**Тема програми:** **Приготування страв та гарнірів з овочів**

**Тема уроку: *Приготування  тушкованих та запечених  страв з овочів***

**Мета:**

· навчити підбирати інструмент, інвентар, посуд,організовувати робоче місце;

· відпрацювати  підготовку овочів до тушкування та запікання( перець, баклажани, томати, кабачки, капуста білоголова);

· дотримуватись вимог санітарії та гігієни, технічних вимог безпеки праці;

· звернути увагу на раціональне використання сировини, економію електроенергії, бережливе ставлення до інвентаря та обладнання.

Тип уроку – комбінований;

**Матеріально-технічне забезпечення:**

Обладнання: виробничі столи, мийні ванни.

Посуд та інвентар: емальовані миски, лотки, ножі кухарської трійки

«ОС», «ОВ», розробні дошки «ОС», «ОВ».

Овочі: томати,  капуста білоголова, баклажани, кабачки, перець солодкий.

**Методичне забезпечення:**

Збірник рецептур страв та кулінарних виробів, Ілюстрації, плакати.

**Між предметні зв’язки**

*Технологія приготування їжі*

*Обладнання*

*Фізіологія та санітарія*

*Товарознавство*

**ХІД  УРОКУ**

**І  Організаційна  частина : 3-5 хв**

1. Перевірка  присутності  учнів, зовнішнього вигляду.

**ІІ  Вступний  інструктаж   : 40 хв**

1. Повідомлення  теми, мети  уроку

2. Перевірити  засвоення  вивченого  матеріалу :

- Класифікація  страв з овочів.

- Загальні  правила  варіння та припускання  страв з овочів.

- Вимоги до якості  страв з овочів.

3. Запропонувати показати  учням показкти засвоєнні  на базі  вивченого матеріалу  прийоми роботи .

4. Пояснення нового матеріалу : Комбінування різних продуктів дає змогу компенсувати недоліки одних пере­вагами інших, сприяє більш інтенсивному виділенню травних соків, відповідно кращому засвоєнню їжі.

Під час теплової обробки маса овочів зменшується, оскільки вони втрачають рідину (при смаженні вона частково випаровується, при варінні – переходить у відвар, при запіканні – стягується ). У відвар переходять мінеральні речовини, водорозчинні вітаміни, органічні кислоти, цукри, білки, які визначають смак і харчову цінність овочів.

**Страви з запечених овочів і грибів.** Перед запіканням більшість овочів підлягає тепловій обробці: їх варять, припускають, тушкують або смажать, а іноді використовують сирими (томати і баклажани). Овочі запікають на листах або порціонних сковородах, попередньо змащених жиром і посипаних сухарями, у жаровій шафі при температурі 250-280 °С до утворення золотистої кірочки на поверхні і температури всередині виробу 80 °С. Страви із запечених овочів поділяють на три групи: овочі, запечені у соусі; запіканки; фаршировані овочі.

Перед запіканням бабки, запіканки змащуйте яйцем або сметаною, а овочі для запікання в соусі посипайте тертим твердим сиром чи меленими

сухарями і збризкуйте маслом.

**Картопля, запечена з сиром.** Зварену обчищену картоплю нарізують кружальцями, викладають на порціонну сковороду вперемішку з сиром, поливають вершковим маслом або маргарином, сметаною і запікають.

Картопля – 147/110, маса вареної картоплі – 107, сир – 102/100, масло

вершкове або маргарин столовий – 10, сметана – 15, маса напівфабрикату – 230. Вихід – 200.

**Капуста, запечена з грибами.** Капусту відварюють у підсоленій воді цілими головками або великими часточками і шаткують. Гриби свіжі або варені сушені шаткують соломкою і смажать до готовності. Пшеничний хліб

замочують у молоці, змішують з капустою, грибами і сирими яйцями. Масу солять, заправляють перцем, викладають на лист, змащений жиром. Поверхню розрівнюють, посипають сухарями, збризкують жиром і запікають.

Перед подаванням порціюють, поливають сметаною.

Овочі в комбінованих гарнірах повинні поєднуватися між собою за смаком і кольором. Наприклад, картопля смажена, зелений горошок або квасоля відварні; картопля смажена і овочі в молочному соусі, картопляне пюре, морква або буря­ки, тушковані в сметанному соусі та ін.

