

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі
«Кәсіпқор» Холдингі» коммерциялық емес акционерлік қоғамы

ИБРАГИМОВА М.Ж., МЕКЕБАЕВА Н.А.
МОИСЕЕВА О.К., АДІЛЬХАНОВ С.С.

**ЕМДІК ЖӘНЕ МЕКТЕП ТАМАҚТАНУЫ ҮШІН АРНАЙЫ
АСПАЗДЫҚ ТӘСІЛДЕРДІ ОРЫНДАУ**

1226000 - "Тамақтандыру кәсіпорындарының өнім өндіру технологиясы және оны ұйымдастыру" мамандығы бойынша техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейін білім беру жүйесі үшін өзектендірілген үлгілік оқу жоспары мен бағдарламасы бойынша оқу құралы ретінде жетілдірілген

Нұр-Сұлтан, 2019 ж.

ӘОЖ 641/642
ҚБЖ 36.99
Е53

Емдік және мектеп тамақтануы үшін арнайы аспаздық тәсілдерді орындау: Оқу құралы / Ибрагимова М.Ж., Мекебаева Н.А., Моисеева О.К., Адильханов С.С. – Астана: «Кәсіпқор» Холдингі» коммерциялық емес акционерлік қоғамы, 2019 ж.

ISBN 978-601-333-804-0

Оқу құралы 1226000 – «Тамақтандыру кәсіпорындарының өнім өндіру технологиясы және оны ұйымдастыру» мамандығы бойынша 07 «Емдік және мектеп тамақтануы үшін арнайы аспаздық тәсілдерді орындау» кәсіптік модулінің өзектендірілген типтік оқу жоспары мен бағдарламасы бойынша теориялық және тәжірибелік дайындық курсы болып табылады.

Оқу құралында емдік және мектепте тамақтандыру үшін арнайы аспаздық тәсілдердің теориялық негіздері және зертханалық-тәжірибелік жұмыстарды орындау қарастырылған. Аспаздық өнімдерді безендіру және жіберу, олардың сапасы мен қауіпсіздігін бағалау.

«Емдік және мектеп тамақтануы үшін арнайы аспаздық тәсілдерді орындау» оқу құралының мақсаты тағамдарды дайындау саласында кәсіптік білім алу, зертханалық-тәжірибелік жұмыстарды орындауға үйрету, білім алушының әлеуметтік ұтқырлығы мен еңбек нарығындағы тұрақтылығына ықпал ететін базалық және кәсіптік құзыреттіліктерді беру, сондай-ақ білім алушыны өзін-өзі оқытуға және үздіксіз кәсіптік өзін-өзі жетілдіруге дайындау болып табылады.

Оқу құралы колледж студенттеріне арналған және жұмысшы біліктілігі бойынша және орта буын мамандарын дайындау үшін қолданылуы мүмкін.

ӘОЖ 641/642

ҚБЖ 36.99

Рецензенттер:

- ҚМҚК Алматы мемлекеттік бизнес колледжі «Экономика және басқару» бейіні оқу-әдістемелік бірлестік;
- ДК «Gato»
- «Қазақстандық қант, азық-түлік және өңдеу өнеркәсібі ассоциациясы» ЗТБ

«Оқулық» Республикалық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған

© КеАҚ Холдинг «Кәсіпқор», 2019

«Delta Consulting Group» ЖШС аударған

Мазмұны

Кіріспе	5
Бөлім 1. Диеталық тамақтану.	6
1. Тақырып 1.1. Емдік, емдік - профилактикалық және мектеп тамақтануды тағайындалуы	6
2. Тақырып 1.2. Емдік және мектеп тамақтануының негізгі принциптері.	14
3. Тақырып 1.3. Өртүрлі диеталар үшін тағам дайындау технологиясының ерекшеліктері	19
4. Тақырып 1.4. Емдік және мектептік тағамдардың ассортименті	32
5. Тақырып 1.5. Емдік және мектептегі тамақтандыруда қолданылатын арнайы аспаздық тәсілдер	35
6. Тақырып 1.6. Диеталардың талаптарына сәйкес емдік тамақтануға арналған тағамдар мен аспаздық өнімдерді дайындау технологиясының ерекшеліктері.	37
7. Тақырып 1.7. Жасына, жынысына байланысты мектепте тамақтануға арналған тағамдар.	49
Бөлім 2. Дайын тағамды үнемдеу түрін есепке ала отырып, жылумен аспаздық өндеу.	56
8. Тақырып 2.1. Сорпалар, шырышты қайнатпалар, льезондар дайындау. Сорпа: езбе тәрізді, сүт, вегетариандық, жеміс-жидек; ыстық және суық тағамдарға арналған тұздықтар.	56
9. Тақырып 2.2. Емдік тамақтанудағы салқын тағамдар мен басытқылардың маңызы, ассортименті.	62
10. Тақырып 2.3. Қайнатылған, қуырылған, қыздырып пісірілген, бұқтырылған көкөністерден жасалған тағамдар.	66
11. Тақырып 2.4. Жармалардан және макарон өнімдерінен диеталардың талаптарына сәйкес емдік тамақтанудың ерекшеліктерін ескере отырып, тағамдарды дайындау.	72
12. Тақырып 2.5. Балықтан жасалған тағамдар: котлеттер, фрикаделькалар, балық кнелдері, балық пудингі.	74
13. Тақырып 2.6. Ет және субөнімдерден жасалған тағамдар: ет суфле, ет пудингі, сиыр етінен езбе, қайнатылған еттен жасалған бефстрогановтар, строгановша бауыр;	76
14. Тақырып 2.7. Емдік тамақтанудың ерекшеліктерін ескере отырып, жұмыртқадан және сүзбеден жасалған тағамдар.	78
15. Тақырып 2.8. Емдік тамақтануға салқын тағамдарды дайындау.	80
16. Тақырып 2.9. Емдік тамақтанудың ерекшеліктерін ескере отырып шырындар, қайнатпалар, тұнбалар, сусындар дайындау.	86
Бөлім 3. Емдік тағамдарды дайындауға арналған машиналар мен механизмдер	92
17. Тақырып 3.1. Езгілеу машиналарының, бу пісіру аппараттарының (шкафтардың), буконвектоматтардың құрылғысы, жұмыс істеу	92

