**Уважаемые слушатели курсовой подготовки ниже дан материал для ознакомления и краткого конспектирования, по возникающим вопросам обращаться на электронную почту** [**larisa\_nesterova\_758@mail.ru**](mailto:larisa_nesterova_758@mail.ru) **или по телефону 89514695775**

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА и ЯИЦ

**Товароведная характеристика яиц и творога и основные санитарно-гигиенические правила хранения данных продуктов и блюд из них**

Яйцо - ценный пищевой продукт, имеющий высокую пищевую ценность. По виду птицы различают яйца: куриные, гусиные, утиные, индюшиные, наиболее ценными являются куриные яйца. Гусиные и утиные яйца на ПОП не поступают, так как могут быть источником болезней. Яйцо состоит из скорлупы, белка и желтка. Химический состав и пищевая ценность яйца. В яйце содержатся все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека. Яйца куриные содержат (в %): воды - 74. белков - 12,6, жиров - 11,5, углеводов - 0,6 - 0,7, минеральных веществ - 1, витамины А, Е, В1, В2, РР. Белок составляет 56% массы яйца, состоит из нескольких слоев и представляет собой прозрачную, почти бесцветную (или с зеленоватым оттенком) массу, которая при взбивании способна образовывать прочную пену. Наиболее ценными белками яиц являются овоальбумин и кональбумин, содержащие все незаменимые аминокислоты в соотношениях, близких к оптимальным. Однако один из белков яйца - авидин - связывает витамин Н (биотин), регулирующий нервно-рефлекторную деятельность, поэтому при чрезмерно большом количестве яичных блюд в рационе может возникнуть Н-авитаминоз. Яичный белок овомукоид тормозит действие фермента поджелудочной железы трипсина, поэтому сырые яйца не только плохо усваиваются, но и снижают усвоение других продуктов. Кроме того, белки их частично всасываются не полностью переваренными, а иногда это приводит к аллергическим заболеваниям. При тепловой обработке это антиферментное действие овомукоид теряет, а при взбивании яичных белков оно в значительной степени ослабляется. Содержится в яйце и белок лизоцим, обладающий антимикробным действием, но при нарушении режима хранения лизоцим может усиливать рост микроорганизмов и яйца могут стать источником тяжелых токсикоинфекций. Поэтому к обработке яиц на предприятиях общественного питания предъявляются особо строгие санитарные требования. Яйца содержат значительное количество липидов (11,5%), которые сосредоточены главным образом в желтке (содержание их достигает 37%). Липиды яйца отличаются высоким содержанием биологически активных арахидоновой и линолевой кислот и фосфотидов. Кроме того, в яйце содержатся такие фосфотиды, как лецитин и холин. Содержание холестерина в желтке достигает 1,6%. Этим обусловлено ограничение количества яичных желтков в рационах питания людей пожилого возраста, так как холестерин может ускорить атеросклеротические процессы. Самый плотный белок расположен внутри яйца, самый прочный - градинки, удерживающие желток в центре яйца. Желток составляет 32% массы яйца, покрыт тонкой оболочкой, представляет густую массу из светлого и темного слоев, чередующихся между собой. В верхней части находится зародышевый диск. Потеря массы при варке яиц в скорлупе практически не происходит. Потери массы при жарке яичницы составляют 12%, а выход зависит от массы сырых яиц и количества жира. При тепловой обработке яиц температура не превышает 100°С, время нагрева незначительно и поэтому существенных потерь витаминов и снижения биологической ценности липидов не происходит. Белки яиц денатурируют, в результате чего происходит свертывание с образованием сплошного геля, так как концентрация золя белка в яйце очень велика (10-16%); исчезает антиферментная активность овомукоида; снижается или исчезает способность авидина связывать витамин Н. Творог представляет собой белковый кисломолочный продукт. В нем содержится (в %): воды - 64,7 - 77,7, белков-13 - 18, жира - 0,6 - 18, молочного сахара - 1 - 1,5, минеральных веществ - 1 - 1,5. Энергетическая ценность 100 г творога - 86 - 226 ккал, или 360 - 945 кДж. Белки творога полноценные, содержат все незаменимые аминокислоты, благоприятно действуют на жировой обмен, что позволяет рекомендовать его при заболеваниях печени, почек, желудка, атеросклерозе. Творог богат кальцием, фосфором, железом, магнием, необходимыми для роста молодого организма. Для выработки творога используют пастеризованное и не пастеризованное молоко. Творог из не пастеризованного (сырого) молока в сети общественного питания используют для выработки полуфабрикатов, подвергающихся перед употреблением в пищу обязательной термической обработке. Подготовленное молоко сквашивают чистыми культурами молочнокислых бактерий с добавлением или без добавления сычужного фермента, хлористого кальция Полученный сгусток разрезают, прессуют до получения творога определенной влажности. В зависимости от способа производства и используемого сырья творог делят на виды: жирный, полужирный, нежирный, высший и 1-й сорта. Перед приготовлением блюд, творог просматривают, протирают через сито или пропускают через протирочную машину. Для улучшения аромата в творог можно добавить тертую цедру, ванилин. Все творожные блюда делят на холодные и горячие. По виду тепловой обработки блюда из творога делят на отварные, жареные и запеченные. Полуфабрикаты и холодные изделия из творога хранятся при температуре 0-6 °C. Вареники, сырники, блинчики с творогом хранят не более 15 мин в теплом месте до отпуска, пудинги - 30 мин, а запеканки - до 1 ч. Творог и творожную массу хранят в неокисляющейся посуде в закрытом виде на холоде от 6 до 24 ч. Творог сам по себе является продуктом, который не требует обязательной тепловой обработки, поэтому блюда из творога готовят в холодном или кондитерском цехе. Горячие блюда из творога (запеканки, пудинги и сырники) готовят в горячем цехе на кухнях небольших предприятий или в кондитерском цехе, если он функционирует отдельно. **Классификация яиц, их аналоги**

