

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	1	22

## ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА

### **БЛЮДА ИЗ РЫБЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Выполнили: обучающиеся группы ПК 16  
 Качур А., Золотарева Л., Охотникова А., Ткачева А.,  
 Гарипова О., Жаркой А., Новикова Н.,  
 Крамарова Е., Ибрагимова Н., Иванова Е., Нарянова Т.  
 Пантелеева В., Алтаева А., Кононова Ю.

Проверил:  
 Мастер п/о Назарова М.Д.

Гусиноозерск 2018 г.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	2	22

## Содержание

1. Обоснование выбора темы проекта
  2. Историческая справка (Приложение №1 – Классный час о рыболовстве)
  3. Значение рыбы в питании человека
  4. Виды рыб и их кулинарное использование
  5. Характеристика сырья.  
Показатели доброкачественности рыбы
  6. Обработка рыбы
  7. Тепловая обработка рыбы
  8. Калькуляционные карты
  9. Требования к качеству готового блюда
  10. Экономическая оценка блюда
  11. Экологическая оценка блюда
  12. Вывод о проделанной работе
- Литература  
Приложение 1  
Приложение 2  
Приложение 3

### 1. Обоснование выбора темы проекта

*« Если человеку подарить рыбу,  
он будет сыт один день;  
если подарить две рыбы,  
он будет сыт два дня;  
но если человека научить ловить рыбу,  
он будет сыт всю жизнь ».*  
( восточная мудрость)

С древних времён люди использовали в пищу рыбу. Они не задумывались о том, чем полезна эта пища. Вот также и в нашей группе, 21 человек, а горячие блюда из рыбы едят всего пятеро. Поэтому к подготовке рыбы для приготовления полуфабрикатов и блюд относились несерьёзно и честно сказать безответственно. После потрошения и удаления плавников трудно было угадать ее название, а небольшая рыба почти вся уходила в отходы. Поэтому решили начать работу над творческим проектом по ПМ 04 «Приготовление рыбных блюд», сделать им рекламу - «Блюда из рыбы на каждый день» и дифференцированный зачет будет его заключительной частью.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	3	22

Хочется, чтобы обучающиеся узнали, что в рыбе огромное количество минеральных веществ (фосфор, кальций, йод, медь, цинк и др.), витаминов (А, Д, В, С), жиров (А, Д), белков (незаменимые аминокислоты), углеводов. Это достаточно калорийный продукт, который можно дополнять овощными и крупяными гарнирами, различными соусами.

С точки зрения диетологии, блюда из рыбы по своей питательной ценности не уступают блюдам из мяса, а по усвояемости даже превосходят их.

Разнообразные блюда и закуски из рыбы составляют одну из характерных особенностей русской кухни.

Тема показалась нам актуальной и привлекательной, поэтому мы решили провести классный час «Историческая справка», ведь не случайно рыболовство – один из древнейших промыслов, которые освоил человек. В реке, озере, море видели люди неиссякаемый и надежный источник пополнения своих продовольственных запасов, поэтому и селились они, как правило, вблизи водоёмов. А так же рассмотреть разновидности видов рыб, химический состав рыбы, предложить РЕКЛАМУ ПОВСЕДНЕВНЫХ БЛЮД ИЗ РЫБЫ. И рассмотреть приготовление блюд из рыбы в ассортименте, конкретно на дифференцированном зачете. С оформлением, подачей и защитой своего блюда, в которую входит его реклама: расчет стоимости (калькуляционная карта), технология приготовления и оформления, экологическая оценка, безопасные методы работы с оборудованием.

## **2. Историческая справка**

Рекомендуем начать с классного часа «*Историческая справка*»

## **3. Значение рыбы в питании человека**

Рыба – высококалорийный пищевой продукт, обладающий до 98 % полноценными легкоусвояемыми белками. В состав белков рыбы входят ряд незаменимых аминокислот (например, метионин), необходимых организму человека для построения новых клеток и тканей, поэтому белки рыбы называют полноценными.

Рыбий жир при обычной температуре жидкий и поэтому легко усваивается организмом человека, в его составе 75 % ненасыщенных жирных кислот, это в два раза больше, чем в растительном масле.

Рыбные блюда занимают значительное место в общем количестве блюд. Ткани рыбы мягкие и нежные, так как в них мало соединительной ткани.

Богат минеральный состав рыбы: в ней преобладают фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера, хлор, йод, фтор, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	4	22

Жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) содержатся во всех видах рыб, особенно много витаминов в печени. Кроме того, рыба содержит витамины В1, В2, В6, В12, РР.

Рыба богата экстрактивными веществами, которые возбуждают аппетит, а при варке переходят в бульон.

Пищевую ценность блюд из рыбы можно повысить гарнирами и соусами. В качестве гарнира обычно используют отварной или жареный картофель, содержащий много углеводов, которых в рыбе нет. Многие соусы к рыбным блюдам содержат значительное количество жиров, поэтому их подают к тощей рыбе.

Свежую рыбу готовят отварной, припущенной, жареной, запеченной. В тушеном виде рыбу готовят редко. Тушат её не для размягчения, а для придания особого вкуса.

Солёную рыбу рекомендуется отваривать или припускать. Для жаренья лучше использовать рыбу, имеющую сочное и нежное мясо. Варить и припускать следует рыбу с более плотным мясом, так как благодаря соусу, который подают к варёной и припущенной рыбе, блюдо получается сочным.

Рыба является важным диетическим продуктом. Она незаменима в рационе пожилых людей, детей, больных с нарушением обмена веществ, заболеваниями печени и желудочно-кишечного тракта.

#### **4. Виды рыб и кулинарное использование**

Разные виды рыб имеют неодинаковую пищевую ценность и кулинарное использование: Осетровые – осётр, белуга, севрюга, калуга, стерлядь и др.

Мясо этих рыб не имеет костей. Жир равномерно распределяется в тканях. Вкусовые качества и усвояемость рыбы являются лучшими среди других видов рыб. Рыбу используют для приготовления банкетных блюд, подвергая различным видам тепловой обработки.

Лососевые – кета, горбуша, лосось, сёмга, нельма и др.  
Без межмышечных костей, с нежным мясом. Из малосолёной рыбы готовят холодные блюда и закуски. Вторые вкусные блюда получаются после их варки и жарки.