принципі, пайдалану ережесі және қауіпсіздік техникасы, техникалық сипаттамалары, маркалары.	
18. Тақырып 3.2. Емдік тағамдарды дайындауға арналған құрал-саймандар.	112
19. Тақырып 3.3. Технологиялық операцияларда механикалық және жылу жабдықтарын қолдану.	113
20. Тақырып 3.4. Деталық тағамдарды дайындауға арналған жұмыс орны.	115
21. Глоссарий	119
22. Қорытынды	121
23. Пайдаланылған әдебиеттер тізімі	122

Кіріспе

Оқу құралы 1226000 – «Тамақтандыру кәсіпорындарының өнімдерін өндіру технологиясы және оны ұйымдастыру» мамандығы бойынша өзектілендірілген типтік оқу жоспарлары мен бағдарламаларына сәйкес жасалған.

Бұл оқу құралы КМ 07 – «Емдік және мектеп тамақтануы үшін арнайы аспаздық тәсілдерді орындау» модулін зерттеуге арналған.

Оқу құралы суреттермен және схемалармен, кестелермен, әдістемелік нұсқаулармен және модуль бойынша зертханалық-тәжірибелік жұмыстармен, сондай-ақ бақылау сұрақтарымен және тапсырмалармен қоса жүретін теориялық материалдармен қамтылған.

Ұсынылып отырған материалдар осы саладағы жұмыс берушілердің талаптарына сәйкес техникалық және кәсіптік білімі бар мамандарды даярлауды көздейді.

Кәсіптік модульдің мақсаты-студенттердің шикізатты өндеудегі технологиялық процестері туралы теориялық білім алуын, емдік және мектепте тамақтануға арналған арнайы аспаздық тәсілдердің теориялық негіздерін қарастыруы және зертханалық-тәжірибелік жұмыстарды орындауы. Аспаздық өнімді безендіру мен жіберу және оның сапасы мен қауіпсіздігін бағалау.

«Емдік және мектеп тамақтануы үшін арнайы аспаздық тәсілдерді орындау» оқу құралы келесі құрылымдық элементтерден тұрады: кіріспе, тамақ дайындау технологиясының жалпы теориялық негіздері; шикізатты өңдеу және жартылай өнімдерді дайындау технологиялық процестері; аспаздық өнімдердің технологиялық процестері; арнайы тамақтану түрлері үшін тағам дайындау технологиясы, жұмыс орнын ұйымдастыру, жабдықтарды пайдалану және қауіпсіздік техникасын сақтау.

Теориялық білімді бекіту үшін схемалар, кестелер, тест тапсырмалары, өзін - өзі тексеруге арналған сұрақтар, зертханалық-тәжірибелік жұмыстар қарастырылады.

1-бөлім. Диеталық тамақтану.

Тақырып 1.1 Емдік және емдік - профилактикалық және мектеп тамақтануының тағайындалуы

Глоссарий.

Диетология – тамақтану мәселелерін, оның ішінде науқас адамның, зерттейтін білім саласы. Диетология тамақтануды рационализациялауға және дараландыруға, оның ішінде науқас адамның, бірақ бірінші кезекте тамақтану қауіпсіздігін қамтамасыз етуге бағытталған. Диетология өз атауын «диет» тамақтандырудың қатаң ұйымдастырылған жүйесінің көмегімен тамақтандыруды жекешелендіруді алды.