Для приготовления блюд из яиц используют яйца, меланж и яичный порошок. Их пищевая ценность обусловливается прежде всего содержанием белков, жира, витаминов A, D, В1, В2, большого количества всех необходимых человеку минеральных веществ (железа, фосфора, кальция, серы и д.р.), а также жироподобных веществ (холестерина и лецитина), влияющих на процессы жизнедеятельности организма. В зависимости от сроков хранения куриные яйца делят на диетические, свежие, холодильниковые и известкованные. Наиболее ценными в пищевом отношении являются диетические и свежие яйца. Их используют для приготовления яичницы-глазуньи, для варки, так как в них, благодаря небольшому сроку хранения, желток малоподвижен. По сравнению с белком желток содержит большее количество питательных веществ. Утиные и гусиные яйца на предприятиях общественного питания не используются. Диетические яйца в зависимости от массы, а столовые в зависимости от массы и качества делят на 1 и 2 категории. Качество определяют просвечиванием на овоскопе. Яйца всех видов и категорий должны иметь чистую, целую и крепкую скорлупу, во второй категории столовых яиц допускается незначительная загрязненность в виде отдельных точек. Яйца, имеющие массу менее 43 г, выпускают под названием «мелкое», доброкачественные яйца с загрязненной скорлупой - под названием «загрязненное», они могут быть использованы в общественном питании. К свежим яйцам относят хранившиеся при температуре от 1 до 20 С на более 30 суток после дня снесения. Меланж представляет собой смесь яичных белков и желтков, освобожденных от скорлупы, профильтрованных, тщательно перемешанных и замороженных в жестяных банках. Меланж может быть использован вместо яиц для приготовления блюд и кулинарных изделий, в которых не требуется отделение желтка от белка. Из него готовят омлеты, драчену, яичную кашку и др. Для замены 1 яйца массой 50 г берут 43 г меланжа. Хранят меланж в замороженном виде, так как он быстро портится. Поэтому размораживают его непосредственно перед использованием и в количестве, необходимом для приготовления данных блюд, при комнатной температуре или поставив банки в теплую воду (до 50 °C). Размороженный меланж тщательно перемешивают и процеживают. Хранят при температуре 4-6 °C. Яичный порошок - это высушенная смесь белков и желтков яиц. Для замены одного яйца массой 50 г берут 12 г яичного порошка. Используют его для тех же блюд, что и меланж. Перед приготовлением блюда яичный порошок просеивают, соединяют с холодной или теплой водой или молоком в соотношении 1:3,5 и выдерживают до 30 мин для набухания, затем сразу же используют для тепловой обработки. Перед тепловой обработкой куриные яйца проверяют на доброкачественность, просматривая их с помощью овоскопа на свет. Годные к употреблению яйца промывают или протирают с солью. Чтобы скорлупа яйца не треснула, сильно охлажденные яйца выдерживают некоторое время при комнатной температуре. Белок яйца при нагревании свертывается. Этот процесс называется коагуляцией. В отличие от белков мяса и рыбы белок яйца при нагревании не выделяет воду. Начинается процесс при температуре 50 °C и заканчивается при 80-85 °C. Белок яиц становится плотной, загустевшей массой. Коагуляция желтка и перемешанного яйца происходит при 70 °C. При приготовлении омлетов, яичной кашки, когда к яйцам добавляют молоко или воду, сахар, соль, температура, при которой коагулирует масса, повышается и провариваемая масса остается неплотной, нежной, благодаря чему она легче усваивается, чем сильно уплотненный белок вареного яйца. По способу тепловой обработки блюда из яиц делят на отварные, жареные и запеченные. Для приготовления диетических блюд используют варку на пару. При тепловой обработке - варке в воде и на пару, жарении, запекании - в яйце происходят сложные физико-химические изменения. При 50 - 80°С свертывается (коагулирует), загустевает белок яйца, при 70° С - желток, жир которого имеет низкую температуру плавления и находится в состоянии нежной эмульсии, что повышает его усвояемость. Если к яичной массе добавить жидкость, соль, сахар, то температура коагуляции становится выше, благодаря чему масса остается неплотной и легко усваивается. Переваренный белок яйца становится плотным, упругим и хуже усваивается организмом. Это следует учитывать при выборе блюд и способов тепловой обработки яиц в детской кулинарии. Сырой яичный белок содержит вещество овидин, затрудняющее процесс витаминного обмена в организме, поэтому нельзя использовать сырые яйца в питании детей. Выход блюд в сборниках рецептур рассчитан исходя из массы яйца 46 г, при этом отходы на скорлупу приняты 12,5%, а масса содержимого 40 г. Соотношение желтка и белка - соответственно 39 и 61%. Следует учитывать, что отходы на скорлупу зависят от размера яиц. Поэтому при поступлении яиц массой больше или меньше 46 г для расчета массы нетто следует использовать коэффициент пересчета (К): для яиц массой брутто (А) от 48 г и выше - 0,880, от 43 до 48 г - 0,875, менее 43 г - 0,870. Таким образом, масса нетто яйца (X) составит: Х=А- К. При использовании меланжа им заменяют свежие яйца (масса нетто) в соотношении 1:1. 5. Пищевая ценность и значимость блюд из яиц и творога в общественном питании товароведный блюдо яйцо творог В питании детей широко используются блюда из яиц и творога благодаря их большой пищевой ценности и высокой усвояемости. В их состав входят белки, жир, разнообразные минеральные вещества (фосфор, кальций, железо и др.), витамины А, В, В1 В2, РР, жироподобные вещества (лецитин, холестерин). Приготавливают блюда из куриных яиц или яичного порошка. Количество яиц в меню детского питания (для детей от 1 года до 7 лет) ограничивают 3 - 4 шт. в неделю, т. е, 1/2 - 3/4 шт. в день. Увеличивать потребление яиц не рекомендуется, так как содержащийся в них лецитин действует возбуждающе на нервную систему ребенка. Перед тепловой обработкой куриные яйца, вынутые из холодильника, выдерживают при комнатной температуре, чтобы при нагревании не треснула скорлупа, затем промывают. Яйца широко применяются в диетическом питании. Они усваиваются на 97%, не давая шлаков. В яйцах содержится 13% белков полноценного аминокислотного состава. Соотношение незаменимых аминокислот в яичном белке близко к оптимальной формуле. В яйцах содержатся дефицитные серосодержащие аминокислоты. Яичный белок и желток по своему составу не одинаковы: в желтке содержится значительно больше жира и холестерина. В связи с этим яйца в натуральном виде и яичные блюда исключаются из рациона питания больных с заболеваниями печени, желчного пузыря и атеросклерозом. Яичный порошок, представляющий собой высушенную смесь белков и желтков, просеивают, разводят кипяченой водой или молоком (1: 3,5) и оставляют для набухания на.20 - 30 мин. 12 г порошка эквивалентно одному яйцу. Блюда из него уступают по питательной ценности и вкусовым качествам блюдам, приготовленным из яиц.

