

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»
(ГАПОУ БТОТиС)

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ПРАКТИКУМ

по дисциплине МДК 01.01. Кулинария

«Фаршированные кабачки»

ПРОФЕССИЯ 16675 «ПОВАР»

Разработала:
мастер производственного обучения:
Суворова Н.В.

Байкальск - 2022 г.



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКОЕ АГЕНТСТВО РАЗВИТИЯ КВАЛИФИКАЦИЙ»

ОГРН 1133850008137, ИНН 3808228234, КПП 381101001, БИК 045004799
664046, г. Иркутск, ул. Байкальская, д. 127, оф. 307. Тел.: 8(3952)649074, E-mail: anosark@mail.ru Сайт: anosark.ru

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку практикума «Фаршированные кабачки»
к МДК 01.01. Кулинария, разработчика Суворовой Н.В.
ГАПОУ ИО «Байкальский техникум отраслевых технологий и сервиса»

Представленная на рецензию методическая разработка практикума «Фаршированные кабачки» к МДК 01.01. Кулинария, разработана мастером производственного обучения Суворовой Ниной Васильевной, в рамках реализуемой в ГАПОУ ИО «Байкальский техникум отраслевых технологий и сервиса» программы профессионального обучения по профессии 16675 Повар. Методическая разработка составлена с учетом профессионального стандарта 33.011 Повар (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 09.03.2022 №113н). Структура методической разработки включает план проведения, содержащий основные сведения о практикуме, его подробное описание, комплект из трех приложений, список литературы и интернет ресурсов. Общий объем разработки составляет – 20 страниц.

Практикум направлен на формирование у обучающихся компетенций по приготовлению простых блюд из овощей, воспитание инициативы и самостоятельности при выполнении заданий, развитие умений организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения. По замыслу автора-составителя разработка учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, строится на основе продуктивной совместной деятельности мастера производственного обучения и обучающихся, содержит достаточно большое количество игровых и практических элементов.

Особое внимание в практикуме уделяется вопросам охраны труда и технике безопасности. На разных этапах занятия обучающиеся возвращаются к требованиям инструкции направленным на соблюдение трудовой и производственной дисциплины, правил по охране труда, пожарной безопасности, производственной санитарии. Целевые обходы мастера производственного обучения рабочих мест обучающихся обеспечивают не только оказание практической помощи при выполнении технологического процесса и проверку качества выполненных работ, на этих этапах формируются нормы профессионального общения и поведения, нормы безопасного труда.

Важно, что работая по технологическим картам, обучающиеся решают проблемные задачи в команде. Элемент соревнования повышает общую мотивацию в учебной группе, позволяет эффективно развивать опыт командной работы, учит распределять ответственность за качество выполняемых работ, бесконфликтно взаимодействовать и выдерживать общий темп работы.

Из вышесказанного можно сделать вывод: представленная на рецензию методическая разработка практикума «Фаршированные кабачки» к МДК 01.01. Кулинария, разработанная мастером производственного обучения Суворовой Ниной Васильевной, в рамках реализуемой в ГАПОУ ИО «Байкальский техникум отраслевых технологий и сервиса» программы профессионального обучения по профессии 16675 Повар имеет традиционную форму, актуальна основным отраслевым требованиям и может быть использована в профессиональном обучении будущих поваров.

Директор АНО ДПО САРК



Е.В. Филиппова

АНО ДПО «САРК»	Рег. № 236 «08» декабря 2022 г.
----------------------	------------------------------------

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ

Дисциплина: МДК 01.01.Кулинария

Количество часов учебного времени: 45 мин.

Место проведения:кабинет, лаборатория кабинет №4

Тема занятия: Фаршированные овощи.

Цели занятия:

Образовательная:формировать компетенции по приготовлению простых блюд из овощей.

ПК 1.1 Производить первичную обработку, нарезку и формовку традиционных видов овощей.

ПК 1.2 Готовить и оформлять основные и простые блюда и гарниры из традиционных видов овощей и грибов.

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес

ОК 2.Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем

Коррекционно-развивающая:

развивать умение применять знания теории на практике, умение сравнивать, делать выводы, творческое мышление, профессиональную речь, развитие мелкой моторики рук, предметно-практическую деятельность.

Воспитательная: воспитывать самостоятельность при выполнении заданий, уверенность в себе,прививать любовь к избранной профессии.

Тип занятия: комбинированный.

Методы обучения:объяснительно-иллюстративный.

