

# Санитарно – гигиенические требования

## **К содержанию помещения и оборудования.**

- Помещение кухни следует содержать в чистоте и порядке. Регулярно делать влажную уборку.
- Чистую посуду хранить в закрытых шкафах или на закрытых полках.
- Пищевые отходы собирать в бачок или ведро с крышкой, своевременно выносить их.



## **К лицам, приготавливающим пищу.**

- Пищу готовят в специальной одежде.
- Руки должны быть тщательно вымыты. Волосы должны быть спрятаны под косынку или шапочку.

## **К приготовлению пищи.**

Использовать только свежие продукты.

Доски для разделки продуктов должны быть промаркированы.

## **К хранению продуктов и готовых блюд.**

Продукты и готовые блюда хранят закрытыми и не дольше положенного срока.

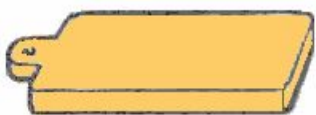
Скоропортящиеся продукты хранят в холодильнике.

Нельзя употреблять в пищу несвежие продукты и с истекшим сроком хранения. Это может привести к отравлению.

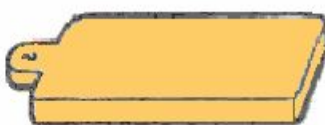
Перед тепловой обработкой продукты тщательно моют, очищают и нарезают. Нельзя пользоваться посудой с повреждённой эмалью и из окисляющегося металла.



Для хлеба



Для варенных  
овощей



Для сырых  
овощей



# Салаты

- Салат-блюдо из одного или нескольких продуктов, заправленных сметаной, майонезом, соусом, уксусом, растительным маслом.

Салаты используют как холодную закуску, а также как гарнир к различным мясным и рыбным блюдам. Салаты готовят из свежих и варенных продуктов. Особой разновидностью салатов из варенных овощей являются винегреты. Основной компонент в них – вареная свекла.



# История салата.

Салаты пришли в международную кухню из **Древнего Рима**, и представляли собой одно единственное блюдо только из сырых зеленых листовых овощей и огородных трав. Приправляли такой салат медом, перцем, солью и уксусом.

**Во Франции** салат приготавливали из зеленого лука, перьев чеснока и мяты, и листьев петрушки. Он хорошо сочетался с мясом. Затем французы ввели в состав салата латук - листья без вкуса. И в таком составе салат стал называться французским, а растение это получило во всем мире название салат, по блюду, которое из него готовилось.

**В самом конце XVIII века** в салат стали добавлять капусту всех видов. Позже в салат попали свежие огурцы, спаржа, артишоки. Для нежных французских салатов нейтрального вкуса потребовалась пикантная заправка из соли и перца, сухого вина или винного уксуса. А иногда это был лимонный сок с оливковым маслом и душистыми и пряными приправами.

**На рубеже XVIII и XIX веков** в салат стали включать не только зеленые овощи, но и корнеплоды. Заправки для салатов стали усложняться. Когда в салаты стали добавлять отварные, соленые или квашеные овощи, а позже рыбу, мясо, яйца и дичь они превратились в самостоятельные блюда.

Современный словарь объясняет понятие салат как блюдо из мелко накрошенных кусочков овощей, мяса, рыбы, яиц, грибов, фруктов в холодном виде. Таким образом, подчеркиваются две особенности этого блюда: крошеное и холодное

Сегодня **салатом** называют любую съедобную смесь, приготовленную быстро, на скорую руку.



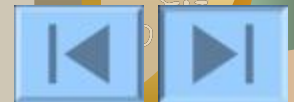
# История винегрета.

В некоторых странах винегрет называют русским салатом, считая его по праву национальным русским блюдом. Происхождение слова связано с латинским словом «винос» - кислый, что указывает на вкус этого блюда.