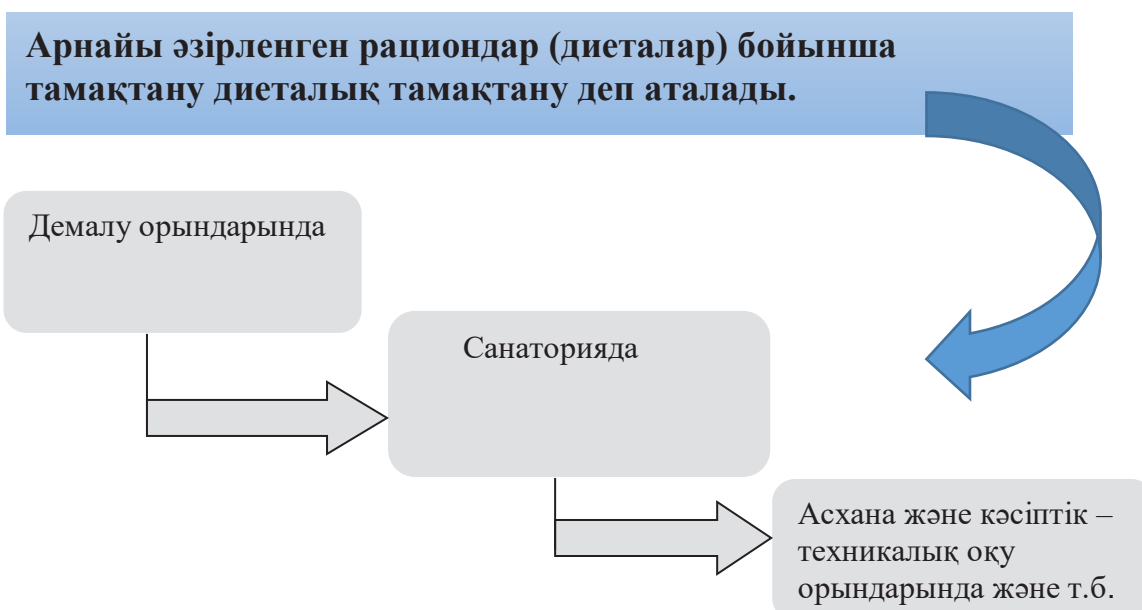
Рацион – адамның тамақ ішу ережесінің жиынтығы. Тамақтану адам денсаулығына әсер ететін маңызды факторлардың бірі болып табылады. Мектеп жасындағы балалардың оқу кезіндегі тамақтануына ерекше мән беріледі.

Диетолог – академиялық және кәсіби талаптарға сәйкес диетология саласындағы маман.

Теориялық бөлім.

Арнайы әзірленген рациондар (диеталар) бойынша тамақтану диеталық тамақтану деп аталады. Әр түрлі аурулардың пайда болуын емдеу немесе алдын алу мақсатында ұйымдастырылатын тамақтану диеталық немесе емдік тамақтану деп аталады.

Емдік тамақтану – бұл науқастың патогенезін, клиникалық көрінісін және даму динамикасын ескеретін диетотерапия. Емдік тамақтану саласындағы жетекші мамандар, емдік тамақтану жоқ жерде тиімді емдеу жолы да жоқ деп санайды.



Сурет 1.1.1

Диета (грек. διαίτα - өмір салты, тамақтану режимі) немесе рацион - адам немесе басқа жануарлар тағамдарын қабылдау ережелерінің жиынтығы. Диета химиялық құрамы, физикалық қасиеттері, тағамды аспаздық өңдеу, сондай-ақ тамақтану уақыты мен интервалдары сияқты факторлармен сипатталуы мүмкін. Түрлі диеталар дақылдарды елеулі айырмашылықтарға ие болдыруы және нақты азық - түлік өнімдерін қамтуы немесе болдырмауы мүмкін.

Емдік тамақтануды ұйымдастыру үшін қажетті



штат должен иметь специальную подготовку



кухня должна быть оснащена специальным оборудованием



должны быть оборудованы специальные помещения



должно быть организовано снабжение сырьем в ассортименте

А. Штаттың арнайы дайындығы болуы тиіс; Б. Ас үй арнайы жабдықтармен жабдықтаулы керек; В. Арнайы жабдыкталған бөлмелер болуы қажет; Г. Шикізат ассортиментімен жабдықтау ұйымдастырылуы қажет.

Сурет 1.1.2

Емдік-профилактикалық тамақтану. Ағзаның тіршілік әрекетін қамтамасыз ететін сыртқы ортаның барлық көптеген жағдайларынан тамақтануға ерекше мән беріледі. Кейбір өнеркәсіптік кәсіпорындарда технологиялық жағдайлар (жоғары температура мен ылғалдылық, діріл және т.б.) адамдардың денсаулығына зиянды әсер етеді. Бұл жағдайларда емдік-профилактикалық тамақтану қажет. Оны емдік тамақтану сияқты, зиянды заттарды ағзадан тез шығаруға ықпал ететін тағамдық заттар енгізілетін арнайы диеталар бойынша ұйымдастырады және олардың сіңірілуіне ықпал

ететін өнімдер шығарылады; тамақтану ағзаның сыртқы орта әсеріне қарсы тұруын күшейтетін жолмен құрылады.

Емдік - профилактикалық тамақтануы тиіс адамдардың тізбегі өнеркәсіптің әрбір саласы үшін және әрбір кәсіп үшін жеке айқындалады. Емдік тамақтану рационалды тамақтанудың жалпы принциптері негізінде құрылады және аурудың ерекшелігіне байланысты басқа да толыққанды шектеулер болуы тиіс.

Науқасты тамақтандырудың жалпы стратегиясы

Науқастың тамақтану режимін құрғанда дені сау ағзаның қажеттілігін негізге алып, келесі ережелерді ұстану керек.

