# ВВЕДЕНИЕ

Супы — широко распространенные блюда. В питании русского народа они являются важной в пищевом отношении составной частью обеда.

Употребление супов в качестве первого блюда обусловлено отчасти влиянием, которое они оказывают на пищеварение. Экстрактивные вещества мяса, содержащиеся в бульоне, лук, овощи активизируют деятельность пищеварительных желез, способствуют возбуждению аппетита и, лучшему усвоению пищи.

Холодные супы относятся к сезонным супам, так как их приготавливают в летний период. Основная задача холодного супа – восполнить запасы потраченной энергии и освежить в жару. Их готовят на хлебном квасе, отваре из овощей, фруктов или ягод, кефире, а так же и на мясных и рыбных бульонах. Холодные супы, по своей пищевой ценности, малокалорийны, богаты витаминами и минеральными веществами.

Температура подачи 6-14 0С. В тарелку при отпуске можно положить кусочки питьевого льда или продать его отдельно. Холодные супы обладают освежающим приятным вкусом и ароматом.

Для приготовления холодных супов на предприятиях общественного питания поступает готовый квас, но его можно приготовить из ржаных сухарей или концентратов, выпускаемых пищевой промышленностью.

Заготовочным цехом при приготовлении этих супов служит горячий цех, а доготовочным – холодный. Используется для этого специально выделенная посуда, инвентарь и инструменты. При этом строго соблюдаются санитарные требования при обработке продуктов, приготовление и хранение супов. Готовые супы хранятся до раздачи в холодильнике.

Во многих кухнях народов мира холодные супы занимают почетное место. В Испании это гаспачо, в Болгарии – таратор, на Украине – холодник, а в России - окрошка.

# 1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

## 1.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 1.1.1 ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ РУССКИХ ХОЛОДНЫХ СУПОВ И ИХ ДАЛЬНЕЙШЕЕ РАЗВИТИЕ

Один из самых популярных и древних русских холодных супов – это окрошка. Издавна на Руси это незатейливое блюдо, приготовленное в основном из овощей, занимало почетное место на обеденном столе в летнюю пору. Прообразом современной окрошки считают репу или редьку с луком, заправленную несладким домашним хлебным квасом.

Со временем состав этого блюда стал более разнообразным. Окрошкой на Руси начали называть холодную похлебку на квасе с мелко нарубленными овощами, мясом и луком, приправленную свежей зеленью и специями. Название этого народного кушанья произошло от старинного слова «крошево», которым нарекалось всё, что крошат в пищу. В те времена считалось, что свежая зелень, отварная рыба или мясо для окрошки непременно должны быть измельчены вручную. В старину окрошку подавали не как холодный суп, а как закуску. Измельченные продукты не заливали квасом, а выкладывали на блюдо. Квас подавали отдельно в глиняных кувшинах.

Мясо по старинным русским рецептам должно быть нескольких видов: дичь, птица и мясо скота.

На сегодняшний день рецептура окрошки усовершенствована и разнообразна. Она может быть мясная, рыбная, вегетарианская. Но приготовление любой окрошки всегда сводится к 3-м основным этапам: приготовление жидкой основы, заправки и гарнира. Окрошка может быть на квасе, на кефире, на простокваше. В качестве заправки используют горчицу, соль и желтки яиц, которые растирают и затем смешивают с жидкой основой.

Овощи для окрошки предварительно отваривают, охлаждают и измельчают. Затем всё смешивают. Обычно окрошку подают со сметаной.

Это русское национальное блюдо стало очень популярным в летний зной и знакомо всем. (Фото см. приложение 1)

Ещё одним русским холодным супом является ботвинья. Название ее происходит по некоторым источникам от древнерусского слова "ботеть" (то есть толстеть), от которого произошло название съедобных растений с толстым корнем, а затем и листьев - ботвы.

Ботвинья –характерное для русской кухни первое холодное блюдо почти исчезнувшее и вследствие своей дороговизны, и главным образом из-за утраты способа приготовления этого относительно трудоемкого по сравнению с другими холодными супами блюда.

Полная ботвинья состоит из трех частей: собственно супа – ботвиньи, отваренной рыбы (осетра, севрюги, лосося), подаваемой отдельно от супа и мелко нарубленного льда, сервируемого так же на отдельной тарелке или в розетке. Таким образом, ботвинью подают сразу в трех посудах с двумя ложками одному лицу. Ботвинью можно приготовить и без дорогой рыбы. Тогда это будет так называемая не полная ботвинья, попросту холодный, летний, зеленый суп.