Тресковые – треска, навага, налим, серебристый хек и др.  
Используют для варки и припускания, их жарят и приготавливают котлетную массу. Мясо тощее, мелких костей мало. Имеет специфический запах. Широко применяется в диетическом питании.

Окуневые – судак, ёрш, окунь – тощие рыбы, мясо нежное. Из них получается прозрачный бульон, их варят и жарят, готовят котлетную и кнельную массу, фаршируют целиком.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	5	22

Камбаловые – камбала, палтус и др., лучше готовить вторые отварные и жареные блюда с соусом и без него. Для удаления специфического запаха при тепловой обработке камбалы у неё удаляют тёмную кожу.

Карповые – лещ, карп, сазан, карась, линь, вобла, рыбец, тарань, толстолобик, амур - преимущественно пресноводные рыбы. Отличаются плотно прилегающей чешуёй, наличием большого количества мелких костей, средним содержанием жира.

Сельдевые – сельди, салака, килька, сардины, тюлька – поступают в солёном, консервированном виде, значительно реже в свежем. Свежую сельдь приготавливают в жареном виде.

### **5. Характеристика сырья. Показатели доброкачественности рыбы**

Рыба поступает на предприятия общественного питания свежей (живой, охлаждённой, мороженой), а также соленой.

Живая рыба поступает в аквариумах, хранят её в ваннах с проточной водой при температуре 4...8 градусов, не более 2-х суток.

Охлаждённая рыба поступает в бочках или деревянных ящиках, имеет температуру в толще мышц от -1 до +5 градусов.

По виду разделки может быть: неразделанной, с удалёнными жабрами и частично внутренностями, потрошённой с головой и потрошённой без головы. Охлажденную рыбу хранят 3-е суток при температуре от +1 до 0 градусов.

Мороженая рыба имеет температуру в толще мышц -6...-8 градусов. Рыба мороженая бывает тех же видов разделки, что и охлаждённая, и, кроме того, потрошённой без головы с удалённым хвостовым плавником (тушка), и разделанной на куски массой не менее 0,5кг. В мороженом виде выпускают также рыбное филе. Его хранят не более 5-ти суток при температуре от -2...до +12 градусов. По месту заморозки рыбу хранят в холодильниках при температуре не выше -18 градусов и относительной влажности воздуха не ниже 95 % в течение года.

Показателями доброкачественности рыбы служат, прежде всего, запах и внешний вид:

Живая и уснувшая рыба имеет чистую поверхность естественной окраски; рыба не битая; на поверхности слизь прозрачная, глаза выпуклые, прозрачные, жабры ярко – красные; консистенция мяса рыбы плотная, у размороженной рыбы может быть несколько ослабевшая, но не дряблая кожа. Запах должен быть характерным запахом свежей рыбы, без посторонних примесей; морская рыба может иметь слабый запах морской воды и водорослей; у некоторых видов морских рыб допускается легкий йодистый запах.

Рыба пониженного качества, но ещё пригодная в пищу, отличается такими признаками: поверхность рыбы потускневшая, покрыта слоем мутноватой, иногда

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	6	22

комковатой слизи; анальное кольцо слегка набухшее, розовое или розово-красное; глаза рыбы помутневшие и опавшие; жабры бледно – розовые или слегка бурые; жаберные крышки порозовевшие, неплотно прилегают к жабрам, приоткрывая жаберные щели; консистенция мяса рыбы несколько размягченная; запах характерный для рыбы, допускается кисловатый запах в жабрах и поверхностной слизи.

У непригодной в пищу рыбы следующие признаки: глаза мутные, глубоко запавшие, рот открыт, жаберные крышки сильно приподняты и обнажают жабры, жабры бурые или серые; поверхность рыбы и её жабры покрыты мутной слизью с несвежим, затхлым, кислым или гнилостным запахом; брюшко рыбы вздутое, сероватого или красного цвета; анальное кольцо влажное, припухшее и покрасневшее; консистенция мяса дряблая, оно легко отстает от костей, расслаивается; цвет мяса серый или красноватый.

## **6. Обработка рыбы**

Механическая кулинарная обработка рыбы состоит из следующих операций: оттаивание, вымачивание (солёной рыбы); разделка; приготовление полуфабрикатов. В Приложении 3: **Санитарно-гигиенические требования к организации работы повара и Безопасные условия труда.**

**Оттаивание мороженой рыбы.** Крупную рыбу оттаивают в воде комнатной температуры от 1,5 до 4 часов, в зависимости от размеров рыбы. Для уменьшения потерь минеральных веществ в воду, в которой оттаивает рыба, добавляют поваренную соль (7-10г на литр воды).

Рыбу осетровых пород и рыбное филе рекомендуется оттаивать на воздухе до температуры в толще мышц -1 градус, тогда удаётся значительно снизить потери тканевого сока, а с ним и ценные вкусовые и питательные качества.

Мелкую рыбу рекомендуется разделять без предварительного оттаивания. Следующий порядок оттаивания рыбы рекомендуется потому, что при размораживании мышечная ткань рыбы не восстанавливает своей структуры.

**Вымачивание солёной рыбы.** Вымачивают в проточной воде в течение от 8 до 12 часов.

Сельдь вымачивают после разделки в молоке или в настое чая для придания мясу нежности и аромата.

Разделка рыбы зависит от анатомических особенностей рыбы, её размера и кулинарного использования.

Разделка рыбы средних и крупных размеров заключается в следующем: оттаивание, удаление плавников, удаление внутренностей через отверстие в брюшке, удаление головы, промывание, снятие верхнего филе с рёберными

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	7	22

костями пластованием рыбы, удаление позвоночной кости, срезание с филе рёберных костей, удаление с филе кожи, нарезка на порционные куски.

Разделка чешуйчатой рыбы: снять чешую, удалить плавники, разрезать брюшко, удалить внутренности, промыть.

Рыбу для фарширования потрошат через разрез у головы или разрез спинки.

Мелкую рыбу и рыбу средних размеров обрабатывают, не вскрывая брюшко.

Из потрошеной рыбы получают следующие полуфабрикаты: рыба целая с головой; рыба целая без головы (тушка). Тушку можно затем разделить на порционные куски - кругляши.