1. Науқастың тәбеті мен дәмін толық қанағаттандыратын тамақ режимі ағзаның қажеттіліктерін қанағаттандыру тұрғысынан ғана емес, кейде басқа терапевтік факторлардың тиімділігін де тежейді.
2. Тағам рационын құру кезінде, әсіресе созылмалы науқастар үшін витаминдердің, минералды тұздар мен судың жеткілікті мөлшерін енгізуді әрдайым қамтамасыз еткен жөн.
3. Науқасқа қажетті тамақ мөлшерін анықтау кезінде жынысын, жасын, жұмыс сипатын және оның ағзасының жалпы жағдайын ескеру қажет.
4. Тағам рационның қажетті құрамдас бөліктерінің ішінен ақуызды жеткілікті түрде енгізуге назар аудару керек. Науқасқа тағайындалған кез келген рационды белоктың жеткілікті мөлшерімен қамтамасыз ету кезінде, бұл: тұтынылған белоктың төменгі шекарасы науқастың дене салмағының 1 кг-на 1 г-ға тең, тәулігіне оңтайлы саны 100г болып есептеледі (ағзаның патологиялық жағдайы кезінде 50% толыққанды белоктан тұруы тиіс).
5. Сау адамның рационна да, науқас адамның рационна да өсімдік талшығы мен табақ көкөністерін (егер арнайы қарсы көрсетілімдер болмаса) енгізу қажет. Айта кету керек, емдік аспаздықтың қазіргі заманғы индустриясы асқазандағы - ішек каналы функциясы бұзылған науқастардың өзіне рационға өсімдік талшықтарын және тағамға көкөністерді енгізуге мүмкіндік беретін өнімдерді өндеудің жеткілікті әдістеріне ие.
6. Ағзаға әртүрлі минералды тұздарды, витаминдерді, оксидаздарды, пероксидаздарды және ферменттерді жеткілікті түрде енгізу тұрғысынан рационға сау ғана емес, сонымен қатар ауру шикі көкөністерді, көктерді, жемістер мен жидектерді де енгізу керек. Тамақтың ең шектеулі, ең қатаң азық-түлік режимдерінде бұл шикі шырындарды беру қамтамасыз етілуі мүмкін.
7. Тағамның алуан түрлілігі үлкен маңызға ие.
8. Бір тамақтану режимінен екіншісіне өту өте өткір болмауы керек.
9. Рационды науқастың дәмі мен ниетін ескере отырып жасау керек.
10. Науқас адамның тамақтануында тағамдық режимнің маңызы зор - тамақ қабылдау уақыты, әр түрлі терапиялық емшаралар уақытына сәйкес тамақтану, демалу, жұмыс, тағамдарды бөлу. Тамақ ішу күні

бойы, ал кейбір науқастарда - барлық 24 сағатқа дұрыс бөлінуі тиіс. Соңғы тамақ ұйқы алдында 2-3 сағат бұрын болуы керек.

11. Ағзаның шығысын сол немесе басқа режимде алатын тағам санымен үйлестіру қажет. Егер науқастың дене салмағын құлауына қол жеткізу мақсаты болмаса, жартылай пайда болатын режим ағзаның шектеулі азабын талап етеді.
12. Науқас адамның тамақтану режимі тағамдарды олардың химиялық құрамы бойынша дәл таңдауды және тағамдарды дайындау тәсілін талап етеді



Топтық және жеке жұмыстарға арналған тәжірибелік тапсырмалар

№1 тапсырма.

Мәтінмен жұмыс.

Төмендегі түсіндірмелерді пайдалана отырып, сөйлемді жалғастыру.

1. Тамақ режимі, _____
2. Тағамдық рационды құру кезінде, _____
3. Тамақ мөлшерін анықтау кезінде, _____
4. Тағам рационының қажетті құрамдас бөліктерінің ішінен ақуызды жеткілікті түрде енгізуге назар аудару керек. Науқасқа тағайындалған кез келген рационды белоктың жеткілікті мөлшерімен қамтамасыз ету кезінде, бұл: _____
5. Сау адамның рационына да, науқас адамның рационына да енгізу қажет _____
6. Организмге жеткілікті енгізу тұрғысынан әртүрлі _____
7. Әртүрлілік үлкен мәнге ие _____
8. Бір тамақтану режимінен екіншісіне өту өте қажет емес _____
9. Рационды ескере отырып жасау керек _____
10. Науқас адамның тамақтануында азық-түлік режимі үлкен маңызға ие _____
11. Ағзаның шығысы сол немесе басқа режимде алатын тағам санымен үйлестіру қажет. Жартылай күн режимі талап етеді _____
12. Науқас адамның тамақтану режимі дәл таңдауды талап етеді _____



➤ **жалғасы...**

- науқастың тәбеті мен дәмін толық қанағаттандыратын ағзаның қажеттіліктерін қанағаттандыру тұрғысынан ғана емес, кейде басқа терапевтік факторлардың тиімділігін тежейді;

- науқастың тәбеті мен дәмін толық қанағаттандыратын ағзаның қажеттіліктерін қанағаттандыру тұрғысынан ғана емес, кейде басқа терапевтік факторлардың тиімділігін тежейді;
- осы науқасқа қажет болған жағдайда жынысын, жасын, жұмыс сипатын және оның ағзасының жалпы жағдайын ескеру қажет ;
- тұтынылған ақуыздың төменгі шекарасы науқастың дене салмағының 1 кг-на 1 г тең, тәулігіне оңтайлы саны 100 г болып есептеледі (ағзаның патологиялық жағдайы кезінде 50% толық ақуыздан тұруы тиіс);
- өсімдік талшығы және жапырақты көкөністер (егер арнайы қарсы көрсетілімдер болмаса);
- минералды тұздарды, витаминдерді, оксидаздарды, пероксидаздарды және ферменттерді рационға тек сау адамға ғана емес, сонымен қатар науқасқа да қосу керек. Ең қатаң азық-түлік режимдерінде тамақ шектеуінде шикі шырындарды беру қамтамасыз етілуі мүмкін;
- тамақ;
- өткір;
- науқастың дәмі мен тілегі;
- тамақтану уақыты, демалыс, жұмыс, әр түрлі терапевтік емшаралар уақытына сәйкес тамақтануды бөлу;
- егер науқастың дене салмағының құлауына қол жеткізу мақсаты болмаса, ағзаның шектеулі шығыны;
- тағамдардың химиялық құрамы және оларды дайындау тәсілі бойынша дайындау.

