летний сезон особенно хорошо готовить холодный суп на кефире, он действует освежающе и очень полезен для здоровья.

При варке молочных супов необходимо следить за тем, чтобы молоко не пригорело. Рекомендуется пользоваться посудой с толстым дном, а во время приготовления суп следует периодически помешивать. Молочные супы особенно полезны детям и пожилым людям.

Гарнирами к супам служат крупы (рисовая, пшенная, манная, перловая, ячневая, Геркулес); макаронные изделия промышленного производства или мучные изделия, приготовленные на предприятиях общественного питания (лапша домашняя, клецки, профитроли); овощи (тыква, репа, морковь, кабачки, лук-порей, капуста белокочанная, брюссельская, савойская, зеленый горошек, бобы зеленые стручками).

Молочные супы с макаронными изделиями при хранении быстро густеют, поэтому их готовят небольшими партиями. Срок реализации их- не более 30-40 мин.

Технология производства супов на цельном молоке сводится к следующему: в молоко, доведенное до кипения, вводят подвергнутые механической обработке продукты и варят их до готовности, добавляя перед окончанием варки соль и сахар. Перед подачей супы заправляют сливочным маслом.

Молочные супы с макаронными изделиями при хранении быстро густеют, поэтому их готовят небольшими партиями. Срок реализации их — не более 30-40 мин.

*Суп молочный с макаронными изделиями*. Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макароны— 15-20 мин, лапшу - 10-12 мин, вермишель— 5-7 мин), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности, кладут соль, сахар. При отпуске заправляют маслом.

*Суп молочный с крупой*. Рисовую, кукурузную, ячневую, перловую, гречневую крупы, пшено, хлопья овсяные «Геркулес» варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 мин. Затем добавляют горячее молоко, кладут соль, сахар и варят до готовности.

Кукурузную, перловую крупы можно варить в воде до готовности (соотношение воды и крупы 6:1), затем откидывают и закладывают в смесь молока и воды, доводят до кипения, кладут соль, сахар. При отпуске заправляют маслом.

Манную крупу предварительно просеивают, всыпают тонкой струйкой в кипящую смесь молока и воды, доводят до кипения, кладут соль, сахар и варят 5-7 мин до готовности. При отпуске заправляют маслом.

К супу можно отдельно подать пшеничные или кукурузные хлопья по 25 г на порцию.

*Суп молочный с тыквой и крупой.* Тыкву, нарезанную кубиками, кладут в кипящее молоко или смесь молока и воды и варят до полуготовности, затем добавляют манную крупу или отдельно сваренное до полуготовности пшено, кладут соль, сахар и варят до готовности. При отпуске заправляют маслом.

*Суп молочный с овощами.*Морковь и репу нарезают ломтиками или дольками, картофель кубиками или дольками, белокочанную капусту шашками, цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, стручки фасоли разрезают на 2-3 части. Репу, некоторые сорта белокочанной капусты и цветную капусту предварительно бланшируют для удаления горечи.

В кипящую кладут пассерованные морковь и репу, картофель, затем капусту, варят при слабом кипении до готовности.

За 5-10 мин до окончания варки кладут горошек зеленый или фасоль, предварительно отваренную, вливают горячее молоко, добавляют соль и доводят до кипения. При отпуске заправляют маслом.

*Суп молочный с клецками.* Готовые клецки при отпуске кладут в порционную посуду, заливают горячим кипяченым молоком или смесью молока и воды, кладут соль, сахар, заправляют маслом.

*Суп молочный с картофельными клецками.* Картофель очищают, протирают, отжимают, добавляют протертый, предварительно сваренный в кожуре картофель, соль. Полученную массу хорошо перемешивают. Из массы делают круглые клецки (диаметром 2 см) и варят в воде, предназначенной для супа. Затем добавляют молоко, доводят до кипения, кладут соль. При отпуске заправляют маслом.

*Суп молочный с горохом и перловой крупой*. Предварительно подготовленный горох и перловую крупу варят до готовности, добавляют смесь молока и воды, доводят до кипения, кладут соль. При отпуске заправляют маслом.

**Сладкие супы. Технология приготовления. Ассортимент.**

Основой сладких супов являются свежие, сушеные или консервированные плоды или ягоды и фруктовые супы (полуфабрикаты). Для приготовления сладких супов можно использовать фруктово-ягодные сиропы, пюре и экстракты, выпускаемые промышленностью.

Перед варкой свежие и сушеные ягоды и плоды перебирают и тщательно промывают. Сушеные плоды и ягоды сортируют по видам, перед варкой их можно замочить в холодной воде для ускорения их разваривания.

Крупные сушеные плоды (груши и яблоки) разрезают на несколько частей. Ягоды для приготовления супов используют в целом виде, свежие плоды нарезают ломтиками или кубиками.

Очистки яблок, груш (кожицу, семенные гнезда) используют для приготовления отваров.

Плоды и ягоды сушеные заливают холодной водой, свежие ягоды и плоды закладывают в кипящую воду, добавляют сахар, доводят до кипения, варят до готовности и заваривают крахмалом, предварительно разведенном в охлажденном отваре и процеженным (на 1 часть крахмала 4 части отвара).

Для ароматизации супа можно добавить корицу, гвоздику, а также цедру цитрусовых пород. В качестве вкусовой добавки используют лимонную кислоту, виноградное вино. Вино добавляют в охлажденный суп.

Сладкие супы подают с различными гарнирами, которые готовят отдельно. Гарнирами к сладким супам служат отварные крупы (рисовая, саго), макаронные изделия (лапша, вермишель, рожки, фигурные изделия), хлопья пшеничные или кукурузные, клецки, вареники, пудинги (рисовый или манный), запеканка манная.