Крупную рыбу обычно пластуют.

## **7. Тепловая обработка рыбы**

Наиболее распространены блюда из отварной, припущенной, жареной, запеченной рыбы. Реже рыбу тушат, делают это, как правило, не в целях тепловой обработки, а для придания особого вкуса.

**Для варки и припускания** используется рыба с более постным мясом, так как эти блюда предусматривают подачу с соусом. Используют треску, камбалу, сома, окуня, судака, зубатку, щуку, ледяную рыбу, рыбу осетровых пород, горбушу и др. Не рекомендуется отваривать рыбу с мясом рыхлой структуры, с резко выраженным запахом и специфическим вкусом.

Рыбу варят целыми тушками, звеньями и порционными кусками. Сваренная крупным куском рыба вкуснее и сочнее.

Для варки рыбы в целом виде подготовленную тушку перевязывают шпагатом и кладут на решетку рыбного котла (карабина) брюшком вниз. Рыбу заливают холодной водой, нагревают. После закипания воды нагрев уменьшают и варят при температуре, близкой к кипению (95 градусов). При таком способе варки рыба не крошится при порционировании. Жидкость должна покрывать рыбу не более чем на 1-2 см.

Порционные куски рыбы лучше заливать кипящей жидкостью, чтобы уменьшить потери питательных веществ.

При варке рыбы с нежным ароматом добавляют только соль, лук и белые корни.

Рыбу со специфическим запахом варят в пряном отваре, который готовят из корней с добавлением душистого и горького перца, лаврового листа, огуречного рассола.

Припускают рыбу в небольшом количестве жидкости для наиболее полного сохранения питательных веществ. Для припускания используют те же виды рыб, что и для варки. Не готовят рыбу, имеющую специфический резкий запах или дающую невкусный бульон, а так же костистую и мелкую рыбу. Припускают рыбу целыми тушками, звеньями и порционными кусками. Чешуйчатую и

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	8	22

бесчешуйчатую рыбу, нарезанную на порционные куски с кожей, укладывают в один ряд, а куски рыбы с кожей и костями - кожей вниз, чтобы более толстая часть куска лучше проваривалась. Воды берут из расчёта, чтобы жидкость покрывала рыбу 1/3 (0,3л на 1кг рыбы). Рыбу припускают на плите под крышкой или в жарочном шкафу, накрыв её промасленной бумагой.

**Для жарки** используют рыбу всех видов. Предварительно её разделяют на филе с рёберными костями или без костей, с кожей или без неё. Мелкую рыбу жарят целиком с головой или без головы. Чтобы при жарке сохранялась форма кусков, на поверхности рыбы делают два-три надреза. Подготовленную рыбу солят и выдерживают 5-7 минут для уплотнения ткани, посыпают перцем, панируют в муке, сухарях.

Жарят рыбу: основным способом; во фритюре; на решетке и на вертеле.

**Рыба жареная основным способом.** Подготовленную рыбу жарят на сковородах при температуре жира 150-170 градусов (в зависимости от вида жира), с двух сторон до образования румяной корочки. До готовности доводят в жарочном шкафу при температуре 250 градусов в течение 5 минут (расход жира – 1кг на 4 кг рыбы).

**Рыба жареная во фритюре.** Берут глубокую посуду и большое (обычно в соотношении 4:1) количество жира. Подготовленную рыбу посыпают солью, перцем, панируют в муке, смачивают в льезоне, вторично панируют в сухарях и обжаривают во фритюре до образования румяной корочки. Температура фритюра 160-180 градусов. Рыбу помещают в раскалённый жир (он должен слегка дымить). В этом случае быстро образуется корочка, жир не проникает внутрь продукта, в результате сохраняется сочность продукта.

**Рыба жареная на решетке (грилье).** Рыбу с костным скелетом, нарезают на филе без кожи и костей, или порционные куски рыб семейства осетровых без кожи и хрящей маринуют с добавлением растительного масла, лимонной кислоты, перца, соли, рубленой зелени петрушки в течение 10-20 минут.

Куски рыбы укладывают на решетку, расположенную над горячими углями, обжаривают с обеих сторон.

**Рыба жареная на вертеле.** Этим способом жарят обычно севрюгу, осетрину, белугу. Квадратные куски рыбы без кожи и хрящей посыпают солью, перцем, нанизывают на металлические шпажки, смазывают растительным маслом и жарят в мангале над раскаленными углями, периодически поворачивая шпажки и смазывая куски.

**Запекание рыбы.** Для запекания используют сырую, припущенную или жареную рыбу целиком или порционными кусками. Запекают рыбу с различными гарнирами и соусами обычно на порционных сковородах, блюдах и в раковинах в жарочном шкафу. Подают в посуде, в которой запекалась рыба. Температура запекания 250-280 градусов. Время запекания 15-30 минут.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	9	22

**Тушение рыбы.** Перед тушением порционные куски рыбы чаще всего обжаривают, однако в случае необходимости тушат сырую или солёную рыбу. Мелкую рыбу тушат целиком. Подготовленную рыбу кладут в сотейник, заливают бульоном, добавляют ароматические и пряные овощи и тушат на слабом огне под закрытой крышкой до готовности.

Рассмотрим на приготовлении 1 блюда.

### 8. Калькуляционные карты

13 штук. (Приложение 2)

### 9. Требования к качеству готового блюда

**Рыба отварная, соус польский.** Требования к качеству. Рыба в виде целого куска. Гарнир сбоку, фигурно украшен. Соус полностью покрывает рыбу. Цвет в разрезе – розовый с желтоватым оттенком, или белый, или светло-серый (в зависимости от вида рыбы). Вкус и запах рыбы с ароматом специй и соуса.

**Рыба (филе) отварная** Требования к качеству. Вкус в меру солёный, запах – свойственный данному виду рыбы с ароматом специй, пряных корней и лука. Цвет светло-серый. Консистенция мягкая, куски рыбы хорошо сохранили форму. Соус чуть кисловатый, с запахом яиц и ароматической зелени.