Айта кету керек, емдік кулинарияның қазіргі заманғы индустриясы асқазандағы -ішек каналы функциясы бұзылған науқастардың өзіне рационға өсімдік талшықтарын және табақты көкөністерді енгізуге мүмкіндік беретін өнімдерді өндеудің жеткілікті әдістеріне ие.

Назар аударыңыз!

Тамақ ішу күні бойы, ал кейбір науқастарда-барлық 24 сағатқа дұрыс бөлінуі тиіс. Соңғы тамақ ұйқы алдында 2-3 сағат бұрын болуы керек.

ПЕРОКСИДАЗАЛАР – сутегі тотығының көмегімен әртүрлі заттардың тотығу реакцияларын тірі жасушаларда катализациялайтын ферменттер.

Жеке бағалау тапсырмасы

2 тапсырма. Сабақ ақпаратын, жеке және кәсіби тәжірибені пайдалана отырып, «Емдік-профилактикалық тамақтану» тақырыбына эссе жазыңыз»
Эссені бағалау критерийлері

Эссе «өте жақсы» деп бағалануы үшін, ол келесі талаптарға сәйкес болуы тиіс:

Сабақтағы ақпаратты қайталамайтын өзіндік, креативті, өзіндік идеяларды келтіру.

Идеяның ауқымдылығының кем дегенде үш ұтыстық аргументтермен дәлелденуі.

Жұмыс анық айқындалған кіріспеден, негізгі бөлімнен және қорытындыдан тұруы тиіс

Мұқият жазылған

200-250 сөзден тұрады

Эссе «жақсы» деп бағалануы үшін, ол келесі талаптарға сәйкес болуы тиіс:

Сабақ ақпаратын қайталамайтын өзіндік идеяларды келтіру

2. Идея ауқымдылығының кем дегенде екеі аргументтермен дәлелденуі.

3. Жұмыс анық айқындалған кіріспеден, негізгі бөлімнен және қорытындыдан тұруы тиіс

4. Мұқият жазылған

5. 200-250 сөзден тұрады

Эссе «қанағаттанарлық» деп бағалануы үшін ол келесі талаптарға сәйкес болуы тиіс:

Нақты идеялардан тұрады.

Идеялардың аргументтік жағдайларен дәлелденуі

Жұмыс анық айқындалған кіріспеден, негізгі бөлімнен және қорытындыдан тұруы тиіс

Мұқият жазылған

200-250 сөзден тұрады

Ерте және мектеп дейінгі жастағы балалардың тамақтануы.

«Денсаулық сақтау – тәрбиешінің маңызды еңбегі. Балалардың рухани өмір сүруі олардың сергектігіне, дүниетанымына, ақыл-ой дамуына, білімнің беріктігіне және өз күшіне деген сеніміне байланысты»

В. А. Сухомлинский

Сапалы тамақтану дегеніміз не? Сапалы тамақтану теңгерімді диета шеңберінде қауіпсіз тамақ өнімдерін тұтыну жолымен қамтамасыз етіледі, соның нәтижесінде бала, ағзасының қоректік заттарға, деген қажеттіліктерін толық қанағаттандырады. Бала ағзасының үйлесімді дамуына кедергі келтіретін көптеген мәселелердің басты шешімдерінің бірі дұрыс тамақтануды ұйымдастыру болып табылады. Тамақтануды ұйымдастыру принциптеріне сәйкес баланың рационна азық-түліктің барлық негізгі топтары кіруі тиіс.

Денсаулық мәселесі-тамақтану мәселесі?

1-3 жас аралығындағы балалардағы энергияның тәуліктік шығыны 1000-1550 ккал, 4-6 жас аралығындағы балаларда -1950 ккал, 7 жастағы балалар үшін

2000-ға дейін. Тамақтануды ұйымдастыру принциптеріне сәйкес баланың рационына азық-түліктің барлық негізгі топтары кіруі тиіс (ккал.).