Ботвинья хороша в летнюю жару, она является более лёгкой на вкус, чем окрошка и обладает большим освежающим эффектом. Едят ботвинью, постоянно подкладывая кусочки льда. (Фото см. приложение 2)

Последний холодный суп русской национальной кухни это свекольник. На Руси свёкла известна примерно с X-XI веков. Сеяли этот овощ во всех областях.

Свекольники обладают приятным и нежным вкусом, очень привлекательны из-за колоритного цвета и полезны, поскольку содержат большое количество минеральных веществ и сахаров. Кроме того, свекольник – идеальное блюдо для поддержания стройности фигуры.

Кто и когда впервые приготовил свекольный отвар и накрошил в него

овощи, заправив их тертым хреном, – история для своих потомков имя кулинара не сохранила. Прообразом современного свекольника служила редька с квасом. Много позже в холодный суп стали добавлять разнообразные продуктов и заливать их свекольным отваром. Так родился свекольник – ядрёный холодник.

За основу современного свекольника, так же как и в древности, берут свекольный отвар, но его стали заправлять лимонным соком или уксусом, сахаром и тёртым хреном. В полученную основу добавляют отваренную и нарезанную соломкой свеклу, редис и свежие огурцы. Подают свекольник со сметаной. (Фото см. приложение 3)

### 1.1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

Холодные супы готовят в двух цехах: заготовки готовят в горячем цехе, а сам процесс приготовления происходит в холодном.

Очень важно соблюдать санитарные нормы, так как продукты перемещаются из одного цеха в другой и являются скоропортящимися – быстро обсеменяются микроорганизмами.

В основном используется тепловое и холодильное оборудование, но для быстрой нарезки овощей также используют и механическое.

Рабочее место оснащается инструментом и инвентарём, который располагается справа, а обрабатываемые продукты – слева. Весы устанавливают на расстояние вытянутой руки, а разделочную доску перед собой.

Для первичной обработки продуктов используются овощемоечные и коллебровочные машины. Тепловая обработка осуществляется с помощью электрических плит, если это наплитная посуда, и в пищеварочных котлах. После в холодном цехе происходит непосредственно процесс приготовления холодных супов.

Холодный цех предназначен для приготовления холодных блюд и

закусок, холодных супов, сладких блюд, бутербродов, приготовления пищевого льда, порционирования мороженного и в небольших предприятиях общественного питания происходит нарезка хлеба. Он оборудуется холодильными шкафами, льдогенераторами, производственными столами, овощерезательными машинами, универсальными приводами. Располагается непосредственно рядом с горячим цехом и не далеко от раздачи, моечной столовой посуды и овощным цехом.

Для ручной обработки продуктов используют следующий инвентарь и посуду: ножи из «поварской тройки», ручные тёрки, разделочные доски с маркировкой «О.С» и «О.В», карбовочные ножи, ложки – выемки, дуршлаки, ножи – скребки и т.д.

### 1.1.3 ОБОСНОВАНИЕ ВЫБОРА СЫРЬЯ

Окрошка мясная

Рецептура:

Говядина 80г, квас хлебный 350г, лук зелёный 30г, огурцы свежие 60г, сметана 5г, яйца 1/2шт, сахар 5г, горчица 2г, соль 3г. Выход 500г

Технология приготовления:

Говядину отваривают, охлаждают и нарезают мелким кубиком. Зелёный лук шинкуют. У огурцов с грубой кожицей и крупными семенами предварительно очищают кожу и удаляют семена, нарезают мелким кубиком. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью и сахаром и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют лук, нарезанные продукты и всё перемешивают.

Окрошка овощная

Рецептура: Квас хлебный 325мл, картофель 50г, репа 30г, лук зелёный 20г, редис 20г, огурцы свежие 65г, сметана 10г, яйца 1/2шт, сахар 5г, соль 3г, горчица 2г. Выход 500г

Технология приготовления:

Картофель и репу предварительно отваривают и нарезают кубиком или короткой соломкой. Зелёный лук шинкуют и часть растирают с солью до появления сока. У огурцов с грубой кожицей и большими семенами предварительно очищают от кожицы и удаляют семена, нарезают кубиком или короткой соломкой, так же нарезают обработанный редис. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью и сахаром и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют лук, нарезанные продукты и всё перемешивают.