**Рыба, припущенная с соусом белым с рассолом** Требования к качеству. Вкус в меру солёный, запах — свойственный данному виду рыбы и продуктам, использованным при припускании. Цвет рыбы белый с желтоватым оттенком, консистенция мягкая, куски неразварившиеся. Вкус соуса солоновато-кислый с характерным привкусом огуречного рассола и грибов. Цвет белый. Консистенция средней густоты, гарниры аккуратно нарезаны. Картофель мягкий, но не переваренный, сохранивший форму.

**Рыба по-русски** Требования к качеству. Вкус и запах — свойственные данному виду рыбы. Цвет белый с желтоватым оттенком.

Консистенция мягкая. Вкус соуса острый, с запахом гарниров, входящих в состав соуса; цвет оранжевый. Консистенция средней густоты с включениями элементов гарнира. Картофель мягкий, хорошо сохранивший форму, в меру солёный, заправлен маслом и посыпан зеленью.

**Рыба, запеченная в сметанном соусе с грибами, по-московски** Требования к качеству. На поверхности изделия поджаренная корочка, цвет золотисто-коричневый. Вкус и запах — свойственный жареной рыбе с привкусом сметаны, пассерованного лука и грибов. На поверхности рельефно выделяются кружочки жареного картофеля. Изделие сочное, все продукты мягкие.

**Рыба жареная с луком по-ленинградски** Требования к качеству. Вкус и запах жареной рыбы. Цвет золотистый. Рыба хорошо прожарена, картофель равномерно заколерован и аккуратно уложен вокруг рыбы. Лук румяный, хрустящий, хорошо сохранивший форму колец.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	10	22

**Рыба жареная с зеленым маслом** Требования к качеству. Вкус рыбы в меру соленый. Рыба хорошо прожарена, цвет корочки золотистый. Картофель мягкий, с хрустящей корочкой. Соус слегка кисловатый, ароматный, однородный. Цвет темно-розовый с блеском

**Рыба в тесте жареная** Требования к качеству. Вкус рыбы нежный. Кусочки рыбы равномерно обжарены, цвет золотистый. Соус острый ароматный, огурцы равномерно измельчены. Зелень фри — темно-зеленая с блеском, хрустящая.

**Тельное из рыбы** Требования к качеству. Вкус — присущий данному виду рыбы, и свойственный изделиям из рыбной котлетной массы с характерным привкусом и ароматом жареных грибов и лука или с привкусом и ароматом жареного лука, яиц и томатного соуса. Цвет равномерно-золотистый. Консистенция мягкая, корочка хрустящая, с равномерно с обеих сторон поджаренная, без трещин на поверхности, полито маслом, загарнировано. Изделие в форме полумесяца. Соус подан отдельно, слегка кисловатый, однородный, темно-розовый с блеском.

## 10. Экономическая оценка рыбного блюда

*(в калькуляции, каждый обучающийся посчитал стоимость своего блюда)*

**Вывод:** Рассматривая блюда из рыбы с экономической точки зрения, приходим к выводу, что это блюда не дорогие, несмотря на то, что они могут быть использовано не только как каждодневные, но и как банкетные. Основные затраты приходятся на приобретение рыбы. Необходимо учесть затраты на электроэнергию и амортизацию оборудования.

## 11. Экологическая оценка рыбных блюд

Рыба (щука, минтай, кета, сельдь, окунь)

Полноценные белки, жиры, минеральные вещества (кальций, фосфор, калий, магний, сера, йод, бром, фтор), витамины (А, Д, Е, К- жирорастворимые, В1, В2, В6, В12, РР- водорастворимые), экстрактивные вещества.

Белки легко усваиваются организмом, жир легкоплавкий, богат полиненасыщенными жирными кислотами, кальций, фосфор, магний – участвуют в образовании костной ткани, фтор – способствует формированию костей, сера – необходима для образования желудочного сока, йод – необходим для нормальной работы щитовидной железы, при недостатке витамин А – приостанавливается рост, нарушается зрение, снижается устойчивость к инфекционным заболеваниям, витамин Д – противорахитный, витамин Е – вызывает расстройство нервной системы, витамин К – способствует свёртыванию крови, витамины гр. В – участвуют в окислительно-восстановительных функциях, витамин РР – при

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	11	22

недостатке наблюдается шершавость кожи, нарушение работы ЖКТ, нервной системы, экстрактивные вещества возбуждают аппетит.

#### *Хлеб*

Углеводы, растительный белок, витамины группы В, РР, минеральные вещества фосфор, магний, калий.

Углеводы играют важную роль в обмене веществ и энергии в организме человека, это источник энергии, витамины гр. В - принимают участие в углеводном обмене, принимают участие в процессе роста, в работе центральной нервной системы, витамин РР - влияет на работу сердечно - сосудистой системы, органы пищеварения и кроветворения, состояние кожи, магний – большая часть находится в составе костной ткани.

#### *Яйца*

Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества натрий, калий, сера, йод, бром, медь, марганец, витамины А, В, Д, Е, К, РР.

Белки полноценные, жир находится в эмульгированном состоянии, поэтому хорошо усваивается, натрий и калий участвуют в водно–солевом обмене, сера входит в состав белков, медь – способствует образованию гемоглобина крови, вит. К – способствует свёртыванию крови.

#### *Сливки*

Белки, жиры, лактоза, витамины А, Д, Е, РР, С, гр. В, минеральные вещества кальций, фосфор.

Белки усваиваются почти полностью, содержат незаменимые аминокислоты, молочный жир усваивается полностью, молочный сахар лактоза придаёт молоку сладкий вкус, усваивается на 98%, витамин С – играет роль в окислительно-восстановительных реакциях, в обмене веществ, в образовании соединительных тканей. Способствует усвоению белков, железа, укрепляет защитные функции организма.

#### *Лук репчатый*

Белки, сахара, витамины С, РР, гр. В, минеральные вещества калий, фосфор, натрий, гликозиды, фитонциды, эфирные масла.

Имеет не только пищевое значение, но и лечебное, так как фитонциды обладают бактерицидными свойствами, эфирные масла придают луку острый вкус и специфический аромат, гликозиды придают горечь, что способствует возбуждению аппетита, лучшему усвоению пищи.