2-ден 7 жасқа дейінгі балаларды тамақтандырудың негізгі принциптері



Правильное возрастное соотношение в пище белков, жиров и углеводов, а также соотношение белков животного и растительного происхождения



Строгое соблюдение режима приема пищи, постоянное соблюдение должной частоты приема пищи: не реже 5 раз в возрасте 1-7 лет



Строгое соответствие объема пищи возрастным нормам



Медленный ритм питания



Разнообразие пищевых ингредиентов без применения большого количества острых приправ, усиливающих секрецию



Правильное распределение калорийности пищи в зависимости от количества кормлений

тағамдағы ақуыздардың, майлар мен көмірсулардың дұрыс арақатынасы, сондай-ақ жануар және өсімдік тектес ақуыздардың арақатынасы

тамақтану режимін қатаң сақтау, тамақтанудың тиісті жиілігін тұрақты сақтау: 1-7 жастағы 5 реттен кем емес

тамақ көлемінің жас нормаларына қатаң сәйкестігі

баяу тамақтану ырғағы

Әртүрлі тағамдық ингредиенттердің секрецияны күшейтетін көптеген ащты дәмдеуіштерді қолданбау

тамақтанудың санына байланысты тағамның калориялығын дұрыс бөлу

Тағы бір маңызды ескерту – балабақшадағы күнделікті мәзірде құрамы ұқсас тағамдар қайталанбайды. Мысалы, егер түскі асқа вермишель сорпасы немесе жарма берсе, онда гарнирге көкөніс, а макарон немесе ботқа емес. Балаларға трапезді салатты қышқыл жемістерден немесе шикі көкөністермен бастау өте пайдалы – бұл тәбетті арттырады және асқазан шырынын өндіруді

ынталандырады. Көкөністі салаттарды өте аз мөлшерде береді, бірақ үнемі-бұл балаларға жаңа піскен көкөністерді тұтыну әдетін қалыптастырады.

Өмірде балаларды тамақтандырудағы маңызды элементтердің рөлі Тамақтану пирамидасы



Тамақтану ережелері

2-ден 7 жасқа дейінгі балаға көкөністермен көбірек тағам ұсыну қажет – өсіп келе жатқан организм көптеген минералдар мен дәрумендерді талап етеді. Салаттарға майы аз қаймақ құюға болады. Сондай-ақ, диеталық салаттарға балдыркөк, аскөк және ақжелкен сияқты дәмдеуіштерді енгізуге болады.

Апталық мәзірде кем дегенде 3 рет сорпа болуы керек. Ең пайдалы сорпа борщ деп саналады, себебі бұл көкөніс сорпасында пайдалы заттардың ең көп мөлшері бар. Оны ет сорпасында пісіруге болады, ал лавр жапырағы, бұрыш және томат пастасынан уақытша бас тарту керек.

Ақ және қара нан күн сайын баланың рационына кіруі керек. Полдник үшін тәтті емес печенье қолайлы. Балаларға тәттілерден зефир, мармелад, пастила ұсынуға рұқсат етіледі. Шоколад аллергиялық реакция тудыруы мүмкін, оны беруге болмайды.

Мәзірдегі сапалы жаңа өнім-бауыр болып саналады. Баланың рационында бауырдың пайдалылық әсерін бағалау қиын: ол ас қорыту мен қан түзуді ынталандырады, жеңіл сіңетін ақуыздарға бай.

Бауырды көкөніспен бұқтырып беруге болады.

Таңғы және түскі асқа ақуыз тағамдары, яғни ет, балық, жұмыртқа, сүзбе; кешкі асқа - сүт-өсімдік тағамдары, жарма мен жемістерден жасалған тағамдар ұсынылады. Күн сайын балалар ет, сүт, сары май және өсімдік майы, көкөніс, қант, жеміс, нан, қаймақ, ірімшік, балық, сүзбе сияқты өнімдерді алуы керек - ас мәзіріне бір күн өткен соң кіре алады. Күні бойына екі ботқа немесе екі ұнды тағамдар беруге болмайды. Әсіресе өсімдік майы қосылған түрлі көкөністерден жасалған салаттар пайдалы.

Ақпаратпен жұмыс.

№3 тапсырма. Келесі бекітулердің дұрыс екенін бағалаңыз (жауап-иә немесе жоқ).

Бекіту	Иә	Жоқ
Сапалы тамақтану шеңберіндегі теңгерімді диета қауіпсіз тамақ өнімдерін тұтыну жолымен қамтамасыз етіледі		
Тамақтануды ұйымдастыру принциптеріне сәйкес баланың рационына азық-түліктің барлық негізгі топтары қосылуы тиіс		
Балаларға арналған апталық мәзірінде сорпа болуы міндетті емес		
Күні бойы екі ботқа немесе екі ұнды тағамдар беруге болмайды		
Күні бойы екі ботқа немесе екі ұнды тағамдар беруге болмайды		

Тәжірибелік тапсырма 4 тапсырма. Шағын топтарда жұмыс жасай отырып, оқу материалын мұқият оқып шығыңыз, кесте түрінде мәтін ақпаратын ұсыныңыз, 3 жастан 5 жасқа дейінгі балалардың тамақтануының негізгі критерийлерін көрсетіңіз. Топта сөз сөйлеуді дайындаңыз.

Жобамен жұмыс 5 тапсырма . Топтарда / жұптарда жұмыс істей отырып, тамақтану мәселелерін қарастырыңыз және талдаңыз. Өз тәжірибеңізге сүйене отырып, осы құрылымды жақсартыңыз. Тамақтану режимін нақты құру арқылы өз жобаңыздың құрылымын дайындаңыз және оны қорғаңыз.

**Тақырып 1.2. Емдік және мектептегі тамақтанудың
негізгі принциптері**

Глоссарий

Үнемдеу – бұл диеталық тамақтанудың негізгі принциптері. Үнемдеудің үш түрі бар: механикалық, химиялық және термиялық.

Емдік тамақтану – белгілі бір тамақ өнімдерін және олардың үйлесімдерін емдік мақсатта саралап қолдану арқылы тамақтануды ұйымдастырудың ғылыми негізделген жүйесі.