Комбінування різних продуктів дає змогу компенсувати недоліки одних пере­вагами інших, сприяє більш інтенсивному виділенню травних соків, відповідно кращому засвоєнню їжі.

Гарніри можна посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки, кропу (2-3 г нетто на порцію) або зеленою цибулею (5-10 г нетто на порцію). Додатково на гарнір можна подавати свіжі або солоні огірки, квашену капусту, солоні і марино вані гриби, закусочні овочеві консерви, салати із сирих овочів (50 г нетто на порцію), нарізаний лимон, маслини і капарці, плоди мариновані (25-50 г нетто на порцію).

Залежно від виду теплової обробки розрізняють страви з відварних, припуще них, смажених, тушкованих і запечених овочів.

Теплова обробка сприяє розм'якшенню овочів, утворенню нових смакових і ароматичних речовин. Страви і гарніри з смажених овочів

**Картопля, фарширована м'ясом і грибами**. Підготовлену до фарширування картоплю наповнюють начинкою, накривають "кришечкою", змочують в яйцях, білій паніровці, укладають на змащений жиром лист і запікають у жаровій шафі до готовності.

Приготування начинки: м'ясо подрібнюють на м'ясорубці, потім обсмажують до готовності на маргарині, додають варені обсмажені гриби, подрібнений часник, грибний бульйон і спеції, перемішують. Подають картоплю з грибним соусом.

Картопля – 137, маса вареної картоплі – 100; для начинки: яловичина (котлетне м'ясо) – 44/32, або свинина (котлетне м'ясо) – 38/32, гриби білі сушені – 3, маргарин столовий – 5, часник – 6/5, бульйон грибний – 5; маса начинки – 50. Яйця – 5, хліб пшеничний – 10, маса напівфабрикату – 165; масло вершкове – 7; маса готової картоплі – 160; соус - 50. Вихід - 160/50.

Тушкують кожен вид овочів окремо або разом – суміш овочів, а також деякі фаршировані овочі.

Для тушкування овочі нарізують соломкою, кубиками, часточками, обсмажують до напівготовності або припускають, а потім тушкують у невеликій кількості бульйону з додаванням томатного пюре, пасерованих овочів, спецій чи соусу. Для поліпшення смаку і зовнішнього вигляду страви під час тушкування свіжої капусти і буряків додають оцет. Овочі тушкують у посуді з закритою кришкою, при слабкому кипінні.

Перед подаванням тушковані страви можна посипати подрібненою зеленню петрушки або кропу (2-3 г на порцію).

**ІІІ. Поточний  інструктаж :   (самостійна  робота -160хв )**

1. Контроль  за діяльністю  учнів

2. Цільові  обходи  майстра :

- перевірка  робочих  місць  учнів , та дотримання  ними  правил з охорони праці ;

- перевірити  правельність виготовлення  страви .

- виявлення  типових  помилок  при  виконанні  завдання

**ІV. Заключний  інструктаж (25 хв)**

**Підведення  підсумків:**

\*\*\*  Охарактеризувати  роботу  учнів  при  виконанні  практичних  завдань.

\*\*\*  Відмітити  позитивні  сторони  і  найбільш  характерні  недоліки .

\*\*\*  Оголосити  оцінки  згідно критеріїв оцінювання  навиків і досягнень

**Домашнє завдання**: підготуватися до наступного уроку.

**Тема програми:** **Приготування страв та гарнірів з овочів**

**Тема уроку: *Приготування    страв зі смажених овочів***

Навчальна мета: Сформувати уміння з приготування гарячих смажених страв з овочів основним способом, у фритюрі, смажених виробів з овочів.

Виховна мета: Виховувати свідоме відношення до дорученої страви та правил дотримання вимог безпечної праці.

Розвиваюча мета: Розвивати в учнів активізацію, самостійність у роботі, сприяти розвитку зацікавленості вибраною професією, звички контролювати свою працю.

Тип уроку: Вивчення нового матеріалу. Формування навиків виконання операцій і видів робіт

Матеріально-технічне і дидактичне забезпечення уроку:

Виробничі столи, обробні дошки та ножі з маркуванням ”ОС”,”ОВ”,”МС”,”МВ”

Устаткування для приготування страв:плита, жарова шафа,інвентар,посуд

Межпредметні зв’язки: «Технологія приготування їжі» - тема

«Приготування гарячих страв з овочів».