Окрошка сборная мясная на кефире

Рецептура:

Кефир (или простокваша) 150г, вода 150г, говядина 48г, окорок копчёно – варёный 20г, лук зелёный 30г, огурцы свежие 60г, картофель 50г, яйца 1/2 шт , сахар 5г, соль 3г, укроп 4г. Выход 500г

Технология приготовления:

Варёное мясо, картофель и яйца, свежие огурцы нарезают мелким кубиком или короткой соломкой. Зелёный лук шинкуют. В кефир, смешанный с холодной кипячёной водой, добавляют соль, сахар и хранят на холоде. При отпуске в порционную посуду кладут нарезанные продукты, наливают охлаждённую смесь и посыпают нарезанным укропом.

Ботвинья

Рецептура:

Квас хлебный 350мл, шпинат 70г, щавель 40г, лимон 5г, сахар 5г, соль 3г

Для гарнира:

Лук зелёный 20г, салат 25г, огурцы свежие 65г, хрен (корень) 15г, укроп 10г, осётр 45г. Выход 500г

Технология приготовления:

Шпинат и щавель припускают по отдельности, протирают, разводят квасом, добавляют соль, сахар и лимонную цедру. Рыбу обрабатывают на

чистое филе и отваривают отдельно. Овощи, входящие в гарнир, обрабатывают и нарезают короткой соломкой. При отпуске кусок варёной холодной рыбы с гарниром подают отдельно. Ботвинью можно отпускать с раками (по 1-2 штуки на порцию).

Свекольник холодный

Рецептура:

Свекла 80г, уксус 3%-ный 8г, квас хлебный 365г, лук зелёный 25г, огурцы свежие 50г, яйца 1/2шт, сахар 5г, соль 3г. Выход 500г

Технология приготовления:

Свеклу нарезают кубиком или соломкой и припускают с добавлением уксуса. Лук шинкуют. Огурцы нарезают кубиком или соломкой. Овощи охлаждают и кладут в подготовленный квас.

## 1.1.4 ХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ПРОИСХОДЯЩИЕ ПРИ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ ПРОДУКТОВ

Изменения белков

При температуре +70°С происходит коагуляция (свертывание) белков. Они теряют способность удерживать воду (набухать), т.е. из гидрофильных становятся гидрофобными, при этом уменьшается масса продуктов .

Белки, находящиеся в продуктах в виде раствора, при варке свертываются хлопьями и образуют пену на поверхности бульона. Коллаген и эластин соединительной ткани превращаются в глютин (желатин). Общие потери белка при тепловой обработке составляют от 2 до7%.

Белковых веществ в овощах и фруктах сравнительно не много. При варке овощей в воду может переходить значительное количество сахаров, витаминов, минеральных веществ, содержащихся в клеточном соке.

Изменения жиров

При нагреве жир из продуктов вытапливается. Пищевая ценность его снижается из-за распада жирных кислот. При варке до 40% жира переходит в

бульон, часть его эмульгирует и окисляется. Под действием содержащихся в бульоне кислот и солей эмульгированный жир легко разлагается на глицерин и жирные кислоты, которые делают бульон мутным, придают ему неприятный вкус и запах. В связи с этим варить бульон следует при умеренном кипении, а скапливающийся на поверхности жир надо периодически удалять.

Изменения углеводов

В продуктах, подвергаемых кулинарной обработке, содержатся различные углеводы: простые сахара и дисахариды, крахмал, клетчатка и др. Во фруктах и ягодах содержатся простые сахара, в свекле, моркови и многих других овощах – сахароза, в молоке – лактоза. Сахара легко усваиваются организмом и придают продуктам и блюдам из них сладкий вкус.

Крахмал.

В различных продуктах крахмальные зёрна имеют разный размер и форму. В их состав входят два полисахарида – амилоза и амилопектин, фосфорная и жирные кислоты и другие вещества.

При тепловой обработке продуктов, содержащих крахмал, может происходить его клейстеризация, декстринизация и гидролиз. Клейстеризация заключается в разрушении крахмальных зёрен и их набухании. Происходит это при температуре 80С. При клейстеризации в крахмале увеличивается содержание низкомолекулярной, растворимой амилозы. Клейстеризация происходит при варке и жарке картофеля, варке макаронных изделий, выпечке теста, приготовлении киселей.

