

*МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБП ОУ «КАЛЯЗИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. Н. М. ПОЛЕЖАЕВА»*

*ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ*

*ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ МОДУЛЮ «ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД И ГАРНИРОВ ИЗ ОВОЩЕЙ».*

*НА ТЕМУ: КАПУСТА ТУШЁННАЯ.*



***Выполнила:***

*студентка гр. 2П1*

*Пимкина Александра*

*Руководитель проекта: Савина Е.С.*

*Дата сдачи -----*

*Дата защиты -----*

*Оценка -----*

***Калязин.***

## **План работы над проектом**

### **1. Организационно-подготовительный этап**

1.1 Историческая справка

### **2. Выбор материалов, инструментов, оборудования и сырья.**

### **3. Технологический этап**

Технология приготовления блюда

Технологическая калькуляционная карта

### **4. Заключительный этап**

4.1 Реклама блюда

4.2 Анализ проведенной работы

4.3 Список использованной работы



# ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

- В Греции и Италии ее называют «турецким зерном», во Франции и Испании — «сарацинским хлебом», в Германии — «языческой буковой пшеницей». В Европе знают, что гречиха пришла с Востока, но откуда именно, понятия не имеют. Даже на родине ее происхождение забыли, окрестив «греческим зерном», или «гречкой». На самом деле гречиха родом из Южной Сибири и Алтая. Археологи считают, что две тысячи лет назад гречиха была излюбленной культурой у славян. Исстари сытная гречневая каша наравне со щами и ржаным хлебом почиталась основой богатырского русского здоровья. Россия, которая всегда экспортировала гречневую крупу в больших количествах, и сегодня остается лидером по выращиванию гречихи. В других странах эта культура считается невыгодной для производства. Среди круп, которые должны составлять основу здорового меню на каждый день, гречка занимает первое место, потому что она: Экологически чистое растение: неприхотлива к почвам, ее выращивают без химических удобрений. Не боится сорняков, самостоятельно вытесняет их с поля, поэтому для ее выращивания не применяют пестицидов. До сих пор не подвергалась генному модифицированию. Содержит больше всего полезных для поддержания красоты и здоровья веществ: Минеральных соединений – в 5 раз больше, чем другие крупы. Особенно богата железом и магнием, Витаминов В1 и В2, ниацинамида, фолиевой кислоты и рутина – в 5–7 раз больше, чем другие крупы. Сбалансированного белка, то есть содержащего практически идеальный состав незаменимых аминокислот, намного больше, чем в других крупах (10,5 процентов). Такой белок по биологической ценности равен белку мяса, рыбы, яиц. Ценных ненасыщенных жиров – 2,5 процента. Поскольку они растительного происхождения, то улучшают общий обмен жиров и холестерина в организме. Клетчатки – в 1,5–2 раза больше, чем овес, Углеводов – источников «быстрой» энергии (такие перловка, пшено и рис. углеводы исключаются из процесса жиरोобразования).



## 2. ВЫБОР МАТЕРИАЛОВ, ИНСТРУМЕНТОВ, ОБОРУДОВАНИЯ И СЫРЬЯ

- ▣ **Оборудование:** сковорода; плита электрическая; весы настольные циферблатные; производственный стол
- ▣ **Инвентарь:** Разделочные доски с маркировкой "МС", "ОС", "Зелень"
- ▣ **Инструмент:** Ножи с маркировкой "МС", "ОС", "Зелень"
- ▣ **Сырье :** крупа гречневая ,яйца, Масло сливочное, Соль ,Вода ,Сахар ,творог



## ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- В кипящую, подсоленную воду высыпать гречневую крупу и варить минут 15, пока не выпарится вода. Остудить Яйца взбить с сахаром, тщательно растереть с творогом, перемешать с остывшей гречкой. Можно, по желанию, добавить изюм или какие-то сухофрукты. Выложить в емкость, смазанную жиром. Это блюдо готовить можно в пароварке, поэтому жир не нужен. Смазать сметаной, поставить в заранее нагретую духовку минут на 15 для запекания. Огонь не должен быть сильным. В пароварке готовится 20-30 минут..



# ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАЛЬКУЛЯЦИОННАЯ КАРТА

наименование	брутто	нетто	цена	стоимость
Крупа гречневая				
Яйца				
Масло сливочное				
Соль				
Вода				
Сахар				
Творог				



## РЕКЛАМА БЛЮДА

- Самой почитаемой среди круп была и остается гречневая крупа , не даром в древней Руси она называлась «матушкой».



## АНАЛИЗ ПРОВЕДЕННОЙ РАБОТЫ

- Гречневая крупа для нас – символ повседневности, общепита. Во всем мире, напротив, ее считают чуть ли не элитарным продуктом. Ее очень сложно выращивать и обрабатывать, она относится к продуктам здорового питания, которые традиционно стоят дороже, чем обычные





## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 
- **Сборник использованной литературы.**
- 1. Повар :учеб.пособие /авт.-сост.И.В.Мельников  
.2009г
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий

