

министерство образования и науки Амурской области

государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Амурской области  
«Амурский колледж сервиса и торговли»

**Методические рекомендации**

**по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы**

**по учебной дисциплине**

**ОПД 14ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ЗАРУБЕЖНОЙ  
КУХНИ**

для специальности

19.02.10 Технология продукции общественного питания

Благовещенск, 2016

Методические рекомендации разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины Технология приготовления блюд зарубежной кухни

Рассмотрены на заседании ПЦК

общественного питания

Протокол № 4 от «15» 12 2016г.

Председатель ПЦК  Т.А. Беляева

Автор: Курьянова Н.Г., преподаватель технологических дисциплин ГПОАУ  
«Амурский колледж сервиса и торговли»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы для специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания разработаны в соответствии рабочей программой учебной дисциплины. Методические указания предназначены для оказания помощи обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы.

Основной целью внеаудиторной самостоятельной работы является содействие оптимальному усвоению обучающимися учебного материала, развитие их познавательной активности, готовности и потребности в самообразовании. Выполняя самостоятельную работу обучающиеся:

- ✓ углубляют и систематизируют теоретические знания;
- ✓ формулируют и решают познавательные задачи;
- ✓ развивают аналитические способности умственной деятельности (анализ, систематизация);
- ✓ приобретают навыки работы с различной по объему и виду информацией (учебная и научная литература, нормативные документы, интернет ресурсы);
- ✓ практически применяют теоретические знания;
- ✓ приобретают навыки организации самостоятельного учебного труда и контроля за его эффективностью.

В процессе самостоятельной работы обучающиеся:

- ✓ формулируют цель предстоящей деятельности;
- ✓ выбирают наилучший путь достижения цели;
- ✓ собирают и изучают информацию;
- ✓ постоянно контролируют себя и свою деятельность;
- ✓ корректируют работу с учетом полученных результатов;
- ✓ по окончании работы анализируют ее результаты и оценивают степень их совпадения с поставленной целью;
- ✓ отображают информацию в необходимой форме;
- ✓ консультируются у преподавателя;

- ✓ оформляют работу;
- ✓ представляют работу на оценку преподавателя.

Самостоятельная работа проводится внеаудиторно в объеме 44 академических часа.

Все задания к самостоятельной работе включают сквозное задание, меняется только тема раздела. Работы оформляются в рабочей тетради.

## ВИДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Вид задания	Кол-во часов на самост. работу
<b>Раздел 1. Китайская кухня.</b>		
1.	Написание сообщений с презентацией	4
2.	Расчет и оформление ТТК	4
3.	Расчет химического состава и энергетической ценности блюд	4
<b>Раздел 2. Корейская кухня</b>		
4.	Написание сообщений с презентацией	4
5.	Составление меню	2
6.	Расчет химического состава и энергетической ценности блюд.	4
<b>Раздел 3. Японская кухня</b>		
7.	Написание сообщений с презентацией.	4
8.	Расчет химического состава и энергетической ценности блюд	4
9.	Расчет и оформление ТТК	4
<b>Раздел 4. Европейская кухня</b>		
10.	Написание сообщений с презентацией	4
11.	Составление меню	2
12.	Расчет химического состава и энергетической ценности блюд.	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>44</b>

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

## «НАПИСАНИЕ СООБЩЕНИЙ С ПРЕЗЕНТАЦИЕЙ»

**Норма времени:** 4 часа

**Формат выполненной работы:** сообщение, презентация

**Контроль выполнения:** представление сообщения и защита презентаций

**Критерии оценки:**

«отлично» - полное соответствие содержания выступления и презентации выбранной теме задания, соответствие выполнения требований к сообщению и презентации;

«хорошо»-в основном полное соответствие содержания выступления и презентация выбранной теме задания и соответствие выполнения требований к сообщению и презентации;

«удовлетворительно» - не полное соответствие содержания выступления и презентация выбранной теме задания и не соответствие выполнения требований к сообщению и презентации;

«неудовлетворительно» - не соответствие содержания выступления и презентация выбранной теме задания и не соответствие выполнения требований к сообщению и презентации

Алгоритм работы по оформлению сообщения.