Творог является одним из наиболее полезных продуктов питания человека. В связи с лечебными свойствами белков, содержащихся в твороге, а также благодаря высокому содержанию минеральных веществ творожные блюда особенно рекомендуются в детском питании, диетическом и для подростков. Творог широко применяется при болезнях печени, сердца, атеросклерозе и гипертонии, так как он улучшает жировой обмен. Высокая концентрация в твороге молочных белков и жира, присутствие незаменимых аминокислот, солей кальция и фосфора - все это делает его продуктом, необходимым для нормального развития организма человека. В зависимости от содержания жира выпускается творог жирный с содержанием жира до 20 %, полужирный, содержащий 9-10 % жира, и обезжиренный. Жирный творог обычно используется для подачи в натуральном виде или приготовления творожной массы. Из нежирного творога готовят сырники, запеканки, пудинг, вареники, творожные фарши. В блюда из творога можно добавить сливочное масло. Творог поступает в деревянных кадках массой не более 70 кг или металлических флягах. Творожные блюда широко используют в детском питании, так как творог содержит значительное количество полноценных молочных белков, жир, витамины А, Е, группы В, минеральные вещества, особенно фосфор и кальций, необходимые для нормального роста и развития организма ребенка. Творог легко усваивается. В его белке находятся ценные незаменимые аминокислоты, он улучшает жировой обмен и имеет диетическое значение. Блюда для детей приготавливают из нежирного, полужирного или диетического творога, изготовленного из пастеризованного молока. Обязательным условием является высокое качество продукта. Творог используется практически во всех диетах, но обязательно с учетом содержания в нем жира и молочной кислоты. Выпускают его нежирным (0,5% жира), средней жирности (9% жира) и жирным (18% жира). Пресный творог включается в рацион больных в виде паст, суфле и в качестве компонента комбинированного продукта «белип». Творог, как и все молочнокислые продукты, служит благоприятной средой для развития патогенных микроорганизмов, особенно возбудителей кишечных инфекций. Поэтому в меню детского питания в основном включают блюда, требующие при приготовлении тепловой обработки - варки, жарения, запекания. В результате последних двух процессов масса изделий уменьшается на 10 - 15%. Творожные блюда подают в холодном или горячем виде. Перед их приготовлением творог вынимают из тары, в которой он поступил, проверяют, не попали ли в него посторонние предметы и протирают через протирочную машину. При этом теряется 2% от массы продукта. Иногда творог прессуют для удаления влаги.