Витамины. Витамины комплекса В. К этой группе относятся витамины В1, В2, В6, В9, В12 и другие. Все они растворимы в воде, и поэтому при варке значительная часть их может переходить в отвар или теряться с выделяющимся из продуктов соком. Большое количество витаминов теряется при варке овощей и круп – до 40%. Поэтому эти отвары следует использовать. Чем меньше берут воды для варки, тем меньше витаминов комплекса В переходит в отвар.

Витамин РР при тепловой обработке более устойчив и растворимость его значительно меньше.

Витамин С хорошо растворим в воде и очень неустойчив при кулинарной обработке. Содержится в овощах, фруктах и ягодах. Основная причина разрушения витамина С – окисление. В связи с этим следует уменьшать контакт продуктов с кислородом, помещать продукты в неокисляющуюся посуду. Чем выше концентрация витамина С, тем более он устойчив, в связи с этим избегают уменьшения концентрации витамина С при тепловой обработке: берут при варке меньше воды, тушат квашенную капусту отдельно, а затем кладут её в суп и т.д.

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения. При тепловой обработке обычно сохраняется полностью. В растительных продуктах содержатся каротины, из которых в организме синтезируется витамин А. Каротины являются красящими веществом моркови, содержатся в томатах, тыкве, зелёных листовых овощах.

Размягчение ткани овощей обусловлено распадом протопектина и экстенсина, входящих в состав клеточных стенок в холодной воде, этот процесс происходит медленнее, чем при повышенной температуре, когда размягчение тканей овощей ускоряется. В разных овощах скорость распада протопектина неодинакова, поэтому варить можно все овощи, а жарить только те, в которых протопектин успевает превратиться в пектин до испарения всей влаги.

Изменение окраски многих овощей происходит при их тепловой обработке.

Например, окраску сырой свеклы обуславливают бетанины и бетаксантины, от соотношения которых и зависят оттенки окраски. Степень изменения окраски свеклы зависит от температуры нагревания, кислотности среды, контактом с кислородом воздуха. В кислой среде бетанин более устойчив, поэтому при варке и тушении свеклы рекомендуется добавлять кислоту.

Овощи с белой окраской при тепловой обработке приобретают желтоватый оттенок. Оранжевая и красная окраска овощей обусловлена содержанием каротиноидов, которые устойчивы при тепловой обработке. Зелёную окраску овощам придаёт хлорофилл. При тепловой обработке образуется феофитин – вещество бурого цвета. Для сохранения зелёного цвета овощей необходимо варить их в большом количестве воды, не закрывать посуду крышкой, уменьшать продолжительность варки овощей, погружая их полностью в кипящую воду.

Изменение массы овощей при тепловой обработке происходит в результате двух противоположных процессов: набухания целлюлозы и крахмала и испарения влаги после сливания отвара. Различные виды капусты, репа, свекла, морковь, картофель теряют до 10% от своей массы; шпинат, щавель, кабачки и репчатый лук – до 50%.

При варке неочищенных овощей содержащиеся в них растворимые вещества практически полностью сохраняются. При варке очищенных корнеплодов в отвар переходит 20-25% содержащихся в них веществ. При добавлении поваренной соли потери минеральных веществ снижаются, поэтому овощи закладывают в подсоленную воду.

## 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Технико-технологическая карта №1

Наименование блюда (изделия) «Окрошка мясная»

Область применения: ООО «Дом С – Н» СТОЛОВАЯ

Перечень сырья: Говядина ГОСТ Р 52478-2005, хлебный квас ГОСТ - Р53094-2008, зелёный лук РСТ 624-88, свежие огурцы ГОСТ 1726-85, сметана ГОСТ Р 52092-2003, яйца куриные ГОСТ Р 52121-2003, сахар ГОСТ Р 53396-2009, соль ГОСТ Р 51575-2000, горчица столовая ГОСТ 8807-94, укроп ОСТ 10-235-99. Требования к качеству сырья: продовольственное сырьё, пищевые продукты или полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), соответствуют требованиям нормативных документов и имеют сертификаты соответствия и (или) удостоверения качества.

