

15.01.2024

ПМ 03.01 Технология кулинарного приготовления пищи и контроль качества блюд

Группа 10-у

Задание на дом:

1. Написать контрольную работу. Один из предложенных вариантов
2. Написать конспект.

Работы отправлять на электронную почту ni1nata@yandex.ru

1. Контрольная работа.
1 вариант. Технология приготовления капусты тушеной
2 вариант. Технология приготовления зраз картофельных.
2. Тема: Технология подготовки сырья и приготовление блюд и гарниров из круп ,бобовых и макаронных изделий, яиц, творога, теста.

Тема урока: Значение и пищевая ценность блюд и гарниров из круп, бобовых, макаронных изделий, яиц, творога, теста.

Блюда из круп являются источником углеводов и белков. Белки круп неполноценны, поэтому крупы необходимо сочетать с другими продуктами (молоком, творогом, яйцами и тд) Соотношение соединений кальция и фосфора в крупах неблагоприятно, так как мало кальция. При сочетании круп с творогом, молоком, овощами этот показатель улучшается. Эти блюда содержат витамины группы В.

Блюда из круп относят к наиболее калорийным.

Блюда из бобовых не менее калорийны чем из круп, а по содержанию белка превосходят их. Белки бобовых хорошо сочетаются с мясом или курицей. Белки из бобовых богаты витаминами В и РР.

Отварные макароны являются источником углеводов и белка. Биологическая ценность их белков повышается за счет добавления сыра, творога, яиц и мясных продуктов.

При использовании круп, бобовых, макаронных изделий в качестве гарниров необходимо учитывать как они сочетаются по вкусу:

-Гарниры из круп плохо сочетаются с рыбой, кроме гречневой каши, которую подают к жареной рыбе.

-гарниры из риса больше подходят к блюдам из баранины, отварных кур;

-горох редко используют в качестве гарнира, фасоль хорошо сочетается с блюдами из баранины.

-макароны универсальный гарнир, но их не подают к блюдам из уток и гусей.

В состав сложных гарниров к мясным блюдам не включают макароны и крупы, кроме припущенного риса.

Яйца – это высоко калорийный продукт . Куриное яйцо содержит 13% полноценных белков, аминокислотный состав которых близок к идеальному. В желтке содержится витамин А и каротин.

В белке содержатся витамины (биотин, пантотеновая кислота, холин, рибофлавин, фолатин), поэтому блюда из яиц очень важны в питании человека.

Необходимо учитывать то обстоятельство, что яйца опасный продукт с точки зрения санитарии. При нарушении санитарных правил обработки яйца могут стать источником опасных пищевых инфекций и отравлений, особенно микробами группы сальмонелл.

Творог – один из самых полноценных продуктов питания, который содержит от 14 %-18% полноценного белка. (казеин) от 0,6-18% жиров.

Белки творога полноценны, жиры богаты непредельными кислотами. В твороге содержатся липотропные вещества, которые способствуют профилактике атеросклероза и ожирения печени. Творог способствует нормализации микрофлоры кишечника. Он является источником минеральных веществ и витаминов А и Е, В6, В12 биотина, рибофлавина,

Для повышения пищевой ценности в блюда из творога добавляют яйца и другие продукты.