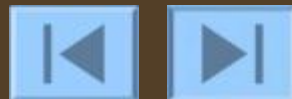
# Пищевая ценность салатов

- Салаты богаты углеводами, минеральными веществами, витаминами.
- Добавление в салаты яиц, мясных и рыбных продуктов повышает их питательную ценность



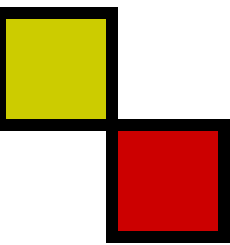
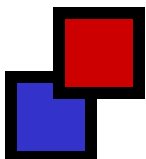
# *По основному продукту салаты бывают:*

- Овощные;
- Мясные;
- Рыбные;
- Фруктовые;
- Смешанные – ассорти.





# Технология приготовления салатов.

- 
- Все продукты проходят первичную, некоторые и тепловую обработку.
  - Все продукты готовят за 2 часа до подачи на стол.
  - Нельзя соединять горячие и холодные продукты.
  - Заправляют и оформляют салаты непосредственно перед подачей на стол.
  - Хранить салаты – незаправленные не более 12 часов, заправленные – не более 6 часов.
- Греческий салат.
  - Салат «Чингисхан».
  - Салат из квашеной капусты и маринованных грибов.
  - Салат с орехами и черносливом.
  - Винегрет с мясом.
  - Салат «Мимоза»
- 



# Требования к качеству салатов.

1. Вареные продукты – мягкие, но не разваренные.
2. Продукты нарезаны на одинаковые части, не очень крупные и не очень мелкие. Вкус салата зависит от толщины нарезки продуктов.
3. По вкусу салаты – острые, кисловатые, сладкие.
4. Цвет и запах соответствует продуктам, из которых салат состоит.



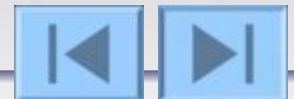


## Оформление салатов и подача их к столу.

1. Салаты подают в салатниках.
2. Салаты украшают только теми продуктами, которые в него входят.

Оформление  
салатов

НАЖМИ



# Греческий салат.

**Инвентарь и посуда:** доска разделочная ОС, нож поварской, ложка столовая, посуда из неокисляющегося материала, салатник.

**Рецептура:** 4 помидора, 1 желтый сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 150 гр маслин без косточек, 200 гр брынзы, 4 ст ложки растительного масла.

**Для украшения:** зеленый лук, зелень петрушки, несколько маслин.

**Технология приготовления:**

- Вымыть помидоры, желтый и зеленый перец.
- Помидоры, перец, часть маслин нарезать крупными кусочками.
- Уложить нарезанные ингредиенты в красивую вазу.
- Добавить в вазу нарезанную кубиками брынзу.
- Содержимое вазы полить растительным маслом, перемешать.
- Украсить салат зеленью петрушки, зеленым луком и оставшимися маслинами.





# Салат «Чингисхан»

**Инвентарь и посуда:** доска разделочная ОС, нож поварской, ложка столовая, посуда из неокисляющегося материала, салатник.

**Рецептура:** 2 помидора, 1 ст. пшеничной крупы, 1 сладкий перец, 2 яблока, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, зеленый лук, перец черный молотый, соль, 2 ст. ложки лимонного сока.

**Для украшения:** зелень петрушки, листья салата, кусочки яблока.

**Технология приготовления:**

- Пшеничную крупу замочить на 1 час в холодной воде, после чего выложить в глубокую тарелку.
- Помидоры, перец и яблоко вымыть, порезать небольшими кусочками и смешать с приготовленной крупой.
- Добавить в салат мелко нарезанные чеснок, петрушку и зеленый лук.
- Посолить, поперчить и заправить растительным маслом.
- Готовый салат украсить листьями салата, зеленью петрушки и несколькими кусочками яблока, сбрызнуть сверху лимонным соком и поставить в холодильник на 1 час.



2 ч





## Салат из квашенной капусты и маринованных грибов.

**Инвентарь и посуда:** доска разделочная ОС, нож поварской, ложка столовая, посуда из неокисляющегося материала, салатник.

**Рецептура:** 200 гр маринованных грибов, 100 гр квашеной капусты, 2 маринованных огурца, 2 дольки чеснока, 1 сладкий перец, 1ч. Ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла.