**Технология приготовления блюд из яиц и творога**

Холодные блюда из творога творог с молоком, сливками, сметаной или сахаром. Для подачи в натуральном виде используют жирный или полужирный непротертый творог. Его кладут на тарелку или в салатник небольшой горкой, заливают молоком или сливками, предварительно охлажденными. Отдельно можно подать сахарный песок или сахарную пудру 10-30 г на порцию. Молоко и сливки иногда подают отдельно в молочнике или стакане. Отпуская творог со сметаной, сверху делают углубление и вливают сметану. Можно также посыпать творог сахарным песком или сахарной пудрой или подать их на розетке. Для отпуска со сметаной творог можно предварительно протереть, натуральный творог подают иногда только с сахаром.

Творожные массы приготавливают из протертого жирного или полужирного свежего творога с добавлением размягченного сливочного масла, сахара или сахарной пудры, изюма, ванилина, сметаны, яиц, орехов, а также с солью, тмином, томатом, перцем. Отпускают на десертных тарелках или в салатниках, уложив в виде горки или выпустив из кондитерского мешка. При отпуске используют свежие или консервированные фрукты, варенье, листья салата. Творожную массу применяют для приготовления бутербродов и подают как самостоятельное блюдо.

Хранят в холодильнике до 24 ч в закрытой неокисляющейся посуде. Отварные блюда. К отварным творожным блюдам относят вареники и паровые пудинги. Для приготовления горячих блюд из творога используют поваренную соль (на 1 кг 10г).

Вареники - это блюдо, пришедшее из украинской национальной кухни и завоевавшее большую популярность. По форме они такие же, как и пельмени, но крупнее по размеру. Вареники готовят с картофелем, капустой, мясом, фасолью, вишнями и другими ягодами, яблоками, но чаще всего с творогом.

Вареники ленивые. Это блюдо приготавливают по следующей схеме: замес массы, формование и варка. Для получения массы протертый творог перемешивают с сырыми яйцами, мукой, солью до однородного состояния. При формовании стол с деревянной поверхностью или доску посыпают мукой. На него укладывают массу толщиной в 1 - 1,5 см и нарезают ее полосками шириной 2 - 2,5 см. Затем полоски режут поперек на кусочки в виде ромбиков или прямоугольников. Массу формуют также валиком и нарезают поперек на кружочки диаметром до 1,5 см. Полуфабрикат вареников хранят до варки в холодильнике при температуре от 0 до - 6° С на лотках, посыпанных мукой.