Объем сообщения – 1-2 страниц текста, оформленного в соответствии с указанными ниже требованиями.

Этапы работы над сообщением.

1. Подбор и изучение основных источников по теме, указанных в данных рекомендациях.

2. Составление списка используемой литературы (источников)

3. Обработка и систематизация информации.

4. Написание сообщения.

5. Публичное выступление и защита сообщения.

### Требования к оформлению и защите сообщения.

#### 1. Требования к тексту.

1.1. Сообщение выполняется на стандартной белой бумаге формата А-4 (верхнее, нижнее и правое поля – 1,5 см; левое – 2,5 см).

1.2. Текст печатается обычным шрифтом TimesNewRoman (размер шрифта – 12 кегель).

Заголовки – полужирным шрифтом TimesNewRoman (размер шрифта – 14 кегель).

1.3. Интервал между строками – полуторный.

1.4. Текст оформляется на одной стороне листа.

#### 2. Типовая структура сообщения.

1. Титульный лист.

2. План

3. Основная часть.

4. Список литературы.

### Требования к оформлению разделов сообщения.

Титульный лист оформляется образцу (см. образец с. 7).

Защита с презентацией продолжается в течение 3 минут, при этом коротко сообщаются выводы по проведенной работе, указывается краткое содержание сообщения.

### Алгоритм работы по оформлению презентации.

Мультимедийные презентации используются для того, чтобы выступающий смог на большом экране или мониторе наглядно продемонстрировать дополнительные материалы к своему сообщению. Эти материалы могут также быть подкреплены соответствующими звукозаписями.

### Рекомендации по созданию презентации

См. методические рекомендации по разработке и применению мультимедийных презентаций, составитель Катаева О.А.

### **Рекомендуемые источники информации:**

Основные источники:

1. Рерикс-Лаватская, Л Китайская кухня на Вашем столе
2. Жоголева, Е.Е. Китайская кухня
3. Похлебкин, В.В. Большая энциклопедия кулинарного искусства.

Все рецепты./В.В. Похлебкин.- М.: ЗАО Центрполиграф, 2010.-975с.

4. Титюнник, А. И. Советская национальная и зарубежная кухня.
5. Новоженев, Ю.М. Зарубежная кухня. Практическое пособие
6. Де-Та Сюнь Практическая энциклопедия азиатской кухни.
7. ФукуокаЯсуко. Японская кухня. Практическое пособие
8. Гордиевич, Д. Суши
9. Антонова, Л. Серия книг в 20 томах. Кулинарные шедевры народов мира.

Интернет источники:

[www. Restoranoff.ru](http://www.Restoranoff.ru)- портал индустрии гостеприимства

[www. radius.ru](http://www.radius.ru)-откроем ресторан вместе. Оборудование, инвентарь для индустрии питания

[www. restoved.ru](http://www.restoved.ru)- издательский дом «Ресторанные ведомости»

[www. NoReCa.ru](http://www.NoReCa.ru)-главный портал индустрии гостеприимства и питания.

<http://www.creative-chef.ru> – центр ресторанного партнерства

[http://www.100 menu.ru](http://www.100menu.ru) Большой электронный сборник рецептов для предприятий общественного питания



Образец титульного листа сообщения

министерство образования и науки Амурской области

государственное профессиональное образовательное  
автономное учреждение Амурской области  
«Амурский колледж сервиса и торговли»

СООБЩЕНИЕ

Название сообщения

Автор:Ф.И.О. группа

Благовещенск, 20\_\_ г.

**Задание для самостоятельной работы раздела 1. Китайская кухня.**

Написать сообщение с презентацией по теме: «Особенности формирования китайской кухни и её региональность»

**Задание для самостоятельной работы раздела 2. Корейская кухня.**

Написать сообщение с презентацией по теме: «Корейская кухня, её особенности и традиции приготовления блюд в корейской кухне»

**Задание для самостоятельной работы раздела 3. Японская кухня.**

Написать сообщение с презентацией по теме: «История развития японской кулинарии»

**Задание для самостоятельной работы раздела 4. Европейская кухня.**

Написать сообщение с презентацией по теме: «Общие и отличительные черты европейской кухни»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