**Для украшения:** зелень петрушки.

**Технология приготовления:**

- Грибы нарезать небольшими кусочками.
- Маринованные огурцы нарезать полукольцами.
- Квашенную капусту промыть под холодной водой и измельчить.
- Чеснок очистить и порубить.
- Перец вымыть, очистить от семян.
- В глубокой миске перемешать грибы, капусту, огурцы, измельченный болгарский перец, все заправить растительным маслом, сахаром, солью, перемешать.
- Перед подачей к столу выложить салат в тарелку и украсить зеленью петрушки.





# Салат с орехами и черносливом

**Инвентарь и посуда:** *доска разделочная ОС, нож поварской, ложка столовая, посуда из неокисляющегося материала, салатник.*

**Рецептура:** 1 свекла, 200 гр чернослива, 100 гр грецких орехов, 1 ст ложка консервированного хрена, 50 гр майонеза, соль.

## **Технология приготовления:**

- Чернослив помыть и замочить в горячей воде на 2 часа. Затем откинуть на дуршлаг. Когда стечет вся лишняя вода нарезать чернослив небольшими кусочками.
- Свеклу вымыть, отварить в подсоленной воде, после чего остудить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке.
- Свеклу смешать с черносливом.
- Ножом нарезать грецкие орехи небольшими кусочками.
- В глубоком блюде смешать свеклу, измельченные чернослив, грецкие орехи и все выложить в салатник.
- В отдельной посуде смешать майонез и хрен, полить этой смесью салат.
- Сверху украсить салат целыми ягодами чернослива и грецкими орехами.





# Винегрет с мясом

**Инвентарь и посуда:** доска разделочная ОС, нож поварской, кастрюля, ложка столовая, посуда из неокисляющегося материала, салатник.

**Рецептура:** 300 гр филе говядины, 3 клубня картофеля, 3 моркови, 1 свекла, 2 соленых огурца, 100 гр квашенной капусты, 100 гр сметаны, 50 гр майонеза, соль, черный молотый перец .

**Для украшения салата:** листья салата, зеленый лук.

**Технология приготовления:**

- Отварит в подсоленной воде говядину, остудить, нарезать соломкой.
- Сварить картофель, морковь, свеклу, остудить и очистить.
- Морковь и свеклу нарезать мелкими кубиками.
- Нарезать картофель и соленые огурцы мелкими кубиками.
- Подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду, добавить квашеную капусту.
- Винегрет поперчить, посолить, заправить смесью сметаны и майонеза и перемешать.
- Готовое блюдо переложить в сервировочную посуду, выстланную листьями салата, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками соленого огурца.



# Салат «Мимоза»

Инвентарь и посуда: *доска разделочная ОС, нож поварской, кастрюля, ложка столовая, посуда из неокисляющегося материала, салатник.*

Рецептура: 200 гр консервированной рыбы в масле, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 6 яиц, 200 гр майонеза.

Для украшения салата: листья салата, зелень петрушки, вареная морковь..

- **Технология приготовления:**
- На плоское дно положить листья салата. На листья салата выложить консервированную рыбу, размять ее вилкой и смазать майонезом.
- Картофель и морковь сварить натереть на крупной терке. Репчатый лук мелко нарезать
- Яйца сварить вкрутую, отделить белки от желтков и натереть на терке.
- Сверху слоями уложить натертые на крупной терке картофель и морковь, мелко порезанный репчатый лук, отдельные друг от друга и натертые на терке яичные белки и желтки. Каждый выложенный слой промазать майонезом.
- Готовый салат украсить зеленью петрушки и фигурными кружочками вареной моркови.



# Украшение салата.

- Лилия из лука
- Роза. Мышка
- Пальма.
- Украшение блюд зеленью





# Лилия из лука

- Нужно взять крепкую луковицу средних размеров, очистить ее от шелухи. Ножом в луковице сделать зубчатые разрезы так, чтобы острие ножа доходило до самой середины луковицы.
- Аккуратно развести в разные стороны. Луковица раскроется, словно кувшинка.



# Роза. Мышка.

## Мышка.

- Тщательно вымойте красную редиску.
- Отрежьте ботву, оставив приблизительно 1/2 см. Не отрезайте хвостик.
- Одну редиску нарежьте тонкими кружочками. На остальных сделайте надрезы, отступив на 1/3 от края, где остались кусочки ботвы.