Для варки вареники закладывают небольшими порциями в широкую посуду с кипящей подсоленной водой (1:4) и варят при слабом кипении 3 - 4 мин. Всплывшие вареники осторожно вынимают шумовкой и кладут в тарелку с растопленным сливочным маслом. При подаче блюдо поливают молочным соусом, сладким сиропом или посыпают сахаром. Если вареники готовят в небольшом количестве, то сахар вводят в массу. Ингредиенты: Творог 100, мука пшеничная 15, сахар 10, яйца 1/4, масло сливочное 5, сироп20. Выход 130

Замороженные полуфабрикаты ленивых вареников производят специальные цеха или комбинаты общественного питания. Процесс автоматизирован, производительность 300 - 400 кг в 1 ч. Сформованные вареники цилиндрической формы замораживают в холодильной камере при температуре - 25° С в течение 30 мин, расфасовывают в коробки и отправляют на предприятия. Хранить их можно до 3 суток при температуре - 10° С.

К запеченным творожным блюдам относят запеканку и пудинг, который отличается от запеканки тем, что в него вводят взбитые в пышную пену белки, а также добавляют изюм, орехи, ванилин, цукаты (в сладкий пудинг).

Пудинг творожно-яблочный паровой. Яблоки очищают от кожицы и семян. Творог и яблоки протирают. Белки сырых яиц отделяют от желтков и взбивают в пышную пену. Желтки растирают с сахаром, соединяют с творогом, молотыми сухарями и яблоками. Вводят взбитые белки и осторожно перемешивают. Полученную массу закладывают в форму, смазанную маслом и посыпанную сахаром, заполняя ее на 3/4 объема, и варят на водяном или паровом мармите от 25 до 40 мин. Для определения готовности пудинг прокалывают в середине иглой. Вынутая из готового пудинга игла должна быть сухой. Готовый пудинг охлаждают в течение 5 мин, вынимают из формы, отпускают (по 1 куску или 1 шт. на порцию) со сладким соусом или вареньем.

Пудинг творожный запеченный. Желтки сырых яиц растирают с сахаром и соединяют с протертым творогом, манной крупой, замоченной в молоке, солью. В полученную массу вводят пышно взбитые белки и осторожно перемешивают. Противень смазывают маслом, посыпают сухарями, выкладывают на него массу, ее поверхность разравнивают и смазывают сметаной или поливают маслом. Блюдо 25 - 30 мин запекают в жарочном шкафу при температуре 200 - 220° С. На поверхности готового пудинга появляется мягкая нежная корочка. Блюдо охлаждают 5 - 10 мин, нарезают на квадратные куски, при подаче (по 1 куску на порцию) поливают сиропом или сладким соусом. В пудинг можно добавить изюм, ванилин, орехи. Ингредиенты: Творог 100, крупа манная 10, молоко 20, яйца 1/4, сахар 10, масло сливочное 5, сироп 20. Выход 135.

Запеканка из творога. Нежирный творог протирают и соединяют с пшеничной мукой или манной крупой (густой манной кашей), вводят сахар, яйца, соль и перемешивают массу. На противень, смазанный холодным маслом и посыпанный молотыми сухарями, выкладывают массу слоем 3-4 см. Поверхность разравнивают и смазывают сметаной или яйцами, взбитыми со сметаной, поливают растопленным сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 °C. Запеканки из творога должны быть с гладкой поверхностью, без трещин, покрытыми равномерно румяной корочкой, цвет на разрезе белый или желтый, вкус кисло-сладкий. В изделиях из творога недопустим горький привкус, затхлый запах, жидкая консистенция, ярко выраженная кислотность. Готовую запеканку нарезают на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. Отпускают в горячем виде со сметаной, сметанным или сладким соусом. Жареные блюда из творога.

Сырники. Сырые яйца растирают с сахаром и вводят в протертый творог. Добавляют муку или манную крупу, соль и вымешивают массу. (Муку можно предварительно спассеровать без масла до светло-желтого цвета.) Сырники формуют в виде биточков, панируют в муке, жарят основным способом с двух сторон до появления на поверхности румяной корочки, затем ставят на 5 мин в жарочный шкаф. При подаче сырники (по 1 - 2 шт. на порцию) укладывают на тарелку и поливают маслом, сладким соусом или сиропом.