**Вывод:** Разнообразие химического состава и особенности строения тканей рыбы определяют её диетические свойства. Соединительная ткань рыбы в основном рыхлая, состоит из тончайших коллагеновых (коллагеновую волокнистую) волокон, и её содержание примерно в 5 раз меньше, чем в мясе животных. Этим в значительной степени объясняются нежная консистенция и хорошая усвояемость

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	12	22

рыбных блюд. Как мы видим, входящие в состав блюда продукты оказывают благотворное влияние на организм человека.

Кроме того необходимо учесть где мы живем – озеро Гусиное находится в черте нашего города и в питании населения рыба используется часто. Нужно просто разнообразить рыбные блюда, сделать им рекламу, чем мы и занимались.

## **12. Вывод о проделанной работе**

Работая над творческим проектом по теме «Рыбные блюда», мы дали обоснование выбора темы проекта, раскрыли историческую справку. Было отмечено значение рыбных блюд в питании человека. Раскрыли вопрос о видах рыб и их кулинарном использовании. Дали характеристику сырья и показателей доброкачественности рыбы. Рассмотрели вопросы обработки рыбы. Представили виды тепловой обработки рыбы. Сделали калькуляционные карты приготовления блюд.

Представили требования к качеству готового блюда и безопасные методы работы. Рассмотрели блюда с экологической и экономической точек зрения.

Мы доказали, что входящие в состав блюда продукты оказывают благотворное влияние на организм человека. Блюда не дорогие, не смотря на то, что оно могут быть использованы как банкетные многопорционные блюда. Делая вывод о проделанной работе, мы говорим о том, что рыбные блюда необходимы для организма человека.

Тема актуальна, так как в наши дни остро стоит вопрос о правильном питании, а в рыбных блюдах, как известно, сама природа сбалансировала количество и качество питательных веществ.

При выполнении проекта мы использовали знания таких предметов, как технология приготовления пищи, математика, химия, биология, микробиология, санитария, гигиена.

Это практико – ориентированный проект, он чётко сориентирован на результат. Результатом работы стали блюда из рыбы. Структура проекта была не только хорошо продумана, но и четко скоординирована работа по корректировке совместных и индивидуальных усилий, организации презентации полученных результатов.

Заканчиваем работу над темой снова словами восточной мудрости, так как пока существуют океаны, моря, реки и озера она актуальна:

*« Если человеку подарить рыбу, он будет сыт один день; если подарить две рыбы, он будет сыт два дня; но если человека научить ловить рыбу, он будет сыт всю жизнь ».*

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	13	22

## Литература

1. **Повесть о Ерше Ершовиче** / Подг. текста и комм. А. М. Панченко / Памятники литературы Древней Руси: XVII век. — М., 1989.
2. **Сказка о Ерше Ершовиче, сыне Щетинникове: № 77-80, 556** // [Народные русские сказки А. Н. Афанасьева](#): В 3 т. — М.: Наука, 1984—1985.
3. **«Русская поварня»** Левшин В.А. Издательство: "Издательство "Эксмо" ООО" (2016)
4. **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.**- . А.В. Павлов СПб.: Политехника, 2000.- 392с.
5. **Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов.** Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.3.2.1078-01.
6. **Химический состав Российских продуктов питания** Скурихин.И.М. Тутельян.В.А
7. <https://www.bestreferat.ru/referat-413735.html>

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	14	22

### *Приложение 1*

## **КЛАССНЫЙ ЧАС «Историческая справка о рыболовстве»**

Содержание:

1. Сценарий классного часа.....2
2. Литература.....5
3. Приложение.....6

- ✓ **Цель:** способствовать развитию мышления и познавательной активности, творческих и коммуникативных способностей учащихся, совершенствовать практические умения и навыки, т.е. развитию и совершенствованию общих и профессиональных компетенций.
- ✓ **Форма:** сообщение - беседа.
- ✓ **Подготовительная работа.**

Этот классный час необходим в группе, где ребята способны проанализировать происходящее, сумеют вместе с педагогами сделать необходимые выводы. Особенно такая форма работы поможет мастеру п/о и классному руководителю, чья группа, как коллектив еще не до конца сформировался и где еще не сложилась системы взаимоотношений.

Сообщение готовили 10 человек.

### *Историческая справка о рыболовстве*

**План сообщения:**

- О ценности речной рыбы в давние времена.
- Рыба морская.
- Перевозка рыбы.
- Рыбная кулинария.
- Информация по Озеру Байкал.

***О ценности речной рыбы в давние времена.***

*« Если человеку подарить рыбу,  
он будет сыт один день;  
если подарить две рыбы,  
он будет сыт два дня;  
но если человека научить ловить рыбу,  
он будет сыт всю жизнь ».*

( восточная мудрость)

***О ценности речной рыбы в давние времена.***

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	15	22

Не случайно рыболовство – один из древнейших промыслов, которые освоил человек. В реке, озере, море видели люди неиссякаемый и надежный источник пополнения своих продовольственных запасов, поэтому и селились они, как правило, вблизи водоёмов. Наиболее крупные поселения русичей в древности были на Оке, Волге, Днепре, Волхове, Двине и других реках. На недостаток рыбы в реках наши предки вряд ли жаловались. Согласно древним источникам, уже в 12 веке своими рыбными богатствами славились многие поселения в верховьях Волги. Рыбой платили феодальные повинности. Так, по уставной грамоте 1150 года, город Торопец должен был поставлять в Смоленскую епископию «три сани рыбы».