Теориялық бөлім.

Емдік тамақтану принциптері

- Сараланған және жеке тәсілдер
- Науқас ағзасының физиологиялық қажеттілігін есепке алу
- Динамикалық (күш көрсету және жаттығу принциптерін пайдалану)
- Емдік тамақтану кешенді терапияның маңызды элементі болып табылады. Емдік тамақтану диеталар деп аталатын тәуліктік тағамдық рациондар түрінде физиологиялық принциптерге сәйкес құрылады. Тәжірибелік қолдану үшін кез келген диета келесі элементтермен сипатталуы тиіс:
- энергетикалық құндылығы мен химиялық құрамы –белоктардың, майлардың, көмірсулардың, витаминдердің, минералды заттардың белгілі санымен;
- тағамның физикалық қасиеттері-көлемі, салмағы, консистенциясы, температурасы;
- рұқсат етілген және ұсынылған тамақ өнімдерінің толық тізбесі жеткілікті
- тағамды аспаздық өңдеу ерекшеліктері;
- тамақтану режимі-тамақтану саны, тамақтану уақыты, жеке тамақтану арасындағы тәуліктік рационды бөлу.

Диетотерапия сараланған және жеке тәсілді талап етеді. Аурудың жалпы және жергілікті патогенетикалық механизмдерін, зат алмасу бұзылыстарының сипатын, ас қорыту мүшелерінің өзгерістерін, патологиялық процесс ағымының фазасын, сондай-ақ мүмкін болатын асқынулар мен ілеспелі ауруларды, қоңдылық дәрежесін, науқастың жасы мен жынысын ескере отырып, зақымдалған органға да, жалпы ағзаға да терапиялық әсер ете алатын диетаны дұрыс құруға болады. Сондықтан әр диета келесі талаптарды қанағаттандыруы керек:

Ағзаның энергия шығындарына сәйкес өзінің энергетикалық құндылығы бойынша өзгеріп, отыру ағзаға азық-түлік заттарының қажеттілігін ескере отырып олардың теңгерімділігін қамтамасыз ету;

Асқазанды қажетті жеңіл қанығу сезіміне жеткізу үшін оңтайлы толтыру;

тамақтың төзімділігі мен ас мәзірінің әртүрлілігін ескере отырып, емдәмнің рұқсат етілген шеңберінде науқастың талғамын қанағаттандыру.

Бір тектес тағамды тез жеу, тежелуге және тәбеттің азаюына ықпал етеді. Ас қорыту қызметінің жеткіліксіз қозуы органда тағамның сіңірілуін нашарлатады; тағамның жоғары дәмдік сапасын және бастапқы тағам

өнімдерінің құнды қасиеттерін сақтай отырып, тағамды дұрыс аспаздық өңдеуді қамтамасыз ету.

Емдік тағам жеткілікті динамикалық болуы керек. Динамикалық қажеттілік кез келген диетада қандай да бір қатынаста шектеулі, демек, біржақты және толық емес. Сондықтан ұзақ уақыт бойы қатаң диетаны сақтау, бір жағынан, жекелеген тағамдық заттарға қатысты ағзаның ішінара ашығуына, екінші жағынан қалпына келтіру кезеңінде бұзылған функционалдық механизмдердің жансыздандырылуына әкелуі мүмкін. Қажетті серпінділікке диетотерапияда кеңінен қолданылатын күш көрсету және жаттығу принциптерін қолдану арқылы қол жеткізіледі.

Үнемдеу принципі патологиялық процесті ұстап тұруға немесе оны прогрессиялауға (механикалық, химиялық, термиялық тітіркендіргіштер және т.б.) ықпал ететін тамақтану факторларын болдырмауды көздейді. Жаттығу принципі толыққұнды тамақ режиміне көшу мақсатында онымен байланысты шектеулерді алып тастау есебінен бастапқыда қатаң диетаны кеңейту болып табылады. Оқушыларды тамақтандыру оқушылардың тамақтану рационы бойынша бірыңғай стандарт негізінде ұйымдастырылады. Қазақстандық оқушыларды тамақпен қамтамасыз ету сөзсіз ұлттық басымдық болып табылады, өйткені салауатты тамақтану азаматтардың денсаулық жағдайын анықтайды. Тиісінше, балалардың денсаулығын сақтау және нығайту бойынша денсаулық сақтаудың негізгі бағыттарының бірі- мектептегі тамақтануды дұрыс ұйымдастыру. Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтау және нығайту бойынша ең өзекті мәселелердің бірі сандық және сапалық жағынан физиологиялық, гигиеналық талаптарға жауап беретін және оларды толыққанды тамақпен қамтамасыз ету болып табылады.

Тарихы

Көмірсуларсыз немесе төмен көмірсулар диеталары ұзақ уақыттан бері белгілі. Ежелгі Грецияда атлеттер жақсы дене пішінін ұстап тұру үшін жарыс алдында өз диетасына көп ет қосып, бірақ наннан, жемістерден және көкөністерден толықтай бас тартқан. Мұндай диета тікелей салмақты төмендету үшін пайдаланылды. Көмірсусыз диеталарда көмірсулардың болмауы негізінен ақуыздармен өтелетіндіктен, көмірсусыз диеталарды жиі "ақуыз" немесе "протеинді" диеталар деп атайды.