Ингредиенты: творог 100, мука пшеничная 20, яйца 1/6, сахар 10, масло сливочное 5, сироп 20. Выход 130.

Отварные блюда из яиц. Яйца варят всмятку, «в мешочек» и вкрутую. Удобно делать это в яйцеварках, сотейниках, кастрюлях со вставными сетками. На десяток яиц расходуют 2,5 - 3 л воды.

Чтобы избежать вытекания яиц при варке, если появилась трещина на скорлупе, в воду добавляют соль, которая образует в растворе осмотическое давление, выше давления внутри яйца. Разность этих давлений не дает возможность вытекать содержимому яйца. В сваренном яйце, неохлажденном в холодной воде, можно увидеть потемнение верхнего слоя желтка за счет образования сернистого железа из сероводорода белка и железа желтка. Быстрое охлаждение яйца в холодной воде не дает соединения сероводорода с железом и желток не темнеет.

Яйца всмятку. В посуду с кипящей водой кладут яйца, ставят ее на край плиты и продолжают варку без кипения при температуре 80 - 90° С в течение 4 - 5 мин. Вареные яйца вынимают шумовкой и споласкивают холодной водой, чтобы не изменился цвет желтка и легче отделялась скорлупа. Яйца всмятку подают на завтрак, уложив на тарелку или в специальную подставку. Для детей младшего возраста содержимое яйца вынимают из скорлупы, перекладывают в блюдце.

Яйца «в мешочек» варят так же, но в течение 7 - 8 мин. Подают на завтрак в очищенном виде с бульоном, на гренках, со шпинатом в молочном соусе. Яйца вкрутую варят 10 - 12 мин, промывают холод-; ной водой, очищают. Используют для салатов, супов, соусов, фаршей и как самостоятельное блюдо. Белок крутого яйца будет менее плотным и более нежным, если сырые яйца залить холодной водой, довести до кипения и затем варить без кипения на краю плиты 25 - 30 мин.

Яичная кашка. Яйца освобождают от скорлупы, выливают в посуду, добавляют молоко, соль, растопленное сливочное масло и хорошо размешивают. Яичную смесь помещают в небольшую посуду и варят на водяной бане (с температурой до 80° С), помешивая, 20 мин. Готовая кашка имеет слегка загустевшую консистенцию. При подаче яичную кашку выкладывают на подогретую тарелку в виде горки, посыпают зеленью укропа или тертым сыром, вокруг можно положить жареные гренки из белого хлеба. Блюдо подают также с зеленым горошком или отварной цветной капустой.

Жареные блюда. В жареном виде приготавливают яичницу, и омлет, который отличается тем, что в его состав входит молоко (25 - 30 г молока на 1 яйцо). Сырьем для омлетов служат яйца или яичный порошок. По способу приготовления их делят на натуральные, смешанные (с сыром, зеленью), фаршированные.

Яичница глазунья. На разогретую сковороду или противень кладут сливочное масло, растапливают его и осторожно выпускают яйца, чтобы не растекся желток. Затем белок поливают раствором соли или посыпают мелкой солью, так как желток от соли становится пятнистым. Яичницу жарят на поверхности плиты 2 - 3 мин и дожаривают в жарочном шкафу 1 - 2 мин. Белок доводят до густого состояния, желток - до полужидкого. Готовое блюдо разрезают на порции, укладывают на тарелку, поливают растопленным маслом. Яичницу можно подавать также в порционной сковороде, использовать для приготовления бутербродов.

Ингредиенты: яйца 1, масло сливочное 5. Выход 40.

Омлет натуральный. Сначала приготавливают омлетную смесь: сырые яйца помещают в посуду, вводят молоко, соль, размешивают, слегка взбивая до тех пор, пока на поверхности не появится пена. В омлетную смесь можно ввести часть сливочного масла в растопленном виде. Омлет жарят на противне или чугунной сковороде с толстым дном, обеспечивающей постепенный равномерный прогрев яичной массы. Посуду хорошо разогревают, растапливают в ней масло и выливают омлетную смесь. Вначале омлет жарят при небольшом нагреве, помешивая ножом, до образования легкой мягкой корочки, затем дожаривают в жарочном шкафу 3 - 5 мин. При подаче нарезают на порционные куски (по 1 на порцию), поливают маслом и посыпают зеленью.