О реках и озёрах России Адам Олеарий в 17 веке писал, что они «изобилуют до чрезвычайности всякого рода рыбою». А какие же виды рыб особенно ценились в те давние времена? Ответ на этот вопрос можно найти в шуточной «Повести о Ерше Ершовиче», относящейся ко второй половине 16 столетия. Вот как описан в ней суд над Ершом Ершовичем: «Лета 7105 (1596г) декабря, в день было в большом озере Ростовском съезжались судьи всех городов, имена судьям: Белуга Ярославская, Сёмга Переяславская, боярин и воевода Осётр Хвалынского моря, окольничий был Сом, больших Волжских передел, судные мужики Судак да Щукатрепетуха!». Вся эта судейская братия не что иное, как наиболее ценные в Древней Руси промысловые рыбы. Упомянуты в «Повести...» также ладуга, сиг, сельдь, язь, нельма, сазан, лещ, голавль и прочие виды рыб. Самую нижнюю ступеньку этой иерархической лестницы рыбных сословий занимает ёрш. По словам автора, его купят разве, что последние бражники, да и те не столько съедят, сколько расплюют, а остатки выкинут собакам. Зато осётр величается не иначе, как боярин и воевода. И дело не только в довольно больших размерах, которых достигает эта рыба. Скорее её ценили за прекрасные вкусовые качества мяса и икры. Как видим, среди промысловых рыб того времени, автор не упоминает морскую рыбу. И это не случайно. Ведь большая часть населения России познакомилась с ней лишь в эпоху Петра I. Вот что об этом написано в «Истории краткой российской торговли», изданной в Москве в 1788 году: «для желаемой пользы и умножения торговли у города Архангельского и в Кальском порте от рыбных промыслов сала китового, моржового, трески рыбы и иных морских зверей, содержащихся князем Меньшиковым с компаниею, до сего времени ещё не происходило, государь Пётр Великий повелел оные промыслы отдавать купечеству в вольное производство». И потянулись, начиная с 1721 года, в Москву и другие города России обозы с морской рыбой.

### ***Рыба морская***

Правда, поморы занимались морским промыслом задолго до «повеления» царя. Морская рыба была основным продуктом питания и других жителей северных районов. И всё же до конца 17 века в России имели довольно смутное представление о морской рыбе. Россиян смущали такие незнакомые названия, как

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	16	22

треска, мерлан, навага, мойва. Весьма своеобразные сведения о качестве отдельных видов морской рыбы предоставляли справочные издания того времени. К примеру, вот какие рекомендации давал «Словарь коммерческий», содержащий познания о товарах всех стран и названий вещей главных и новейших, относящихся до коммерции, также до домостроительства», вышедшей в Москве в 1790 году: «Между морских рыб здоровее обитающие и питающихся около берегов, не без причин поставляют в последнюю статью по причине той, что живут оне в воде не столько чистой». Не трудно представить, что говорилось о морской рыбе в менее серьёзных изданиях.

Однако уже в 1808 году в книге «Источник здоровья, или словарь употребительных снедей», можно прочесть однозначное утверждение, что «для употребления в пищу морская рыба почитается питательнейшею и здоровейшею». Об отличных вкусовых качествах морской рыбы писал Левшин, он даже предложил один из рецептов приготовления трески в своём «Словаре поваренном». Но, несмотря, ни на что, морская рыба довольно трудно пробивала себе дорогу на наш стол. И даже спустя сто лет, после издания книги Левшина (1895г), Каншин сетовал на своих соотечественников, доказывая им, что «свежая треска не заслуживает быть в таком пренебрежении, в каком её держит предрассудок».

Пожалуй, наиболее популярной среди морских рыб в 19 веке считалась навага. Её развозили в замороженном виде по всей России. Интересно, что доставлялась она даже в такой рыбный город, как Астрахань. В зимнее время в России торговали в основном мороженой рыбой. На рынке она стоила дороже солёной, поэтому пойманную осенью рыбу часто старались сохранить живой, до зимней торговли. Её помещали в небольшие озёрца, садки из прутьев, а лишь только вода покрывалась льдом, вылавливали и морозили на льду. Такую живьём замороженную рыбу называли «пылким товаром».

### ***Перевозка рыбы***

Рыбу, предназначенную для перевозки на дальние расстояния, например из Архангельска в Москву, морозили особым способом: закалывали, обмакивали в ледяную воду и обваливали в снегу до тех пор, пока не обледенеет полностью. Как утверждают современники, вкус этой рыбы был столь же хорош, что и у только что выловленной.

Летом рыбу транспортировали преимущественно по рекам. При этом шла она своим ходом в специальных лодках, называвшихся «прорезями». Средняя часть лодки, отдельная от кормы и носа непроницаемыми перегородками выполняла роль садка для рыбы. В садке были специальные прорези, через которые циркулировала вода. В «прорезях» рыба буксировалась на различные расстояния. Так перевозилось значительное количество живой стерляди в Петербург по Мариинской водной системе. Там, где не было водных путей, ценную рыбу перевозили в больших ваннах с водой, а также в специальных вагонах.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	17	22

И всё же основная масса рыбы, которой торговали в России, была солёной, вяленой, сушеной. Сушеная и вяленая рыба производилась в южных районах (в бассейнах Чёрного, Азовского и Каспийского морей). Вяленая рыба в больших количествах поставлялась на ярмарки Нижнего Новгорода и Царицина, а сушеная шла главным образом в промышленные районы России. Коренным рыбным товаром называли в прошлом веке рыбу крепкого засола. Она была настолько солонa, что могла долгое время храниться без рассола. Обычно в таком виде доставлялась на рынки Центральной России красная рыба весеннего улова с Каспия. Астраханских сельдей продавали в бочках по 270-300 рыб в каждой. Главный рынок по торговле сельдью был в Царицине. Со всех сторон России сюда съезжались оптовые покупатели и продавцы рыбы. Вообще сельдь поступала из разных районов страны, и каждый её вид имел свои особенности. Очень ценилась, например, сельдь Соловецкого монастыря. Секрет её необыкновенного вкуса заключался в том, что рыбу солили ещё живой. Затем её укладывали в бочки не вверх брюхом, а плашмя, пересыпая солью.

О соотношении солёной, сушёной и прочей рыбы в поставках можно судить, например, по следующим данным. В 1897 году из Астрахани было отправлено: свежей рыбы в «прорезях» - 200 тыс.пудов; во льду – 128 тыс.пудов; мороженой – 838 тыс.пудов; солёной – 6 млн.115 тыс.пудов; солёно-сушёной – 2,9 млн.пудов; копчёной – 1,1 тыс.пудов; балыков – 16 тыс.пудов; икры частиковых рыб – 35,5 тыс.пудов.

Такое обилие рыбы позволяло удовлетворять не только внутренние потребности, но и заниматься экспортом рыбы. Очень высоко ценилась за границей русская икра. В 1896 году из России вывозилось 156 тыс.пудов красной и 23 тыс.пудов чёрной икры. Главными импортёрами были Румыния, Турция, Греция, Германия, Австралия, Англия, Франция.