Форма организации учебной работы:

- фронтальная,

- групповая,
- индивидуальная
- контроль знаний, умений, освоение производственных технологий и приемов;
- сравнение, самоконтроль, взаимоконтроль;
- решение производственных ситуаций;
- рефлексия.

Методическое обеспечение: образовательный стандарт по профессии «Повар»; рабочая программа дисциплины ПМ.01.01 Кулинария. Механическая кулинарная обработка свежих овощей, нарезка, Профессиональный стандарт 33.011 Повар (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 09.03.2022 № 113н)

Наглядный материал: презентация по теме: «Фаршированные кабачки», иллюстрации по теме «Фаршированные кабачки, технологические карты приготовления фаршированных овощей, карточки.

Материально-техническое оснащение: компьютер, экран, проектор, столы производственные, электрические плиты, электронные весы.

Сырье: согласно технологической карте (Приложения 1-3).

Инвентарь, инструменты: Разделочные доски, кастрюли, сковороды, ложки, поварская вилка, ножи, лопатки, шумовка, противни, порционные блюда.

Межпредметные: основы физиологии питания санитарии и гигиены, основы калькуляции и учета, оборудование предприятий общественного питания.

План занятия:

I. Организационная часть – 1 мин.

II. Вводный инструктаж. Повторение и закрепление темы «Кулинарное назначение групп овощей», «Первичная обработка овощей».

III. Изучение нового материала - 10 мин.

IV. Практическая работа – 27 мин.

V. Подведение итогов. Рефлексия. – 2 мин.

VI. Домашнее задание – 1 мин..

Ход занятия

I. Организационный момент

Добрый день, уважаемые студенты и гости.

- а) выявить отсутствующих обучающихся;
- б) проверка наличия спецодежды.

II. Вводный инструктаж

1. Сообщение темы и цели урока

(Звучит музыка) Вивальди - Времена Года (Осень)

-Внимание, черный ящик! Отгадайте, что находится в нем?

В черном ящике находится овощ, родиной которого является Мексика, известен в России с 19 века.

Можно добавить что-то удивительное, например: в Мексике этот овощ называют Чилакайоте, в Китае за нежную мякоть его зовут Шелковый овощ. Красавицы делают из него омолаживающие маски от морщин и др.

Легенда о загадочном овоще

В древние времена мужчины из рыбацких деревень надолго уходили в море на промысел, а женщины оставались на берегу и переживали за своих мужей и сыновей. Однажды из моря вышли Боги, и женщины стали просить их дать им овощ, который будет таким же вкусным и нежным, как рыба, но расти при этом из земли. Тогда Боги одарили женщин и научили их выращивать этот овощ. Первоначально в пищу употреблялись только его семена.

Подсказка: Овощ относится к семейству плодово -тыквенных

Подсказка: Беловатый, желтоватый,

Так же есть зеленоватый,

Огурец напоминает,

Но размер их превышает!(кабачок)

Блюда из кабачков на удивление разнообразны. Несмотря на то, что у кабачка нет ярко выраженного вкуса, блюда с кабачками пользуются большой популярностью.

Перечислите, какие блюда вы готовили дома из кабачка?

Кабачковая икра, торт, оладьи, варенье, драники,

маринование, соление, рагу овощное, кабачки запеченные.

Какое блюдо из кабачков вы пробовали, опишите его? Какое блюдо из кабачка вы хотели бы научиться готовить?

(Ответы обучающихся)

Тема сегодняшнего занятия: «Фаршированные кабачки»

Какие цели мы поставим?

Карточки: «Узнать» (узнать способы фаршировки кабачков);

«Учиться»(Обработка овощей, учиться правильной нарезке овощей);

«Приготовить» (Приготовить блюдо из кабачков необычным способом)

2. Проверка знаний обучающихся (фронтальный опрос).

- Проведем игру на тему: «Кулинарное назначение групп овощей». В ней потребуются ваши знания по пройденному материалу. На вопросы, которые я вам буду задавать, вы должны не только дать правильный ответ, но и сказать, к каким группам относятся данные овощи. При готовности поднять руку.

1 – команда.

Плодово - тыквенный

Он похож на светофор, красный, желтый иль зеленый.

Всем известен с давних пор, фаршированный, соленый.

Ты в салат его клади и в приправы добавляй,

Ты без дела не сиди, овощ этот называй. **(перец)**

2– команда.

Корнеплоды

Я кругла и крепка, темно-красные бока,

Я гожусь на обед, и в борщ, и в винегрет **(свёкла)**

3 -команда

Пряные

У травы-приправы зонтик появился.

При засолке огурцов очень пригодился.

Ну, скорей ответь, народ!