Яичные котлеты. Сваренные вкрутую яйца мелко рубят, соединяют с неостывшей вязкой манной кашей, хорошо перемешивают и формуют в виде котлет, затем изделия панируют в молотых сухарях и жарят основным способом с двух сторон. При отпуске котлеты укладывают на тарелку (по 1 - 2 шт. на порцию), поливают растопленным маслом. Для приготовления этого блюда вместо крутых яиц можно использовать омлет из яичного порошка. Манную вязкую кашу можно заменить густым молочным соусом.

Запеченные блюда.

В запеченном виде приготавливают натуральные и смешанные омлеты, драчену, суфле.

Омлет натуральный запеченный. Омлетную массу выливают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу при температуре 160 - 180° С до образования на поверхности легкой нежной корочки. Запеченный омлет отпускают так же, как омлет жареный, или используют в качестве гарнира к бульону.

Драчена. Пшеничную муку пассеруют без масла до светло-желтого цвета, охлаждают, разводят молоком. Вводят сырые яйца, соль, хорошо вымешивают, взбивая венчиком, и процеживают. В массу можно добавить сметану или растопленное сливочное масло. Чугунную сковороду или противень смазывают маслом, выливают на нее смесь слоем высотой до 1 см и запекают в жарочном шкафу до появления на поверхности нежной корочки. Готовую драчену нарезают на порционные куски и сразу же отпускают, так как она очень быстро черствеет и изменяет внешний вид. Блюдо можно приготовить с добавлением сахара или отпустить с вареньем.

Суфле из яиц. Приготавливают молочный соус средней густоты и охлаждают его до 50° С. Желтки сырых яиц отделяют от белков, вводят в молочный соус, перемешивают. Белки взбивают до образования пышной устойчивой пены, вводят в подготовленную смесь и осторожно размешивают. Суфле выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу так же, как драчену. Это блюдо можно сварить на водяной бане (суфле паровое). Готовое суфле нарезают па порционные куски, укладывают на тарелку и отпускают. Ингредиенты: яйца 1, мука пшеничная 5, масло сливочное 7, молоко 50. Выход 95.

**Требования к качеству блюд из яиц и творога, условия и сроки хранения** Вареные яйца всмятку должны иметь жидкий желток и полужидкий белок. Яйца «в мешочек»: желток - полужидкий, белок - загустевший сверху, а в центре полужидкий. Очищенное от скорлупы яйцо слегка деформируется. Яйца вкрутую имеют полностью загустевший белок и желток. Вареные яйца не должны быть загрязненными, с трещинами и выливами. На поверхности вареного яйца не должно быть темного слоя. Яичница-глазунья должна иметь сохранивший форму полужидкий желток. Края яичницы не подсушены, нижняя часть не загрязнена. Нежелательны белые пятна на желтке от соли. В яичнице с гарниром продукты слегка поджарены, однородной формы нарезки. Жареный омлет имеет форму пирожка, светло-желтый и воздушный на разрезе, со слегка коричневатой поджаристой корочкой. В смешанном омлете продукты мелко нарезаны и распределены в массе равномерно. Для фаршированных омлетов гарниры сочные, заправленные соусом. Запеченные омлеты должны иметь на поверхности слегка подрумяненную корочку. Драчена должна быть плотной, хорошо пропеченной. Поверхность не должна быть подгорелой, изделия - пересоленными. Вкус и запах яичных блюд соответствуют запаху свежих яиц и добавленных в блюда продуктов. Блюда из яиц не подлежат хранению. Омлеты, яичная кашка, яичница-глазунья, яйца всмятку, драчена приготавливаются по мере спроса и сразу же отпускаются. Яйца вкрутую после погружения в холодную воду хранят в скорлупе сухими, а яйца, сваренные «в мешочек», можно хранить в подсоленной холодной воде. Холодные изделия из яиц хранят при температуре 0-6 °C. Вареники ленивые после варки сохраняют свою форму (ромбиков, прямоугольников, кружочков). Изделия мягкие, но не слипшиеся в комки, массой до 15 г; цвет - белый, консистенция мягкая и нежная. Сырники - кругло-приплюснутой формы с ровными краями, без трещин, с подрумяненной равномерной корочкой. Консистенция однородная, вкус и запах творога, цвет золотистый. Запеченные изделия из творога имеют гладкую поверхность с темно-желтой корочкой, цвет на разрезе белый или желтоватый, вкус кисло-сладкий, без ярко выраженной кислотности. Недопустимы трещины, жидкая консистенция, горьковатый привкус. Горячие блюда из творога - вареники, сырники - хранят до подачи 15 мин, пудинги - 30 мин, запеканки - до 1 ч в подогреваемом месте.