### ***Рыбная кулинария***

В России рыбный стол всегда был обильным и очень разнообразным. Среди блюд первой подачи на пирах в Древней Руси обычно шла кислая капуста с сельдями. Рядом в качестве закусок ставилась икра в разных видах: белая, то есть свежесолёная, красная – малопросолёная, чёрная – крепкого посола. Наибольшее распространение имела икра осетровая, белужья, севрюжья, стерляжья, щучья, линёвая. Подавали икру с перцем и изрубленным луком, сдабривая по вкусу уксусом и прованским маслом. Икру дополняли балыки, которые в старину назывались «спинками», и провесная рыба: лососина, белорыбица, осетрина. К этой рыбе подавали ботвинью. Затем следовала паровая рыба, а за ней жареная. От этого изобилия закусок переходили к ухе. Каких только видов ухи не знает русская кухня: щучья, стерляжья, карасёвая, окунёвая, лещовая, язевая, судачья, сборная. Наряду с ухой подавали кальи: из лосося с лимоном, из белорыбицы со сливами, из стерляди с огурцами. К каждой следовало своё тельное, то есть тесто из рыбьей мякоти с приправой, испеченное в форме различных фигурок. Обязательными

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ «Гусиноозерский энергетический техникум»	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	18	22

были так же пироги и пирожки с начинками из рубленой рыбы, с визигой, сельдью, сигом.

Однако это не всё. После ухи принято было лакомиться присольным – свежей и солёной рыбой в рассоле, и всегда «под взваром» - так называли истинно русские соусы с хреном, чесноком, горчицей. К этим блюдам полагались пироги, только уже не подовые, а пряженные. Откушав все эти блюда, баловались варёными раками.

И позже рыба не сходила со стола русского народа. В немалой степени этому способствовало то обстоятельство, что её разрешалось есть во время постов. Особенно много в посты ели сельдей. Лакомством считались сельдевые молоки и икра с картофелем. Молоки промывали, снимали с них плёнку, растирали с желтками вареных яиц и горчицей. В широком употреблении была так же щучина бочоночная – солёная щука. Её отваривали в воде, снимали кожу и подавали с хреном и уксусом. Копченую рыбу – сига, корюшку, рыбца – ели как самостоятельное блюдо, или в смеси с другими продуктами: маринованной свёклой, солёными огурцами, сырыми яблоками, вареными яйцами, зеленью.

Зимой часто готовили разные рыбные студни. Свежую рыбу клали в горшок, заливали холодной водой, солили, добавляли лук, душистый перец и ставили в печь. Когда рыба уваривалась, бульон разливали по мискам, клали в них куски рыбы и ставили в прохладное место.

В рыбной кухне широко использовалось прованское масло из оливок, в России его называли деревянным. В деревнях чаще готовили на конопляном, маковом, а позднее на подсолнечном масле. Русская кухня в качестве добавок к рыбным блюдам применяла разнообразные приправы. Любимой приправой к рыбе оставался хрен, растёртый с уксусом. Особо следует сказать о такой приправе, как шафран. В Древней Руси без него не обходилось приготовление многих отварных и тушеных блюд. Жаль, что сегодня шафран не заслуженно забыт.

В целом русская рыбная кухня очень самобытна. Однако за свою многовековую историю она претерпевала разные изменения в связи с появлением новых продуктов, новых видов рыбы, особенно морской, а так же под влиянием соседних народов.

Наиболее податливой ко всяким нововведениям была так называемая «господская кухня». Повара – иностранцы, чаще французы, подчевали своих присыщенных хозяев такими кушаньями, как «стерлядь в шампанском» и т.д. Французские названия получили и некоторые исконно русские рыбные блюда. Так, уха называлась консоме, а треска – лабарданом. Сетуя на иностранное засилье в русской кухне, Левшин в предисловии к своей книге «Русская поварня» писал, что простые в приготовлении исконно русские кушанья постепенно оказались вытесненными с русского стола и уступили место блюдам «чужеземным, многосложным, хотя с великими околичностями изобретённым, убыточным, многими несвойственными нам приправами набитым».

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	19	22

И всё же, несмотря ни на что, наша рыбная кулинария сохранила свою уникальность. Многие русские кушанья из рыбы не имеют аналогов у других народов.

### **Информация по Озеру Байкал**

Не можем мы обойти и Озеро Байкал. Окружающую его территорию населяют 2500 различных видов животных и рыб, 250 из которых эндемичны. Наиболее известны байкальский омуль — промысловая рыба семейства лососёвых, а также живородящая голомянка — прозрачная рыба без чешуи и плавательного пузыря. В Красную книгу России и Бурятии занесены байкальский осетр, даватчан, белый байкальский хариус, таймень и линь.

Из 71 вида рыб, обитающих в водных объектах республики, промысловое значение имеют 20 видов. В настоящее время на территории Бурятии выделяются 8 рыбопромысловых районов, в том числе 5, относящихся к оз. Байкал. Основой рыбного промысла является рыбохозяйственный фонд оз. Байкал. При этом промысловое значение имеет лишь его мелководная часть глубиной до 100 м, составляющая около 12,0 % от акватории озера.

Рыбный промысел базируется на добыче байкальского омуля, мелкочастиковых (плотва, окунь, карась) и крупночастиковых видов (язь, щука). Промысловое значение имеют также акклиматизированные в водоемах Бурятии лещ, амурский сазан и амурский сом, культивируемая и используемая при товарном выращивании пелядь.

Промысел таких видов рыб как байкальский сиг, белый байкальский хариус в настоящее время ограничен. К категории редких и исчезающих видов, занесенных в Красную книгу РФ, относится байкальский осетр.

Как показывают наблюдения, проводимые ФГУП Востсибрыбцентр, состояние рыбных запасов в водоемах республики можно считать удовлетворительными, за исключением некоторых водоемов (оз. Котокельское) и отдельных наиболее ценных видов рыб. Особенного внимания заслуживает проблема сохранения тайменя, ленка и хариуса. К сожалению сейчас более половины рыбных продовольственных ресурсов в республике формируется за счет привозной океанической рыбы. По официальным данным, в 2013 году из других регионов в Бурятию было завезено 11 тыс. тонн рыбы и рыбопродукции, в том числе 60% с Дальнего Востока.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	20	22

### *Приложение 3*

## **Санитарно-гигиенические требования к организации работы повара**

Личная гигиена – это ряд санитарных правил, которые должны соблюдать работники предприятий общественного питания. Выполнение правил личной гигиены имеет важное значение в предупреждении загрязнения пищи микробами, которые могут стать причиной возникновения заразных заболеваний и пищевых отравлений.