**«РАСЧЕТ И ОФОРМЛЕНИЕ ТТК»**

Изучите Методические указания по расчету пищевой и энергетической ценности, автор Курьянова Н.Г., ГОСТ 31987-2012 Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию и выполните задание

**Норма времени:** 4 часа;

**Формат выполненной работы:** в тетради заполненная ТТК;

**Контроль выполнения:** проверка заполнения ТТК

**Критерии оценки:**

«отлично» - точное соответствие содержания ТТК;

«хорошо»-в основном точное соответствие содержания ТТК;

«удовлетворительно» - не точное соответствие содержания ТТК;

«неудовлетворительно» - полное не соответствие содержания ТТК.

### Средства обучения:

1. Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий китайской, корейской и японской кухонь, составитель Л.Е. Галунова;
2. Методические указания по расчету пищевой и энергетической ценности, автор Курьянова Н.Г.;
3. Справочник «Химический состав Российских продуктов питания», под редакцией И.М. Скурихина;
4. калькулятор

### Образец ТТК.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель \_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия, дата)

### ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА N \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
/наименование блюда/

#### 1 ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Настоящая технико-технологическая карта распространяется на "Салат из свежей капусты", вырабатываемый \_\_\_\_\_ и реализуемый в \_\_\_\_\_ и филиалах \_\_\_\_\_  
/наименование предприятия/ /наименование филиалов/

#### 2 ТРЕБОВАНИЯ К СЫРЬЮ

Продовольственное сырье, пищевые продукты и полуфабрикаты, используемые для приготовления сэндвича, должны соответствовать требованиям действующих нормативных и технических документов, иметь сопроводительные документы, подтверждающие их безопасность и качество (сертификат соответствия, санитарно-эпидемиологическое заключение, удостоверение безопасности и качества и пр.).

#### 3 РЕЦЕПТУРА

Наименование сырья и продуктов	Расход сырья и продуктов на 1 порцию, г	
	БРУТТО	НЕТТО

ВЫХОД:	-	

#### 4 ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

5 ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ, РЕАЛИЗАЦИИ И ХРАНЕНИЮ  
(по СанПин 2.3.2. 1324-03 Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов)

#### 6 ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ

6.1 Органолептические показатели качества:

Внешний вид –

Цвет -

Вкус и запах -

6.2 Микробиологические показатели сэндвича должны соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза ТР ТС 021/2011 или гигиеническим нормативам, установленным в соответствии с нормативными правовыми актами или нормативными документами, действующими на территории государства, принявшего стандарт.

#### 7 ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на выход - 100 г)

(Расчет по Методическим указаниям по расчету пищевой и энергетической ценности, автор Курьянова Н.Г).

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал/кДж

Ответственный за оформление ТТК:

\_\_\_\_\_  
/ф.и.о./

Зав.Производством:

\_\_\_\_\_  
/ф.и.о./

**Задание для самостоятельной работы раздела 1. Китайская кухня.**

Пользуясь Сборнику рецептур, рассчитайте и заполните в рабочей тетради ТТК на блюдо «Рагу из овощей» рецептура стр. 123 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий китайской и японской кухонь, составитель Л.Е. Галунова (см. образец выше).

**Задание для самостоятельной работы раздела 3. Японская кухня.**

Пользуясь Сборнику рецептур, рассчитайте и заполните в тетради ТТК на блюдо «Рыбный суп с тофу» рецептура стр. 184 Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий китайской и японской кухонь, составитель Л.Е. Галунова (см. образец выше).

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ «РАСЧЕТ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ БЛЮД»**

**Норма времени:** 4 часа;

**Формат выполненной работы:** расчеты в тетради;

**Контроль выполнения:** проверка расчетов

**Критерии оценки:**

«отлично» - точное проведение расчетов;

«хорошо» - расчеты в основном проведены точно, исправлены самостоятельно;

«удовлетворительно» - расчеты проведены не точно, исправлены при помощи преподавателя;

«неудовлетворительно» - полное не соответствие расчетов.

**Средства обучения:**

1. Справочник «Химический состав Российских продуктов питания», под редакцией И.М. Скурихина

2. Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий китайской, корейской и японской кухонь, составитель Л.Е. Галунов.