**Характеристика оборудования, инвентаря, посуды.**

Правила эксплуатации и техника безопасности. Охрана труда Плиты ПЭСМ-2 и ПЭСМ-2К. Электроплиты состоят из одного унифицированного блока с двумя конфорками и не имеют жарочного шкафа. В первой плите конфорки прямоугольные, а во второй - круглые. Плиты электрические ПЭ-0,17, ПЭ-0,51, ПЭ-0,51Ш. Плиты предназначены для выполнения технологических процессов тепловой обработки полуфабрикатов (варки, припускания, пассерования, тушения, жарения) в функциональных емкостях. Шкаф пекарский электрический СМ-3. Предназначен для выпечки только кондитерских и мелких хлебобулочных изделий. Состоит из сварной подставки, на которой установлены одна над другой три секции. С задней и боковых сторон и сверху шкаф облицован стальными эмалированными листами, между секциями и облицовкой заполнен теплоизоляционным материалом. Холодильные шкафы. Холодильные шкафы предназначены для хранения полуфабрикатов и готовых блюд в производственных цехах, а также для хранения запаса продуктов у рабочих мест барменов и официантов. Холодильные шкафы ШХ-0,56, ШХ-0,4ОМ, ШХ-0,8ОМ, ШХ-0,8ОЮ, ШХ-1,12. Шкафы отличаются друг от друга количеством дверей, емкостью холодильных камер и другими параметрами. Шкафы ШХ-0,56, ШХ-0,40М, ШХ-0,80М имеют нижнее расположение машинного отделения, которое закрыто жалюзийными решетками. Контроль за температурой ведется манометрическим термометром, шкала которого расположена на лицевой поверхности шкафа. При открывании одной из дверок загорается лампочка освещения шкафа. Общие правила эксплуатации и техника безопасности при работе на механическом оборудовании Перед началом работы повар обязан привести свое рабочее место в порядок, проверить безопасность работы: проверить холостой ход оборудования, проверить наличие и направленность ограждений, наличие и исправность электропроводки и заземления, проверить исправность другого оборудования, проверить работу на холостом ходу. Во время работы повар обязан: загружать машину следует только после ее пуска, не рекомендуется допускать перегрузки машины и недогрузки, максимально заполнить посудой рабочую поверхность электроплит, своевременно выключать электрогриль плит или переключать их на меньшую мощность, не допускать включения конфорок на максимальную и среднюю мощность без загрузки, не пользоваться котлами, кастрюлями с деформированным дном и краями, не прочно закрепленными ручками или без них, контролировать давление и температуру в аппаратах в пределах, указанных в инструкциях по эксплуатации, следить за наличием тяги в камере сгорания газового оборудования и показателями манометра при эксплуатации оборудования, работающего под давлением. После окончания работы: машину выключают производят ее частичную разборку и очищают от остатков продуктов, затем тщательно промывают до полного удаления остатков продуктов, наружные поверхности машины протирают сначала влажной, а затем сухой тканью, промытые части машины просушивают, после чего смазывают пищевым несоленым жиром все ржавеющие детали и поверхности, соприкасающиеся с продуктами, один раз в неделю протирают сухой суконкой или фланелью до восстановления блеска, машину следует регулярно разбирать и осматривать для замены износившихся деталей, в нерабочее время машина должна быть отключена от электросети. Заключение В данной курсовой работе нами были рассмотрены некоторые аспекты процесса приготовления блюд из яиц и творога, а также приведены общая характеристика отрасли общественного питания и основные правила техники безопасности. В работе были рассмотрены основные характеристики яиц и творога. В ходе исследования мы выявили, что оба продукта являются важными и полезными составляющими здорового рациона человека. Однако употребление в пищу, как и яиц, так и творога в неограниченных количествах нежелательно. При приготовлении оба продукта изменяют свои свойства. Блюда из яиц и творога можно подразделить на жаренные, вареные, запеченные, холодные. В работе представлен довольно подробно технологический процесс некоторых блюд из яиц и творога каждого вида. В описание технологического процесса также входит описание процесса подачи и украшения блюд, что несет дополнительное эстетическое удовлетворение человека при потреблении. Следует отметить, что при тепловой обработке указанные продукты в минимальной степени теряют свою витаминную пользу. Таким образом, мы можем говорить о том, что блюда из яиц и творога должны занимать достоянное место среди блюд общественного питания ввиду их полезности и высоких вкусовых качеств.