| № п/п | Наименование продуктов | Норма закладки на 1 порцию, г | |
|---|---|---|---|
| | | Брутто | Нетто |
| 1. | Говядина | 110 | 81 |
| 2. | Квас хлебный | 350 | 350 |
| 3. | Лук зелёный | 38 | 30 |
| 4. | Огурцы свежие | 75 | 60 |
| 5. | Сметана | 5 | 5 |
| 6. | Яйца | 1/2шт | 20 |
| 7. | Сахар | 5 | 5 |
| 8. | Соль | 3 | 3 |
| 9. | Горчица столовая | 2 | 2 |
| 10. | Укроп (зелень) | 4,5 | 4 |
| 11. | Сметана для отпуска | 15 | 15 |
| 12. | Выход: | - | 500 |

Подготовка сырья к производству блюда:

Говядину размораживают медленным способом при температуре от 0 до 6-8С, относительной влажности воздуха - 90-95%, в железных лотках 1-3 суток. После размораживания лопаточную часть зачищают от плёнок и сухожилий. У зелёного лука отрезают корешки, зачищают белую часть,

удаляют увядшие перья, кладут в холодную воду, хорошо промывают несколько раз в большом количестве воды и ополаскивают в проточной воде.

Свежие огурцы сортируют по размерам, моют.

У огурцов с грубой кожицей и крупными семенами предварительно срезают кожицу и удаляют семена.

Куриные яйца проверяют на доброкачественность с помощью овоскопа и промывают. Укроп сортируют, отрезают зелень и корешки, промывают, удаляют пожелтевшие, увядшие экземпляры.

Технология приготовления: Говядину отваривают, охлаждают и нарезают мелким кубиком. Зелёный лук шинкуют. Свежие огурцы нарезают мелким кубиком. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, горчицей, солью и сахаром и разводят квасом. В приготовленную смесь добавляют лук, нарезанные продукты и всё перемешивают.

Требования к подаче, оформлению и реализации: (tоподачи, срок реализации)

Подают на порционной столовой тарелке для первых блюд. В тарелку наливают окрошку, кладут сметану и посыпают мелкорубленой зеленью укропа. Температура подачи 10-14Со . Во время раздачи хранят на холоде не более 2х часов.

Органолептические показатели:

Внешний вид: продукты нарезаны правильным кубиком, на поверхности сметана и зелень.

Цвет: светло – коричневый (допускается мутность).

Консистенция: мяса – сочная, свежих овощей – хрустящая.

Вкус : кисло – сладкий, в меру солёный с ароматом свежих овощей и зелени.

Показатели качества и безопасности:

Физико-химические и микробиологические показатели, влияющие на безопасность блюда, соответствуют критериям, указанным в приложении к

ГОСТу Р 50763-95 «Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия».

| Наименование сырья | Норма, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|
| Говядина | 81 | 15,3 | 10 | - | 151 |
| Квас хлебный | 350 | 0,7 | - | 18,2 | 95 |
| Лук зелёный | 30 | 0,4 | - | 1,4 | 8 |
| Огурцы свежие | 60 | 0,5 | 0,06 | 1,8 | 9 |
| Сметана | 20 | 0,6 | 4 | 0,6 | 41 |
| Яйца | 20 | 2,5 | 2,2 | 0,1 | 31 |
| Сахар | 5 | - | - | 5 | 20 |
| Горчица | 2 | 0,1 | 0,1 | 0,4 | 3 |
| Укроп (зелень) | 4 | 0,1 | 0,02 | 0,3 | 6 |

Выход 500г

Пример: определим энергетическую ценность 81г отварной говядины. Согласно справочнику, в 100г говядины содержится 18,9 белков, 12,4 жиров. Чтобы узнать, сколько содержится в 81г белков необходимо 18,9×81:100=15,3, жиров – 12,4*81:100=10. Калорийность 100г говядины составляет 187 ккал, следовательно 187*81:100=151,4

Пищевая ценность: 20,2- б; 16,4г - ж; 28г - у; эн. ценность 364 ккал.

Технико-технологическая карта №2

Наименование блюда (изделия) «Ботвинья»

Область применения: ООО «Дом С – Н» СТОЛОВАЯ

Перечень сырья: Квас хлебный ГОСТ - Р53094-2008, шпинат ГОСТ 1723, щавель ГОСТ 1723, лимон ГОСТ 4429-82, сахар ГОСТ Р 53396-2009, соль ГОСТ Р 51575-2000, зелёный лук РСТ 624-88, салат листовой ГОСТ Р51074-2003, огурцы свежие ГОСТ 1726-85, хрен (корень) ТУ 357-77, укроп ОСТ 10-235-99, осетрина ГОСТ 1368-2003.