«Організація виробництва та обслуговування» - тема : « Організація роботи гарячого цеху».

«Устаткування» – тема: «Механічне і теплове обладнання»

«Фізіологія харчування, санітарна гігієна» – тема: «Особиста гігієна кухаря», «Санітарні вимоги до інвентарю та інструментів»

«Охорона праці» – тема : «Охорона праці при тепловій обробці овочів», «Охорона праці у гарячому цеху»

Форма організації : Бригадно-групова

**Хід уроку**

**І. Організаційний момент**

- Перевірка учнів згідно зі списком

- Перевірка санітарного одягу, дотримання правил особистої гігієни

**ІІ. Вступний інструктаж.**

1. ***Ознайомлення учнів з темою і метою уроку.***

* *Перевірка знань з техніки безпеки санітарії та гігієни.*
* Які вимоги ставляться до спец. одягу кухарів, взуття, щоб робота була безпечна
* Техніка безпеки у гарячому цеху при приготуванні страв
* Техніка безпеки з колючими, ріжучими інструментами
* Правила техніки безпеки при виконанні окремих робіт нарізання, смаження, основним способом, смаження овочів у фритюрі.
* Вимоги до інструменту, інвентарю, посуду.
* Перша допомога при опіках.
* Організація робочого місця кухаря у гарячому цеху.

***3. Перевірка знань учнів по пройденому матеріалу:***

1. Яке значення мають овочі у харчуванні людини?

2. Правила варіння овочів.

3. Розкажіть приготування картоплі вареної

4. Як готують і подають картопляне пюре.

***4.Вивчення нового матеріал уз теми:***

***Технологія приготування гарячих смажених страв з овочів***

І. Загальні правила смаження овочів( розповідь викладача через проблемні запитання)

Для смаження використовують овочі сирі і попередньо зварені . Сирими смажать овочі, які містять нестійкий протопектин і достатню кількість вологи. Це – цибуля, томати, кабачки, гарбуз, ріпчаста цибуля. В попередніх темах ми використовували смажені овочі: смажили (пасерували) цибулю, моркву для супів.

Овочі які мають більш стійкий протопектин, попередньо варять або припускають, нарізають або смажать. Це – буряк, морква, капуста. Овочі смажать двома способами:

Основним ( у невеликій кількості жиру) і у фритюрі ( у невеликій кількості жиру). Перед смаженням овочі нарізають, а кабачки, гарбуз, томати, баклажани обкачують у борошні.

Для смаження основним способом підготовлені овочі або вироби з них кладуть на сковороду або лист з жиром, попередньо розігрітим до температури 140-150 С і смажать з обох боків до утворення підсмаженої кірочки, доводять до готовності у жировій шафі.

У фритюрі картоплю, цибулю, зелень петрушки, білоголову в тісті, цвітну капусту в тісті «кляр», вироби з картоплі.

Підготовлені овочі обсушують, щоб під час смаження не розбризкувався жир. Для смаження у фритюрі краще використовувати суміш тваринних і рослинних жирів ( 50 % тваринного жиру, 50 % олії, а також кулінарний фритюр ний жир. Жиру беруть у 4 рази більше ніж овочів. Жир нагрівають до температури 170-180 С і закладають підготовлені овочі. Тривалість смаження 2-8 хв.

**Страви:**

* картопля смажена ( з вареної)
* кабачки смажені
* томати, обсмажені і інші
* овочі смажені
* шніцель з капусти
* котлети морквяні
* котлети картопляні
* капуста цвітна, смажена в тісті
* деруни, фаршировані м’ясом
* гарніри з овочів

**Вимоги до якості страв і гарнірів із смажених овочів**

Смажені овочі мають однакову форму нарізування, яка зберігається. Конценстенція всередині смажених овочів м’яка, кірочка хрумка. Смак і запах характерний для смажених овочів. Колір кірочки смаженої картоплі жовтого кольору , інших овочів – світло – коричневого, на переломі – властивий натуральному кольору овочів.

Вироби з овочів правильної форми без тріщин, на поверхні рюмяна кірочка, на розрізі – колір, властиви й овочам і начинкам, з яких приготовлено страву.

Конценстенція пухка, нетягуча, у виробах з вареної картоплі – без грудочок непротертої картоплі.