3. МУ N 1-40/3805 от 11 ноября 1991 г. Методические указания по лабораторному контролю качества продукции общественного питания

4. Калькулятор.

## Теоретические основы

Химический состав кулинарной продукции определяют с целью проверки соответствия его рекомендуемым нормам потребности в пищевых веществах, а также для подсчета энергетической ценности пищи. Как правило, определяют химический состав рационов или отдельных приемов пищи для учащихся профтехучилищ, студентов, школьников, отдыхающих в здравницах и др., а также состав скомплектованных обедов (завтраков, ужинов). А так же согласно правилам оказания услуг общественного питания от 15.08.1997 N 1036, «... исполнитель услуг обязан в наглядной и доступной форме довести до сведения потребителей сведения о пищевой ценности продукции общественного питания (калорийности, содержании белков, жиров, углеводов)....».

Пользуясь справочными таблицами «Химический состав блюд и кулинарных изделий» содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов, рассчитывают химический состав всех продуктов, входящих в рецептуру (по Сборнику рецептур или иных технологических документов) блюда. Данные по содержанию в каждом продукте белков, углеводов и жира суммируют. Суммарное количество белков, углеводов и жира блюда (рациона) умножают на соответствующие коэффициенты энергетической ценности (табл. 1), учитывающие только усвояемую энергию пищевых веществ.

Таблица 1 Коэффициенты энергетической ценности пищевых веществ

Пищевые вещества	Коэффициент, ккал/г	Коэффициент, кДж/г
1	2	3
Белки	4,0	17
Жиры	9,0	38
Углеводы	4,0	17

Энергетическая ценность блюда (или рациона) (X, ккал) равна сумме этих произведений, т.е.

$$X = 4,0 \times Б + 4,0 \times У + 0,9 \times Ж, \dots\dots\dots(1)$$

где 4,0; 4,0; 9,0 - коэффициенты энергетической ценности соответственно белков, углеводов и жиров, ккал/г (колонка 2 таб. 1);

Б, У, Ж - количество соответственно белков, углеводов, жира в блюде (рационе), г.

Выразить энергетическую ценность в килоджоулях можно так: полученное число килокалорий умножают на 4,1868.

**Пример.** Рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда Салат «Бархатный»

Таблица 2 Рецепт блюда салат «Бархатный» (рецептура взята с ТТК)

№ п/п	Наименование сырья	Масса брутто (г)	Масса нетто (г)
1.	Картофель свежий	26,6	20 (отв.)
2.	Морковь свежая	20,2	10(отв.)
3.	Яйцо	½ шт.	20
4.	Сыр Российский	11	10
5.	Крабовые палочки	20	20
6.	Майонез Провансаль	20	20
7.	Зелень укропа	3	2
	<b>ВЫХОД</b>	-	<b>100</b>

Выбирая данные из Справочника «Химический состав Российских продуктов питания», под редакцией И.М. Скурихина заполняют таблицу № 3:

Таблица № 3. Пищевая ценность 100 гр. сырья

№ п/п	Наименование сырья	Пищевая ценность сырья 100г			
		Белки в граммах	Жиры в граммах	Углеводы в граммах	Энергетическая ценность в Ккал
1	2	3	4	5	6
1	Картофель отварной	2,0	0,4	15,8	74,8
2	Морковь отварная	1,3	0,1	6,4	31,7
3	Яйцо отварное	12,7	11,5	0,7	157,1
4	Сыр Российский	23,2	29,5	0	358,3
5	Крабовые палочки (данные с этикетки)	10,01	0,5	10	84,54
6	Майонез Провансаль	2,8	67,0	3,7	629,0
7	Зелень укропа	2,5	0,5	6,3	39,7

Следующим этапом необходимо пересчитать данные на количество продуктов по раскладке.

Пример:

По раскладке на 100 г выхода салата «Бархатный» картофеля отварного требуется 20г.