Требования к качеству сырья: продовольственное сырьё, пищевые продукты или полуфабрикаты, используемые для приготовления данного блюда (изделия), соответствуют требованиям нормативных документов и

имеют сертификаты соответствия и (или) удостоверения качества.

| № п/п | Наименование продуктов | Норма закладки на 1 порцию, г | |
|---|---|---|---|
| | | Брутто | Нетто |
| 1. | Квас хлебный | 350 | 350 |
| 2. | Шпинат | 95 | 70 |
| 3. | Щавель | 53 | 40 |
| 4. | Лимон | 6 | 5 |
| 5. | Сахар | 5 | 5 |
| 6. | Соль | 3 | 3 |
| 7. | Лук зелёный | 25 | 20 |
| 8. | Салат листовой | 35 | 25 |
| 9. | Огурцы свежие | 82 | 65 |
| 10. | Хрен (корень) | 24 | 15 |
| 11. | Укроп (зелень) | 14 | 10 |
| 12. | Осётр | 82 | 45 |
| 13. | Выход: | - | 500 |

Подготовка сырья к производству блюда:

Шпинат и салат перебирают, удаляют увядшие и грубые листья, отрезают корешки. Обработанную зелень кладут в холодную воду, промывают несколько раз в большом количестве воды, а затем – под струёй воды, чтобы смыть песчинки. Щавель перебирают, удаляя пожелтевшие, испорченные листья, отрезают стебель, кладут в холодную воду и промывают. Лимон перебирают, промывают и обсушивают.

У зелёного лука отрезают корешки, зачищают белую часть, удаляют увядшие перья, кладут в холодную воду, хорошо промывают несколько раз в большом количестве воды и ополаскивают в проточной воде.

Свежие огурцы сортируют по размерам, моют. У огурцов с грубой кожицей и крупными семенами предварительно срезают кожицу и удаляют семена. У хрена очищают кожицу и промывают. Если корни хрена вялые, то перед обработкой их замачивают в холодной воде. Укроп сортируют, отрезают зелень и корешки, промывают, удаляют пожелтевшие, увядшие экземпляры. Порционные куски осетрины , без кожи и костей

размораживают на воздухе при комнатной температуре, на стеллажах 4-10 часов.

Производится в соответствии со «Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (2009 г.)»

Технология приготовления: Шпинат и щавель мелко нарезают, припускают по отдельности, протирают, разводят квасом, добавляют соль, сахар и лимонную цедру. Рыбу обрабатывают на чистое филе и отваривают отдельно. Зелёный лук шинкуют. Свежие огурцы, хрен и салат нарезают короткой соломкой. Осетрину отваривают в подсоленной воде 7-10 минут.

Требования к подаче, оформлению и реализации: (tоподачи, срок реализации)

Подают на порционной столовой тарелке для первых блюд. В тарелку укладывают овощной гарнир, отварную рыбу и наливают жидкую основу, посыпают мелкорубленой зеленью укропа. Температура подачи 10-14Со . Отдельно на розетке подают кусочки пищевого льда. Во время раздачи хранят на холоде не более 2х часов.

Органолептические показатели:

Внешний вид: Овощи аккуратно нарезаны соломкой, рыба не разварившаяся, сохранила форму, на поверхности мелкорубленая зелень.

Цвет: Зеленоватый. Консистенция: Свежих овощей – хрустящая, рыбы мягкая, сочная. Вкус и запах: В меру кислый и солёный. Аромат рыбы и свежих овощей. Показатели качества и безопасности:

Физико-химические и микробиологические показатели, влияющие на безопасность блюда, соответствуют критериям, указанным в приложении к ГОСТу Р 50763-95 «Общественное питание. Кулинарная продукция, реализуемая населению. Общие технические условия».