В надрезы вставьте кружочки редиски — это будут ушки. Глаза мышки сделайте из черного перца.

## Розы.

Вымойте редиску, (помидор) отрежьте хвостики и ботву (кроме одного стебелька).

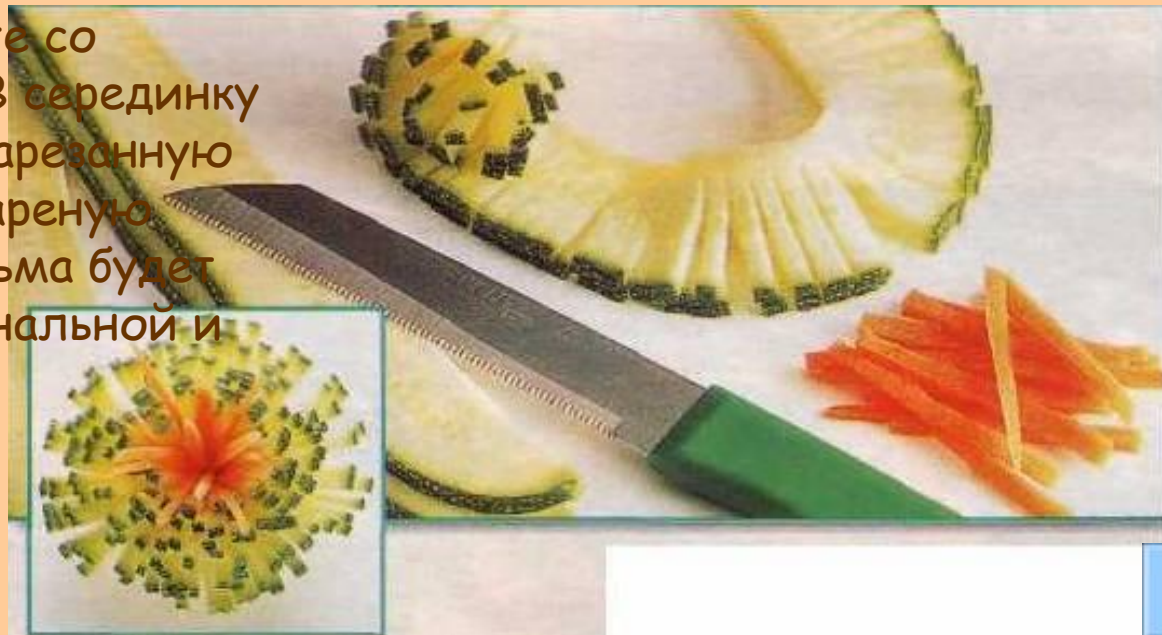
- Сделайте надрезы вдоль и поперек, внимательно следя, чтобы не нарушить рисунок. „Лепестки“ аккуратно расправьте.
- Чтобы сделать розочку из помидора, нужно аккуратно снять с него кожицу и уложить в форме цветка.



# «Пальма»

Зеленый огурец разрежьте вдоль на тонкие ломтики.

Каждый из них надрежьте поперек приблизительно на 3/4. Делать это нужно осторожно, чтобы случайно не разрезать до конца. После этого сверните ломтик огурца в рулончик и аккуратно расправьте со стороны надрезов. В серединку можно поместить нарезанную тонкой соломкой вареную морковь. Тогда пальма будет более яркой, оригинальной и красивой.