Чем засеял огород? **(укроп)**

1 – команда.

Бобовые

Я не горох, хотя стручки имею.
Суп из меня нежнее и вкуснее.
Две ноты — вот моё название.
Подумай, приложи старание(**фасоль**)

2 – команда.

Капустные

Круглый овощ в огороде
Он одет не по погоде
Из него наварим щей
С этим овощем сытней! (**капуста**)

3 – команда.

Клубнеплоды

Что копали из земли, жарим, варим.
Что в золе вы испекли, едим да хвалим (**картофель**)

2 – команда

Очень кстати он с картошкой,
И в салате, и в окрошке.
Он в меню незаменим –
Всё вкуснее будет с ним!
Это наш зелёный друг –
Горько-пряный овощ ... (**лук**)

3 – команда

Треугольный лист зелёный,
Молодой – чуть кругловат.
Вкусный свежий и варёный

Это – глянцевый ... (**шпинат**)

I – команда.

Травянистое растение,

Из семейства сложноцветных,

В сыром виде вам напомнит

Молодой Грецкий Орех.

Его крупные соцветья

Идеальны для закусок,

Для тушения и жарки,

Для отваров и пюре.

Он колючий врач кишок

Как зовётся? ... (**артишок**)

Сейчас вспомним первичную обработку овощей и ответим на следующие вопросы:

1. Перечислите все последовательные операции механической кулинарной обработки овощей (сортировка, калибровка, мытье, очистка, нарезка)
2. Какие виды тепловой обработки вы знаете? (варка, припускание, бланширование, жарка, тушение и запекание)
3. Перечислите формы нарезки кабачков?
(кубики, дольки, кружочки, соломкой, крошкой, обтачивать лодочками, вырезать листочки, а с помощью нуазетной выемки – шарики).

III. Изучение нового материала

Фаршированные овощи – прекрасная пища для наших желудков и фигур. А ещё они просты в приготовлении и вкусны, недаром плоды с начинкой есть

практически в любой кухне мира. **Фаршированные кабачки** уместны и для обычного семейного обеда к празднику. Ведь фарширование предоставляет кулинару практически неограниченные возможности для фантазии и эксперимента.

Почему эти блюда назвали «фаршированными»?

Фаршированные блюда – это блюда, приготовление которых предполагает наполнение какого-либо цельного, неповрежденного пищевого продукта с замкнутой оболочкой разнообразными начинками. Слово "фаршированный" происходит от латинского слова "farcio", что означает "начиняю".

Кабачок, самый популярный овощ у хозяек. У него идеальная форма и уникальная способность сохранять во время термической обработки большую часть витаминов группы В.

В состав пищевую ценность кабачков входят:

- витамины группы А, В, С, РР;
- токоферол — витамин молодости Е;
- никотиновая, яблочная, аскорбиновая и фолиевая кислоты;
- насыщенные жирные кислоты;
- калий, кальций, фосфор, магний, натрий и железо.

Кабачок богат витаминами В1, В2, РР (ниацин, или никотиновая кислота), но особенно много в нём витамина С. В цукини (разновидности кабачка, выведенной итальянскими селекционерами) содержание витамина С ещё выше. Пищевая ценность этого продукта также связана с присутствием в составе мякоти зеленцов (недозрелых плодов) легкоусвояемых углеводов. В молодых кабачках примерно 2-2,5% сахаров, 5-6% сухого вещества. По мере созревания в плодах увеличивается количество сахаров, но также заметно увеличивается и количество каротина. По содержанию этого вещества зрелые жёлтоплодные **кабачки опережают морковь**. Поскольку кожица «старых» плодов грубеет и становится непригодной к употреблению, для полезной еды выбирают молодые

жёлтые кабачки. Меняет концентрацию некоторых веществ в овощах и термообработка продукта. Так, например, в варёном цукини увеличивается количество витамина А, которое даже в сыром овоще достигает (в зависимости от разновидности) 40% от суточной нормы.

Подготовка кабачков для фарширования

- 1.Сортировать;
- 2.Промыть;
- 3.Отрезать плодоножку;
- 4.Очистить;
- 5.Нарезать;
- 6.Удалить семена;
5. Поместить в подсоленную кипящую воду и варить до полуготовности;
- 6.Фаршировать

Вопрос: Почему при приготовлении блюд кабачки используют недозрелыми и зелеными?

Возможные ответы студентов:

Мягкая кожица; семена мелкие.

Вывод:мягкие семечки, кожура и вкусовые качества отличные.