Правилами личной гигиены предусмотрен ряд гигиенических требований к содержанию тела, рук и полости рта, к санитарной одежде, к санитарному режиму предприятия, медицинскому освидетельствованию работников общественного питания.

**1. СОДЕРЖАНИЕ ТЕЛА В ЧИСТОТЕ** – важное гигиеническое требование. Загрязняясь от пота, кожно-жировой смазки, шелушащегося эпителия, пыли и микробов, кожа плохо функционирует, ухудшая самочувствие человека. Кроме того, грязь может стать причиной возникновения кожных заболеваний и загрязнению обрабатываемой пищи. Поэтому поварам необходимо содержать тело в чистоте.

**2. СОДЕРЖАНИЕ РУК В ЧИСТОТЕ** – имеет особо важное значение для работников общественного питания, которые в процессе приготовления пищи постоянно соприкасаются с продуктами. Внешний вид рук работника пищеблока должен отвечать следующим требованиям: коротко остриженные ногти, чистое под ногтевое пространство. Запрещается носить украшения и часы на руках поваров могут оказаться болезнетворные микробы, яйца глистов. Поэтому руки следует мыть и дезинфицировать перед началом работы, после посещения туалета, при переходе от обработки сырья к обработке готовой пищи. Во всех остальных случаях руки в процессе приготовления пищи нужно мыть с мылом после каждой производственной операции. При повреждении кожи рук следует обработать дезинфицирующим раствором, закрыть её стерильной повязкой и надеть резиновый напальчник.

Повара, имеющие гнойничковые заболевания на руках, к работе не допускаются.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПОЛОСТИ РТА РАБОТНИКОВ** – также имеет большое гигиеническое значение, так как во рту находится значительное количество микроорганизмов. Необходимо чистить зубы. При простудных заболеваниях нельзя приступать к работе без соответствующего заключения врача.

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	21	22

4. **САНИТАРНАЯ ОДЕЖДА ПОВАРА** – защищает пищевые продукты от загрязнений, которые могут попасть в них с тела и личной одежды работников в процессе приготовления пищи. В комплект санитарной одежды повара входят: куртка, колпак, фартук, полотенце, косынка для вытирания пота, брюки или юбка, специальная обувь.

Санитарную одежду надевают в определённой последовательности, добиваясь аккуратного внешнего вида, головной убор должен полностью закрывать волосы. При ношении санитарной одежды каждый работник обязан выполнять следующие правила: содержания одежды в течении рабочего дня в чистоте и опрятности; не пользоваться булавками или иголками для застёгивания курток; не класть в карманы санитарной одежды посторонние предметы; перед выходом из производственного помещения снимать санитарную одежду, а по возможности надеть её, предварительно вымыв руки; не входить в санитарной одежде в туалет; менять санитарную одежду по мере загрязнения (но не реже 3 раз в неделю) и перед раздачей пищи; хранить санитарную одежду отдельно от верхней одежды.

Личная одежда и обувь повара должна быть лёгкой, удобной и предназначенной только для работы на производстве.

### **Безопасные условия труда**

*Перед началом работы:*

1) Правильно одеть полагающуюся санитарную одежду, волосы убрать под головной убор, рукава подвернуть до локтя или застегнуть у кисти руки. Не закалывать иголками санитарную одежду, не держать в карманах булавок, стеклянные и бьющиеся предметы.

2) Привести в порядок рабочее место, не загромождать проход.

3) Осмотреть инвентарь. Убедиться в его исправности. Требовать у администрации изъятия непригодного инвентаря и посуды. При осмотре оборудования проверить:

- исправность оборудования
- наличие и исправность ограждения
- наличие и исправность заземления

При обнаружении каких либо неполадок или неисправностей в оборудовании заявить немедленно администрации и до их устранения к работе не приступать. Не разрешается самому производить ремонт электрооборудования.

*Во время работы:*

	Министерство образования и науки Республики Бурятия	СК-УПД-КТП-2.5.-18	
	ГБПОУ “Гусиноозерский энергетический техникум”	лист	листов всего
Экземпляр № _____	Творческий проект по ПМ 04 учебная практика	22	22

1. Не работать на машинах и аппаратах. Устройство, которых не знаешь и работа которых не поручена.
2. При работе с ножом надо быть осторожным, правильно держать руки и нож при обработке продуктов. Нож хранить в специальном чехле. Нельзя хранить нож закладывая его за фартук.
3. Поверхность плиты должна быть ровной без выступов.
4. Передвигать посуду с жидкостью по поверхности плиты осторожно, без рывков. Не снимать котёл с плиты одному. Котёл не должен быть полным.
5. Следить за тем, чтобы поставленные жиры на плиту для разогрева не вспыхнули от высокой температуры.
6. При переносе горячей пищи нельзя прижимать посуду к себе.
7. Посуду с пищей, после её тепловой обработки, ставить на устойчивые подставки. Их поверхность должна быть больше устанавливаемой посуды.
8. Не брать голыми руками за горячую кухонную посуду, использовать для этого полотенце.
9. Разделочные доски класть на ровную поверхность стола. Доски и стол должны быть сухими.
10. Для вскрытия тары использовать гвоздодёры, клещи, молоток и другие предназначенные для этого инструменты.
11. Открывать банки с консервами ключом, предназначенным для этих цели.
12. Не переносить одному груз выше установленной нормы.
13. Не выходить потным на улицу или в холодное помещение.
14. Для работы на высоте используйте исправленную стремянку или приставную лестницу.
15. Будь внимательным во время работы, не отвлекайся сам и не отвлекай других.
16. Если надо приступить к новой работе, потребуйте у администрации, директора предприятия и заведующей производством предварительного инструктажа по технике безопасности. Без него к новой работе не приступать. При переходе на другую работу, хотя и временную, требуйте у администрации чтобы вас обучили безопасным методам этой работы. Если с Вами произойдёт несчастный случай, связанный с работой и, если Вы не в состоянии работать, то немедленно сообщите администрации и требуйте составления акта.