

# Учебная практика

**Тема: «Приготовление  
и отпуск блюд из  
запечённых овощей»**

- Дата \_\_\_\_\_
- ЛПЗ № 3
- тема: «Приготовление блюд и гарниров из запечённых овощей и грибов»
- Задание:
  1. Приготовить, оформить для подачи блюда:
    - **391. Голубцы овощные**
    - **399. Перец, фаршированный овощами**
    - **380. Рулет или запеканка картофельные с овощами и грибами**
  2. Рассчитать количество продуктов для приготовления 56 порций перца фаршированного овощами и грибами.
  3. Установить время запекания перца фаршированного.
  4. Заполнить бракеражную таблицу.

## • 391. Голубцы овощные

• Капуста	190	152	
• белокочанная свежая			
• Масса вареной	-	140	
• капусты			
• Для фарша:			
• Грибы белые свежие	79 / 60	<1>	30
• Лук репчатый	48 / 40	<1>	20
• Яйца	1/4 шт.	10	
• Крупа рисовая	7	202	
• Зелень петрушки	3	2	
• Маргарин столовый	15	15	
• Масса фарша	-	80	
• Масса	-	220	
• полуфабриката			
• Сметана	-	100	
<hr/>			
• Выход	-	250	

- <1> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе - масса продуктов нетто, в графе нетто - масса готовых продуктов.
- <2> Масса риса готового.
- 
- Кочан капусты (с удаленной кочерыгой) отваривают в подсоленной воде до полуготовности, разбирают на отдельные листья, утолщенные части листьев слегка отбивают. На подготовленные листья капусты кладут фарш, завертывают в виде конверта. Голубцы укладывают на противень или сковороду, обжаривают, заливают соусом сметанным или сметанным с томатом и запекают.
- Для фарша: мелко нарезанные овощи пассеруют, добавляют зелень петрушки, а грибы жарят и соединяют с вареным рассыпчатым рисом, мелко нарубленными, сваренными вкрутую яйцами, все перемешивают. При использовании сушеных грибов их замачивают в холодной воде, промывают 3 - 4 раза, варят, а затем измельчают и жарят.
-

- **399. Перец, фаршированный**
- **овощами**

• Перец сладкий		133		100
• Для фарша:				
• Морковь		74 / 59	<1>	40
• Петрушка (корень)		21 / 16	<1>	10
• Лук репчатый		48 / 40	<1>	20
• Масло растительное		15		15
• Сахар	10	10		
• Уксус 3-процентный		20		20
• Помидоры свежие		47 / 40	<1>	25
• Масса фарша		-		100
• Масса полуфабриката		-		200
<hr/>				
• Выход		-		165

- <1> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе - масса продуктов нетто, в графе нетто - масса готовых продуктов.
- 
- Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят 1 - 2 мин., затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем.
- Для фарша: морковь и петрушку нарезают мелкой соломкой и пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, добавляют пассерованное томатное пюре или жареные помидоры. Затем фарш заправляют сахаром, уксусом и все доводят до кипения.
- Подготовленный сладкий перец с овощным фаршем укладывают на противень и запекают с небольшим количеством жидкости до готовности в жарочном шкафу.
- Перед подачей перец поливают соком, оставшимся после припускания.
- Фаршированный перец, приготовленный на растительном масле, можно подавать горячим и холодным.

- **380. Рулет или запеканка картофельные с овощами и грибами**

• Картофель	240	180
• Масса протертого картофеля	-	175
• Для фарша:		
• свежие белые грибы	61	46
• Лук репчатый	24 / 20	<1> 10
• Морковь	19 / 15	<1> 10
• Маргарин столовый	10	10
• Яйца <2>	1/2 шт.	20
• Масса фарша	-	40
• Сметана	5	5
• Сухари	5	5
• Масса полуфабриката рулета или запеканки	-	225
• Масса запеченного рулета или запеканки	-	200
<hr/>		
• Выход: со сметаной	-	230

- <1> В графе брутто в числителе указана масса продуктов брутто, в знаменателе - масса нетто, в графе нетто - масса готовых продуктов.
- <2> 1/10 нормы яйца оставляют на смазку.
- 
- Сваренный картофель обсушивают и в горячем состоянии протирают, перемешивают и выкладывают на чистую смоченную водой салфетку. На середину массы кладут фарш и придают ей форму рулета или кулебяки, которую перекалывают с салфетки швом вниз на смазанный жиром противень; смазывают сметаной, посыпают сухарями, затем ножом делают 2 - 3 прокола вдоль рулета, сбрызгивают жиром и запекают.
- Для приготовления фарша: нарезанную соломкой или нарубленную капусту обжаривают; лук репчатый, морковь, нарезанную соломкой или ломтиками, пассеруют; сушеные вареные грибы, или свежие белые, или шампиньоны нарезают соломкой или ломтиками, слегка обжаривают. Капусту или грибы, морковь, пассерованный лук, вареные рубленые яйца смешивают, добавляют перец. Можно добавить зелень петрушки или укропа (5 г нетто).
- Количество фарша можно увеличить до 80 г, соответственно увеличив выход.
- При изготовлении запеканки картофельную массу делят пополам. Одну половину кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень слоем 2 см, равномерно распределяют на нем фарш, который покрывают оставшейся картофельной массой. Поверхность изделия разравнивают, смазывают сметаной, ложкой наносят узор, посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают.
- Готовый рулет или запеканку режут на порции, при отпуске поливают сметаной или соусом томатным, сметанным или грибным.



• **Отчёт.**

- 1. Приготовлены и оформлены для подачи блюда:
- **391. Голубцы овощные**
- **399. Перец, фаршированный**
- **овощами**
- **380. Рулет или запеканка картофельные с**
- **овощами и грибами**
- 2. Количество продуктов для приготовления 56 порций перца фаршированного овощами и грибами:
- .....
- .....
- 3. Время запекания перца фаршированного
- .....

## БРАКЕРАЖНАЯ ТАБЛИЦА

Наименование блюда	Требования к качеству	Недостатки	Оценка	Роспись
Голубцы овощные	<p><i>Запеченные овощи</i> — рулеты и запеканки имеют ровную поверхность без трещин, с румяной корочкой. На разрезе толщина верхнего и нижнего слоя одинаковая, фарш распределен равномерно. Цвет и вкус — овощей, из которых приготовлены запеченные блюда. Овощи, запеченные под соусом, должны быть полностью залиты ровным слоем соуса, на поверхности румяная корочка. Консистенция мягкая.</p>			
Перец, фаршированный овощами				
Рулет или запеканка картофельные с овощами и грибами				