Сегодня на уроке мы практически отработаем тему «Фаршированные кабачки». В начале урока мы повторили все теоретические моменты приготовления блюд из фаршированных овощей, вспомнили, как провести первичную обработку овощей, подготовить овощи к тепловой обработке.

Приготовим кабачки, фаршированные тремя способами:

- 1 способ – фаршированные кабачки в виде лодочек;
- 2 способ – фаршированные кабачки в виде цилиндров;
- 3 способ – Фаршированные кабачки в виде рулетов.

Повторный инструктаж

Работая по технологическим картам, решим проблемную задачу. Затем пойдем в лабораторию. Вы уже разделены на команды. На столе у вас находятся карточки с практическим заданием, правила работы и текст. Вы должны выбрать своего лидера, который возьмет на себя руководство командой. Ваша задача изучить внимательно технологическую карту и по пунктам выполнить.

Но в каком бы виде мы с вами не готовили блюдо, обязательно соблюдение санитарных норм.

Давайте закрепим сказанное на практике. Предлагаю вам провести жеребьевку и выбрать блюдо, которое вы будете готовить.

Производственное задание:

1. Команда – Кабачок, фаршированный в виде лодочек. Оформление и подача.

2. Команда – Кабачок, фаршированный в виде цилиндров. Оформление, подача.

3. Звено – Кабачок, фаршированный в виде рулетов. Оформление и подача.

Техника безопасности с горячей жидкостью (Возможные ответы студентов)

- убирать с пола сразу пролитую жидкость, упавшие продукты;
- передвигать посуду с жидкостью по поверхности плиты осторожно, без рывков;
- использовать прихватки – не брать горячую посуду руками;
- крышки кастрюль с горячей пищей открывать от себя;
- класть продукты в сковороду с разогретым жиром осторожно в направлении от себя;

-
- наполняя кастрюлю жидкостью, не доливают до краев 4 – 5 см.

Техника при работе с ножом:

- не работать с ножом в направлении к своему телу
- крепко держать рукоятку ножа
- использовать только хорошо заточенные ножи и инструменты
- следить, чтобы руки и рукоятка ножа были сухими
- не оставлять нож в положении режущей кромкой вверх
- не оставлять нож, вколотым в продукты или между ними
- не пытаться поймать падающий нож
- не использовать кухонный нож не по назначению
- мыть нож после каждого применения.

Организация рабочего места

Разделочные доски кладут перед собой. Подбирают посуду, инвентарь, инструменты, устанавливают весы. Продукты кладут слева от доски, а посуду для полуфабрикатов ставят справа от себя. Приготовление п/ф.

Самостоятельная работа обучающихся. Контроль за работой студентов.

- Получение производственного задания.
- Проверка готовности обучающихся к выполнению задания.
- Проверка качества выполнения подготовительных работ по подготовке рабочего места повара
- Проверка правильности выполнения трудовых приемов и действий обучающихся.
- Выявить затруднения у обучающихся при выполнении практических работ.
- Контроль соблюдения технологического процесса.
- Приемка и оценка работ.

Целевые обходы:

- организация рабочих мест обучающимся;
- соблюдение правил санитарии и гигиены;
- соблюдение правил эксплуатации оборудования и ТБ на рабочих местах;
- соблюдение технологии приготовления блюд, норм выхода;
- соблюдение требования к качеству приготовленных блюд;
- оказание практической помощи при выполнении технологического процесса;
- проверка качества выполненных работ, подача блюд.

V. Подведение итогов. Рефлексия. – 2 мин

1. Подведение итогов занятия. Подача блюд.

2. Рефлексия «Ресторан».

Используется лист большого формата, фломастеры, скотч, цветные карточки

Педагог предлагает обучающимся представить, что сегодняшний день они провели в ресторане и теперь просит их ответить на несколько вопросов:

*Сегодня я на занятии узнал (а). _____

*Самым интересным этапом для меня было _____

*Я обязательно приготовлю _____

- Скажите какие цели мы поставили в начале занятия? *(Вернуться к началу урока, вспомнить цели, которые зафиксированы на доске)*

- Достигли ли мы цели?

Педагог сообщает индивидуальные оценки обучающимся.

VI. Домашнее задание. Найти интересные рецепты блюд из кабачков.

Технологическая карта

Наименование блюда «Кабачки, фаршированные в виде лодочек».