Сладкие супы можно отпускать со сметаной или взбитыми сливками 25 г, 20 г или 10 г на порцию.

Промышленность выпускает для ПОП полуфабрикат - супы фруктовые консервированные из яблок, абрикосов, слив, айвы, которые следует широко использовать.

Супы приготовленные из полуфабрикатов, отпускают так же, как супы, приготовленные из свежих и сушеных плодов.

К сладким супам относится и *суп с пивом*. Для этого супа яйца взбивают с сахаром, заливают пивом, размешивают и добавляют к прокипяченному, охлажденному до 60°С молоку, а затем охлаждают. Смесь прогревают, помешивая. Этой смесью заливают подсушенный пшеничный хлеб, нарезанный кубиками. Суп на пиве отпускают только холодным.

*Суп из плодов свежих.* Яблоки и груши очищают от кожицы и семенного гнезда, у слив вынимают косточки.

Очистки яблок и груш заливают водой, варят до готовности и охлаждают. Отвар процеживают, добавляют до нормы воды, кладут сахар, корицу и доводят до кипения. Затем закладывают нарезанные плоды и варят с момента закипания 3-4 мин, заваривают крахмалом, доводят до кипения.

*Суп из смеси сухофруктов.* Сушеные плоды и ягоды перебирают, промывают и сортируют по видам. Крупные яблоки и груши разрезают на 2-4, заливают холодной водой и варят в закрытой посуде 15-20 мин, затем добавляют остальные плоды и ягоды, сахар и варят до готовности, после чего заваривают крахмалом, доводят до кипения и охлаждают.

*Суп из плодов и ягод сушеных.* Приготовляют и отпускают суп так же, как суп из смеси сухофруктов.

*Суп-пюре из плодов или ягод свежих.* У ягод очищают кожицу и удаляют семенное гнездо. Ягоды или плоды перебирают, отделяют плодоножки и промывают. Часть лучших ягод оставляют целыми, у косточковых вынимают косточки. Из черешни, клюквы, вишни, малины и земляники отжимают сок. Яблоки и трудно протираемые плоды предварительно припускают, затем протирают, а оставшуюся мезгу заливают водой, варят и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения, заваривают крахмалом, доводят до кипения, затем добавляют ягодный сок или пюре и охлаждают. Целые ягоды кладут при отпуске.

***Требования к качеству, условия и сроки хранения***

Качество супов определяется по органолептическим, физико- химическим и микробиологическим показателям.

Физико-химические и микробиологические показатели определяются лабораторными методами. На лабораторный анализ отбирают, как правило, продукцию, получившую оценку «удовлетворительно», а также при сомнении в свежести её или в соблюдении рецептуры. Ежедневно на предприятиях общественного питания контролируется качество готовой продукции, в т.ч. и супов, по органолептическим показателям и показатели качества фиксируются в журнале органолептической оценки (бракеражном).

Прежде чем, определить органолептические показатели качества супов, необходимо отметить температуру реализации супа, которая должна быть: пюреобразных, заправленных яично-молочной смесью - 65°С, холодных - не выше 14°С и не ниже 7°С.

Для определения температуры термометр погружают в котел с супом на глубину примерно 10 см и выдерживают 2...3 мин.

Сладкие

Фрукты и ягоды не разварены, сохранившие форму или однородная протертая масса (супы-пюре) без комков заварившегося крахмала.

Соответствует цвету основного продукта.

Жидкого киселя.

Сладкий с ароматом плодов, ягод, корицы в яблочных супах.

**Вегетарианские низкокалорийные блюда**

Приготовить вегетарианские низкокалорийные блюда совсем не сложно. Главное, **исключить продукты с высоким содержанием углеводов и высоким гликемическим индексом.** И если с первыми все более или менее ясно – это картофель, бобовые, очищенный рис и мучные продукты, то со **вторым несколько сложнее**. Вполне безобидные и даже вроде бы полезные овощи, такие как морковь и свёкла, после приготовления растрачивают весь свой диетический потенциал. **Дело в том, что в результате термической обработки в них повышается содержание сахаров, то есть углеводов. А с ними – и калорийность блюда.**

Но есть продукты, идеальные для приготовления вегетарианских низкокалорийных блюд. **Это кабачки, листовая зелень: шпинат, мангольд, все зелёные салаты  и любая капуста**. Главное, при их приготовлении не использовать масло, причём ни сливочное, ни растительное, жирные сливки, сметану и, как это не обидно, сыр.

Но все эти продукты можно прекрасно приготовить вполне «диетическими» способами: **отварить на пару или в небольшом количестве воды или овощного бульона, а так же запечь, сбрызнув, например, лимонным соком.**

К подобным блюдом подойдут соусы из кисломолочных продуктов, например, греческий соус цацыки.

***ЗАДАНИЕ***

Используя предложенный материал, ответьте письменно на вопросы.

1 Почему молочные супы варят небольшими порциями?

2.С какими гарнирами отпускают сладкие супы.

3 Из каких частей состоит суп?

4 Составьте схему приготовления супа молочного с рисовой крупой.

5. Составьте схему приготовления сладкого супа из сухофруктов.

6. Какие способы тепловой обработки применяют в диетическом питании?

7.Какими достоинствами обладают блюда с белковыми продуктами сои.

8.Что нужно исключить при приготовлении вегетарианских низкокалорийных блюд?

9. Какие показатели являются наиболее важными при органолептической оценке пищи.

10.В чем значение диетического питания?