# Украшение блюд зеленью





# Цветок из лука-поррея

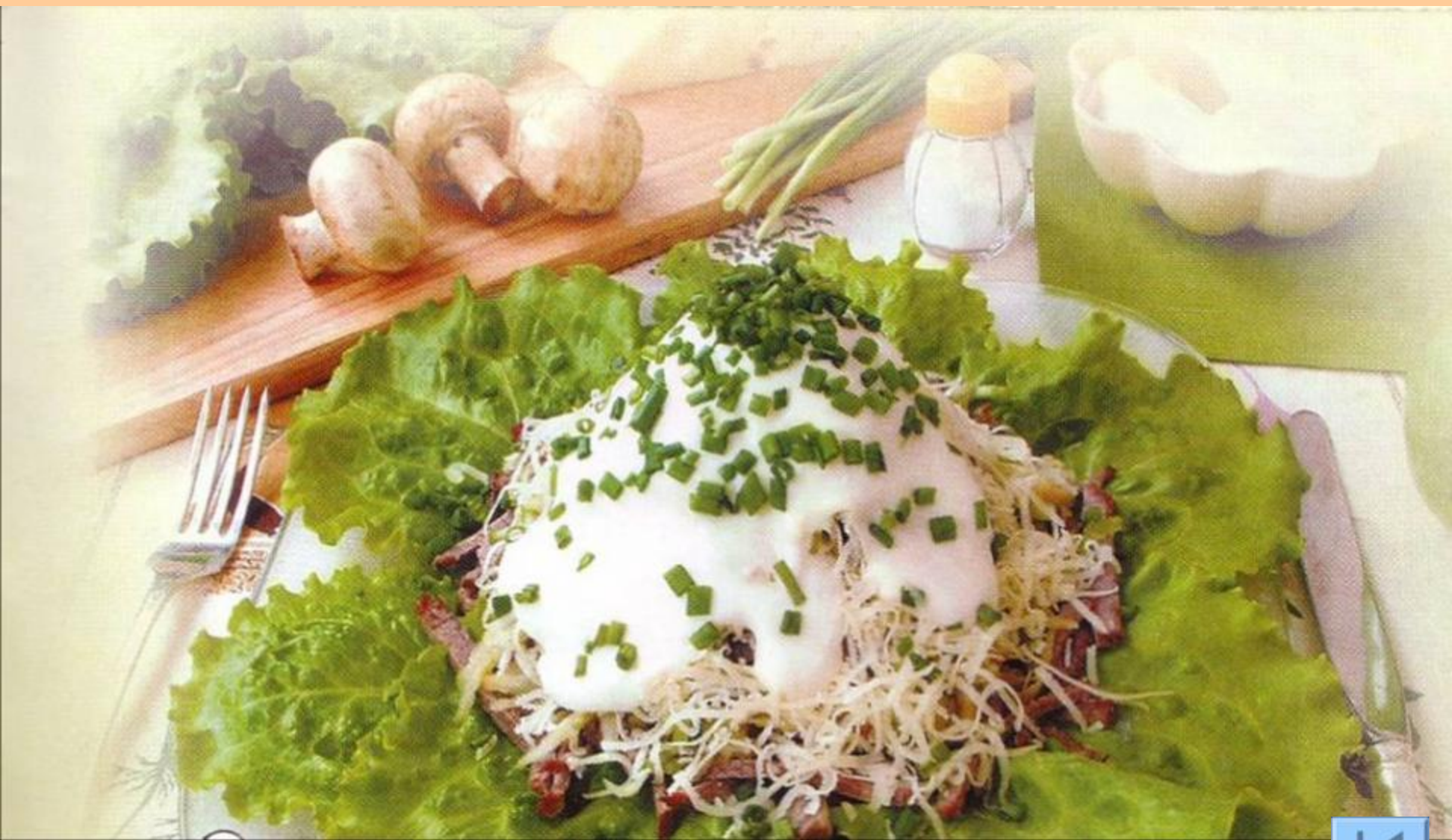


## Салат из перца с картофелем





# Салат мясной с сыром.





# Салат «Хазар»





# Салат с апельсинами



# Т е с т

## 1. Что такое салат?

а. блюдо из одного или нескольких продуктов заправленных сметаной, майонезом, уксусом, соусом, растительным маслом;

б. блюдо приготовленное из нескольких продуктов, с добавлением бульона;

## 2. Для изготовления винегрета используют:

а. помидоры, перец, морковь,

б. морковь, свеклу,

## 3. Срок хранения заправленного салата?

а. 6 часов;

б. 12 часов,

## 4. Форма фигурной нарезки овощей:

а. брусочки, кубики;

б. звездочки, гребешки,

## 5. Форма нарезки овощей для салата «Винегрета»

а. кубики,

б. кружочки