| Наименование сырья | Норма, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|
| Квас хлебный | 350 | 0,7 | - | 18,2 | 95 |
| Шпинат | 70 | 2 | 0,2 | 1,4 | 15 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Щавель | 40 | 0,6 | 0,12 | 1,1 | 8 |
| Лимон | 5 | 0,04 | 0,005 | 0,2 | 0,8 |
| Сахар | 5 | - | - | 5 | 20 |
| Лук зелёный | 20 | 0,3 | - | 0,9 | 4 |
| Салат листовой | 25 | 0,2 | 0,02 | 0,5 | 4 |
| Огурцы свежие | 65 | 0,5 | 0,06 | 2 | 10 |
| Хрен (корень) | 15 | 0,4 | 0,06 | 1,6 | 8 |
| Укроп (зелень) | 10 | 0,2 | 0,05 | 0,6 | 4 |
| Осётр | 45 | 7,3 | 5,5 | - | 74 |

Выход 500г

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Русская кухня самобытна. Это выражается не только в оригинальной рецептуре блюд, но и в том, что она по – своему отражает определённый стиль жизни, своеобразную основательность, патриархальность.

Супы всегда имели большое значение в русской кухне. Ни одна кухня мира не может похвастаться таким ассортиментом первых блюд.

Огромное количество вариантов приготовления холодных супов, разные способы обработки ингредиентов, многообразие заправок и жидких основ создают впечатление, что русская кухня неимоверно богата холодными супами.

Холодные супы просты в приготовлении, но не смотря на это обладают приятными вкусовыми качествами. Большинство продуктов не подвергаются тепловой обработке, поэтому все витамины и питательные вещества полностью сохраняются.

Сочетание кваса с мясными и овощными продуктами было придумано русским народом давно и сохранилось по сей день.

Рецептуры холодных супов стали более разнообразны и усовершенствованы.

Россия – многонациональное государство, где каждый народ, имея свои «фирменные» блюда, заимствовал рецепты и кулинарные хитрости у соседей, передавая им свои секреты. Каждая область и край России может похвастаться уникальными блюдами. Русская кухня всегда была открыта иноземным заимствованиям, что ничуть не портило ее, а скорее украшало.

На мой взгляд, русская кухня показывает характер нашего народа. На Руси гостя всегда встречали солью и хлебом – накрывали огромные столы и выкладывали всё, что было припасено.

Гости, которые приезжают в нашу страну, стремятся не только ознакомиться с историей России, но и попробовать русскую национальную кухню.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Дополнительная

1. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 53106-2008 «Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания» 2008

2 Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 53105-2008 «Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию» 2008

3 Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 53104-2008 «Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания» 2008

4 ГОСТ Р 1.4-2004. Стандартизация в Российской Федерации. Стандарты организаций. Общие положения 2004

5 СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» - с дополнениями и изменениями в редакции СанПиН 2.3.2.1280-03 (№ 2), СанПиН 2.3.2.2227-07 (№5), СанПиН 2.3.2.2340-08 (№ 6), СанПиН 2.3.2.2351-08 (№ 7), СанПиН 2.3.2.2354-08 (№ 8), СанПиН 2.3.2.2362-08(№ 9), СанПиН 2.3.2.2401-08 (№ 10), СанПиН 2.3.2.2421-08 (№ 11), СанПиН 2.3.2.2422-08 (№ 12), СанПиН 2.3.2.2430-08 (№ 13), СанПиН 2.3.2.2509-08 (№ 14), СанПиН 2.3.2.2567-09 (№ 15), СанПиН 2.3.2.2575-10 (№ 16), СанПиН 2.3.2.2603-10 (№ 17), СанПиН 2.3.2.2650-10 (№ 18). 2001-2010

Основная

1 Кулинария: учебник для НПО: уч.пособие для СПО Н.А.Анфимова, Л.Л.Татарская Москва: «Академия», 2006

2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко Москва: «ИКТЦ «Лада», 2009

3 Справочник кулинарной обработки сырья Н. .Ахрапоткова Москва: «Академия», 2006

4 Технология приготовления пищи Н.И. Ковалёв, М.Н. Куткина, В.А. Кравцова Москва: Издательский Дом «Деловая литература», 2008

1 «Технология приготовления пищи» - издательство 2009 И.И.Потапова, Н.В.Корнеева «Экономика» Москва, 2009

2 Блюда из овощей И.И.Потапова, Н.В.Корнеева Москва «Академия», 2007

3 Профессиональные журналы «Русская кухня» 2011-2012

4 Кулинария народов мира./ СПб: Северо-Запад, 512с. А. Костыгин Ростов н/Д: Феникс Ростов, 2007