

# КУРСОВАЯ РАБОТА

*На тему :*

*Ассортимент и приготовление  
блюд из мясного фарша*

## ЦЕЛЬ МОЕЙ РАБОТЫ ИЗУЧИТЬ :

- Характеристика и особенности приемов технической обработки сырья, продуктов для приготовления блюд
- Химический состав
  - Качество продукции
  - Блюда из мясного фарша
  - Ассортимент блюд
  - Особенности приготовления блюд
  - Разработка блюд по теме

Я выбрал данную тему исследования потому что, блюда из мяса, включая и блюда из мясного фарша, занимают значительное место в питании современного человека. Мясо – ценный продукт питания. Это источник полноценных белков, жиров и других веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Суточная норма потребления мяса 190 г, в жареном, отварном, тушеном виде – 80 –100 г. Для питания в основном используют мясо крупного рогатого скота, свиней, овец, коз, лошадей, оленей и др. Мясо богато белками, жирами, минеральными и экстрактивными веществами. Белки служат для построения и восстановления тканей организма, а жир является источником энергии. Экстрактивные вещества придают вкус и аромат мясным блюдам. Благодаря этому они способствуют выделению пищеварительных соков и хорошему усвоению пищи.

# ХАРАКТЕРИСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ПРИЕМОВ ТЕХНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ СЫРЬЯ, ПРОДУКТОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

*Мясо содержит много полноценных белков – 14,5 – 23%, жира – от 2 до 37, минеральных веществ – 0,5-1,3% (из них наиболее ценные соли фосфора, кальция, натрия, магния и железа). В мясе имеются витамины А, Д, РР и группы В.*

*Основными тканями мяса являются: мышечная, соединительная, жировая и костная.*

*Первичная обработка состоит из следующих процессов: оттаивание, промывание, обсушивание, кулинарный разруб, обвалка, зачистка, сортировка, изготовление полуфабрикатов.*

# ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ.

В состав мякотной части мясо–мышечной, жировой и соединительной тканей входят органические (белки, жиры, углеводы, экстрактивные вещества, витамины, ферменты) и неорганические вещества (вода и минеральные соли). Количественное соотношение этих веществ зависит от вида, породы, пола, возраста, упитанности животного, а также от части туши и других факторов.

Белков в мясе различных животных содержится от 15 до 20%/

Количество жира в мясе животных различных видов сильно колеблется – от 2% (у телятины) до 40% (у свинины) массы туши и зависит в основном от упитанности животного.

Углеводы мяса состоят в основном из гликогена, или животного крахмала, который является запасным питательным материалом и играет важную роль в процессе созревания мяса. В мясе его до 0,8%, в печени - от 2 до 5%.

Жирорастворимые витамины А, Д, Е сосредоточены в жировой ткани.

Воды в мясе содержится от 47 до 78%, в зависимости от упитанности и возраста животного.

# КАЧЕСТВО ПРОДУКЦИИ

*Органолептическую оценку качества кулинарной продукции проводят по таким показателям, как внешний вид товара, цвет, консистенция, запах, вкус оценивают по показателям: упаковка и маркировка, поверхность и ее отделка, цвет, форма, ее вид в разрезе (пропеченность, пышность, пористость, промес), запах и вкус. Выпеченные и отделочные полуфабрикаты оценивают дополнительно по консистенции*

# АССОРТИМЕНТ БЛЮД ИЗ МЯСНОГО ФАРША

*Рулет из говядины с яйцами в сметанном соусе*

*Рулеты из говядины, фаршированные свиной*

*Тефтели из говядины*

*Котлеты из говядины*

*Котлеты рубленые из смешанного мяса*

*Котлеты с чесноком*

*Котлеты с молочным соусом*

*Котлеты мясные жареные в льезоне*

*Котлеты домашние*

*Тефтели запеченные в сметанном соусе*

*Бифштекс рубленый*

*Шницель рубленый*

*Рубленые зразы*

*Зразы рубленые с грибной начинкой*

*Белорусские зразы*

*Люля-кебаб*

# ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

## *Тефтели из говядины*

*К фаршу добавляем рис и трем яблоки на крупной терке. Лук нарезаем кубиками. Морковь трем на крупной терке. Обжариваем лук с морковкой до золотистого цвета. Половину обжаренного лука и моркови добавляем к фаршу. Туда же кладем яйца, солим, перчим по вкусу и все хорошо перемешиваем. В другую половину лука и моркови добавляем сметану, томатную пасту, солим, перчим, и примерно 3 стакана воды. Протушиваем минут 5. Формируем тефтели, обваливаем их в муке и обжариваем на подсолнечном масле. Выкладываем на противень и поливаем нашей подливой. Ставим в духовку при температуре 200 градусов минут на 15*



# РАЗРАБОТКА БЛЮД ПО ТЕМЕ



- Сначала готовим фарш. Замачиваем в молоке хлеб на 15 мин. Мелко режем лук, обжариваем на сливочном масле. В фарш добавляем обжаренный лук, солим, перчим, добавляем яйцо, размоченный хлеб. Перемешиваем все очень тщательно. Теперь готовим начинку для зраз. Режем лук кольцами, обжариваем на сливочном масле. Нарезаем шпик помельче. Перемешиваем обжаренный лук, шпик, грибы, панировочные сухари, соль и перец. Формируем зразы. Из фарша делаем небольшие лепешки. В центр фарша выкладываем начинку, присыпаем тертым сыром. Края лепешки аккуратно соединяем и защипываем. Зразы выкладываем на сковородку или противень, хорошо смазанные маслом. Сверху зразы опять же поливаем маслом и сметаной. Ставим в предварительно разогретую духовку. Запекаем 30 – 40 минут при температуре 200 – 220 гр. Готовые зразы при подаче посыпаем укропом.

# БИТОЧКИ



- Луковицу мелко нарезать, обжарить.
- Смешать творог с луком и яйцом. (я это сделала в комбайне),
- смешать с куриным фаршем. (вот это сделала вручную, так как не люблю в пену взбитый комбайном фарш).
- Посолить, поперчить по вкусу.
- Дать немного постоять. Слепить биточки мокрыми руками и поджарить их на среднем огне на растительном масле .
- Ни в чем не панировала.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Мясной фарш уже на протяжении долгого времени широко используется кулинарами для приготовления самых разнообразных блюд. Чаще всего это всевозможные котлеты, биточки и тефтели, но так же его применяют и как основу для рулетов, начинку для пирожков или овощей. Однако, как оказывается, не менее просто и быстро можно приготовить огромное количество других сытных и вкусных кушаний.
- Калорийность мясного фарша в среднем составляет 351 ккал, однако питательная ценность этого продукта напрямую зависит не только от видов используемого сырья (мяса), но и от природы добавок, которые вводятся в полуфабрикат.