Белков в 100 г картофеля отварного 2 г (таб. № 2), а в 20 г = 0,4 г ( $2 \times 20 / 100$ );

Жиров в 100г. картофеля отварного 0,4 (таб. № 2), а в 20 г= 0,08 ( $0,4 \times 20 / 100$ );

Углеводов в 100г. картофеля отварного 15,8 (таб. № 2), а в 20 г=3,16 ( $15,8 \times 20 / 100$ )

Энергетическая ценность =14,96 Ккал (по формуле расчета энергетической ценности (1))

И таким же образом рассчитываем остальное сырье и заполняем таблицу № 4:

Таблица № 4. Пищевая ценность массы нетто сырья

№ п/п	Наименование сырья	Масса нетто сырья (г)	Пищевая ценность изделия 100гр			
			Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
	2	3	4	5	6	7
1.	Картофель свежий	20 (отв.)	0,4	0,08	3,16	14,96
2.	Морковь свежая	10(отв.)	0,13	0,01	0,64	3,17
3.	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,42
4.	Сыр Российский	10	2,32	2,95	0	35,83
5.	Крабовые палочки	20	2,0	0,1	2	16,9
6.	Майонез Провансаль	20	0,56	13,4	0,74	125,8
	Зелень укропа	2	0,05	0,01	0,13	0,79
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,0</b>	<b>18,85</b>	<b>6,81</b>	<b>228,9</b>

При расчете пищевой ценности горячих блюд необходимо учитывать потери пищевых веществ, происходящие при тепловой обработке, см.Справочник «Химический состав Российских продуктов питания», под редакцией И.М. Скурихина

### Задание для самостоятельной работы раздела 1. Китайская кухня.

1. Пользуясь Сборником рецептур, рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда «Перец со свиной жареный», рецептура



стр. 122 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий китайской, корейской и японской кухонь, составитель Л.Е. Галунов.

2. Все расчеты оформить в тетради виде таблиц № 2- № 4

**Задание для самостоятельной работы раздела 2. Корейская кухня.**

1. Пользуясь Сборником рецептов, рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда «Черемша под соевым соусом», рецептура стр. 36 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий китайской, корейской и японской кухонь, составитель Л.Е. Галунов.

2. Все расчеты оформить в тетради виде таблиц № 2- № 4

**Задание для самостоятельной работы раздела 3. Японская кухня.**

1. Пользуясь Сборником рецептов, рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда «Японский салат с рисом», рецептура стр. 175 Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий китайской, корейской и японской кухонь, составитель Л.Е. Галунов.

2. Все расчеты оформить в тетради виде таблиц № 2- № 4

**Задание для самостоятельной работы раздела 4. Европейская кухня.**

1. Пользуясь Сборником рецептов, рассчитать пищевую и энергетическую ценность блюда «Неаполитанский салат», рецептура стр. 386 Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий

2. Все расчеты оформить в тетради виде таблиц № 2- № 4

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

**«СОСТАВЛЕНИЕ МЕНЮ»**

**Норма времени:** 2 часа;

**Формат выполненной работы:** в тетради ответы на вопросы и составленное меню;

**Контроль выполнения:** проверка тетрадей

**Критерии оценки:**

«отлично» - ответы на вопросы полные, меню составлено в соответствии всех требований;

«хорошо»-в основном полные ответы, меню содержит незначительные нарушения требований;

«удовлетворительно» - не полные ответы, меню содержит незначительные нарушения требований;

«неудовлетворительно» - ответы не полные и не на все вопросы, меню содержит значительные нарушения требований.

#### **Средства обучения:**

1. Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий китайской, корейской и японской кухонь, составитель Л.Е Галунов
2. Организация обслуживания на предприятиях общественного питания, составитель Кучер Л.С., Шкуратова Л.М.
3. Интернет ресурсы

#### **Задание для самостоятельной работы разделов №2 Корейская кухня и №4 Европейская кухня**

1. В тетради ответить на следующие вопросы.
  - Какие виды меню бывают в ресторанах национальной кухни, опишите их.
  - Какие правила необходимо соблюдать при составлении меню.
2. Составьте в тетради меню бранча.

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. ГОСТ 31987-2012 Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию и выполните задание
2. Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий китайской, корейской и японской кухонь, составитель Л.Е. Галунова;
3. Справочник «Химический состав Российских продуктов питания», под редакцией И.М. Скурихина;
4. МУ N 1-40/3805 от 11 ноября 1991 г. Методические указания по лабораторному контролю качества продукции общественного питания