**Тестові завдання з теми: «Приготування страв і гарнірів з варених і припущених овочів»**

***1.По тепловій обробці овочеві гарячі страви бувають:***

а)варені б)припущені

в)смажені г) карамелізовані

***2. До картопляного пюре додають:***

а)масло вершкове б)олію

в)молоко г)бульйон е)воду

***3. В картопляне пюре додають молоко:***

а)холодне б)кипляче

в)тепле г)кипляче холодне

***4. При варінні овочі закладають в рідину:***

а)киплячу б)холодну в)теплу

***5. Щоб зберегти вітамін С в овочах,їх краще варити:***

а)при закритій кришці каструлі

б)відкритій

***6. При припусканні в посуд рідини наливають:***

а)0,2-0,3л б)1літр в)2-3літри

***7. Щоб краще зберегти вітамін С в овочах слід:***

а)обчищати і нарізати овочі безпосередньо перед тепловою обробкою

б)під час варіння овочі треба класти

в)в киплячу воду

г)перемішувати овочі довго

д)перемішувати овочі часто

***8. Гарячі страви з овочів готують в:***

а)холодному цеху б)овочевому цеху в)гарячому цеху суповому відділенні

г)гарячому цеху соусному відділенні

***9. Страви з овочів допускається:***

а)тривале зберігання б)повторне багаторазове розігрівання в)вживання після приготування

***10. Овочі які мають зелений колір варять у:***

а)великій кількості води б)з відкритою кришкою

в)в малій кількості води г)з закритою кришкою

**ІІ. Самостійна робота учнів і поточний інструктаж.**

а) Чи всі учні можуть самостійно приступити до роботи

б) Додержання учнями правил безпеки праці

в)Організація учнями своїх робочих місць, послідовність виконання робіт

1.Отримати інвентар, посуд для приготування страв з овочів.

2.Організувати робоче місце:

- вимити стіл та інвентар гарячою водою

- перед початком роботи руки вимити милом і ополоснути їх 2 відсотковим розчином хлорного вапна.

- розробну дошку розмістити перед собою від краю стола 5-6см, інструмент, інвентар, посуд розмістити розмістити перед собою від краю стола 5-6 см, інструменти, інвентар, посуд розмістити праворуч, а продукті ліворуч

- сировину викласти в підготовлений посуд, дотримуючись товарного сусідства

**Послідовність виконання робіт**

**Деруни, фаршировані м'ясом**

1. Обчистити картоплю, натерти на терці
2. Додати борошно, сирі яйця, сіль
3. Перемішати
4. Половину маси по нормі на один порцію (170 г) викласти на розігріту сковорідку з олією при температурі 150-160 С
5. З верху покласти м’ясний фарш (Фарш м’ясний, пасеровану цибулю, сіль, перець)
6. Накрити другою половиною маси.
7. Смажити з обох боків до утворення рум’яної кірочки
8. Відпустити з сметаною

**Картопляники з грибами**

1. Обчистити картоплю, закласти в підсолену киплячу воду.
2. Варити до готовності, воду злити.
3. Картоплю обсушити 1-2 хв. при закритій кришці;охолодити до 40С
4. Протерти
5. З’єднати з яйцями, сіллю, вершковим маслом.
6. З маси вологими руками зробити кружальця
7. Зверху покласти фарш
8. Сформувати в вигляді пиріжків
9. За панірувати в сухарях
10. Смажити основним способом
11. Відпустити

**ІІІ. Поточний інструктаж**

Викладач надає практичну допомогу:

а) у правильному підборі інвентарю, посуду;

б) організувати робоче місце.

в) правильному веденні технологічного процесу.

г) приготування даних страв.

д) оформлення страв до презентаціїс

е) майстер звертає увагу до дотримання норми часу, правил санітарії та гігієни, технічних вимог безпеки праці

**ІV. Заключний інструктаж**

1. Презентація страв з смажених овочів.

2. Розбір майстром позитивного і негативного в роботі бригад

3. Бракераж страв

4. Аналіз результативно-дослідницької роботи

5. Підведення підсумків роботи за день

**V. Домашнє завдання:**

Підготовити опорний конспект по приготування страв з овочів.

повторити тему”Гарячі страви з овочів смажених”

Підручник”Українська кухня”

В.С Доцяк стр.274-281