1(способ)

Наименование продуктов	Закладка сырья в граммах на 2 порции	
	брутто	нетто
Кабачок	430	300
Начинка		
Грибы свежие (шампиньоны)	200	100
Репчатый лук	165	90
Сыр	100	100
Соль	2	2
Укроп	66	38
Майонез	60	60
Растительное масло	40	40
ВЫХОД		580

Технология приготовления:

Кабачки очистить от кожицы;

Разрезать на 2 половины;

Удалить семена с частью мякоти с помощью острого ножа и кофейной ложки. Толщина стенок должна быть не менее 7-8 мм, чтобы лодочка держала форму;

Отваривать до полуготовности в подсоленной воде.

Затем отваренные кабачки заполняют фаршем так, чтобы он выступил горкой. Кладут на смазанный растительным маслом противень, посыпают тёртым сыром;

Запекают при температуре 180°C 10 -15 мин.

Используем готовую начинку для фарша

Фарш: Нарезанные продукты кубиком и обжаренные на растительном масле. Сыр, натертый на мелкой терке.

Требования к качеству

Внешний вид – кабачки золотистые, посыпаны зеленью.

Консистенция – мягкая, сочная.

Цвет – сверху слегка румяный, на разрезе соответствует цвету сырья, из которого приготовлен фарш.

Вкус и запах – в меру солёный, с ароматом использованных продуктов и специй

Технологическая карта

Наименование блюда «Кабачки, фаршированные в виде цилиндров»

2 (способ)

Наименование продуктов	Закладка сырья в граммах на 2 порции	
	брутто	нетто
Кабачок	430	300
Начинка		
Грибы свежие (шампиньоны)	200	100
Репчатый лук	165	90
Сыр	100	100
Соль	2	2
Укроп	66	38
Майонез	60	60
Растительное масло	40	40
	ВЫХОД	580

Технология приготовления:

Очистите каждый кабачок от кожуры, а затем разрежьте его на куски толщиной по 4-5 сантиметра. Из каждого такого «цилиндра» стоит удалить всю мякоть с косточками, после чего варить в подсоленной воде до полуготовности.

Выложите кабачки на противень, смазанный растительным маслом, либо же на сковороду и начините каждый «цилиндр» приготовленным фаршем, чтобы он выпирал из кабачка. Посыпьте его тертым сыром и сбрызните маслом, после чего запеките в духовке. **Используем готовую начинку для фарша.**

Фарш: Данные ингредиенты пропускаем через мясорубку. Солим. Перчим.

Требования к качеству

Внешний вид – кабачки золотистые, посыпаны зеленью.

Консистенция – мягкая, сочная.

Цвет – сверху слегка румяный, на разрезе соответствует цвету сырья, из которого приготовлен фарш.

Вкус и запах – в меру солёный, с ароматом использованных продуктов и специй

Технологическая карта

Наименование блюда «Кабачки, фаршированные в виде рулетов»3 (способ)

Наименование продуктов	Закладка сырья в граммах		
	на 2 порций		
	брутто	нетто	Вес готового продукта
Кабачок	336	300	
Начинка			
Сыр плавленый	200	200	
Майонез	50	50	
Чеснок	12	10	
Растительное масло	40	40	
ВЫХОД		600	

Технология приготовления:

1.Кабачки разрезать вдоль на тонкие пластины толщиной 2 -5мм обычным ножом, но для удобства можно воспользоваться овощечисткой; Чтобы убрать лишнюю жидкость с кабачков, выкладываем их на отдельную тарелку, солим и даем постоять 10 минут. Сливаем сок, а кабачки промачиваем бумажным полотенцем;

2.Немного посолить и обжарить на небольшом количестве растительного масла с двух сторон до мягкости;

3. Положить на бумажное полотенце, чтобы избавиться от излишков масла;

4. Охладить.

Используем готовую начинку для фарша

Фарш

Плавленый сыр, чеснок натереть на мелкой терке; Смешать данные продукты.

5. На край кабачка выложите фарш, сверните рулетом.

Требования к качеству

Внешний вид – кабачки золотистые, посыпаны зеленью.

Консистенция – мягкая, сочная.

Цвет – сверху слегка румяный, на разрезе соответствует цвету сыря, из которого приготовлен фарш.

Вкус и запах – в меру солёный, с ароматом использованных продуктов и специй

Учебная литература:

1. Анфимова Н.А. Кулинария: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ Н.А. Анфимова. - 8-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 400 с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009. - 680 с.

3. Настоящая инструкция разработана с учетом Основных требований к порядку разработки и содержанию правил и инструкций по охране труда, разрабатываемых работодателем (утв. Приказом Минтруда России от 29.10.2021 № 772н) и предназначена для поваров при выполнении им работ согласно профессии и квалификации с учетом условий работы повара

Интернет ресурсы:

<https://publicadomain.ru/folklore/> про овощи и фрукты