Француз дәрігері Жан-Антельм Брийя-Саварен ХІХ ғасырдың басында семіз адамдарға емдік мақсатта осындай диетаны қолданды.

Англияда 1864 жылдары көмірсусыз диета әсерлеріне арналған бірінші кітап жарыққа шықты. Мастер Уильям Бантинг артық салмақпен күресудегі өзінің сәтсіз әрекеттерін (165 см өсуі кезінде 92 кг артық) және оған дәрігер Уильям Гарвейдің тез арықтауға көмектескен кеңестерін сипаттады. Уильям Гарвей сол уақытта адам ағзасындағы крахмал (яғни көмірсулар) майға айналатын жаңа идеяға қызығушылық танытты. Дәрігер кеңесі сырадан, тәттілерден, картоптан бас тарту және оларды ақуызбен — балықпен, етпен ауыстыру. Осының нәтижесінде Бантинг тамақты шектемей, 21 кг тастады. Бантинг кітабы көптеген тілдерге аударылды және оның соңғы 4-ші басылымы 100 мың данадан астам тиражбен шықты, тек бұл сол уақыт үшін

көп. Бантинг 19 жыл бойы өз салмағын сақтап, 81 жасында қайтыс болды. Олар насихаттайтын диета өте танымал болды, сондықтан қазіргі ағылшын тілінде "banting" аш диета " дегенді білдіреді.

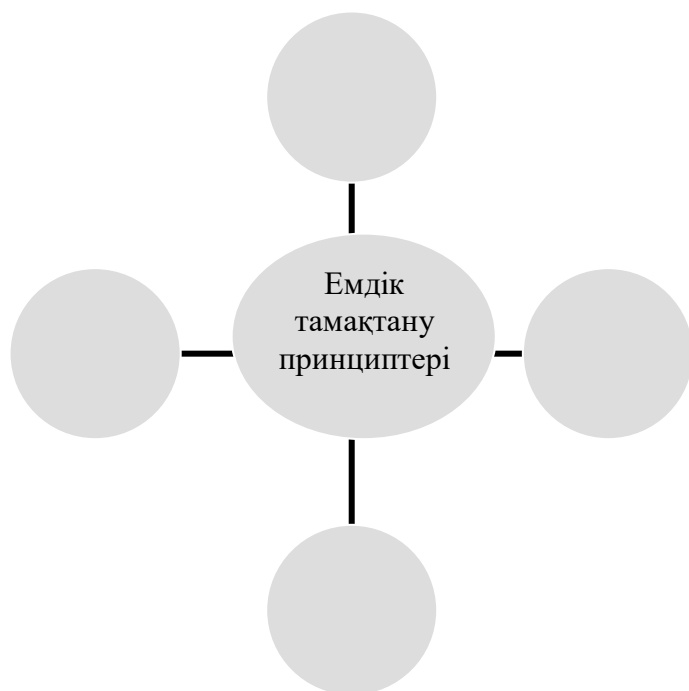
Топтық және жеке жұмыстарға арналған тәжірибелік тапсырмалар №1 тапсырма.

Кестені сіздің нәтижеңіз бойынша толтырыңыз және теориялық оқу материалы бойынша қорытындыны шағын топтарда дыбыстаңыз. Оларды талқылаңыз және түсініңіз, бұл ретте Сіздің кестеңіз толықтырылуы мүмкін немесе қандай да бір тезистер бір бағанадан екінші бағанаға ауысады.

V	+	—	?
Белгілі фактілердің, терминдердің және ұғымдардың тезистік жазбалары	Мәтіннен белгілі болған жаңалықтардың барлығы атап өтіледі	Қайшылықтар байқалады. Яғни, бұл ескертуде сіздің біліміңіз немесе сенімділігіңіз байқалады.	Түсіндіруді талап ететін түсініксіз сәттер, сөздер немесе фактілер атап көрсетіледі

Ақпаратпен жұмыс. №2 тапсырма.

Оқу материалының негізінде кластерлерді толтырыңыз:



Тәжірибелік тапсырма. №3 тапсырма. Бақылау-сұрақтар:

1. «Диеталық асүй» дегеніміз не?

2. Мектепке дейінгі мекемелердегі диеталық асудың ерекшеліктері қандай?
3. Жалпы білім беретін мектептерде диеталық асудың ерекшеліктері қандай?
4. Диеталық асудың диеталық асханадан ерекшеліктері қандай?
5. Диеталық асханаларда, мектепке дейінгі, жалпы білім беретін мектептерде балаларды диеталық және емдік-профилактикалық тамақтандыру қалай ұйымдастырылады?

№4 тапсырма. Тест тапсырмалары:

1. Емдік тамақтанудың маңызды элементі болып табылады

- a) кешенді терапия
- b) отбасылық терапия
- c) көктамыршілік терапия
- d) иммуносупрессивті терапия
- e) когнитивті психотерапия

2. Адамға еркін сұйықтықтың (суға) тәулігіне қажеттілігі

- a) 300-500 мл
- b) 800-1000 мл
- c) 1500-2000мл
- d) 500-800мл
- e) 600-1000 мл

3. Нәзік диеталық тағамдарда қарастырады

- a) майлы
- b) ыстық
- c) суық
- d) үгітілген
- e) ұнды

4. Оқушылардың тамақтануы негізінде ұйымдастырылады

- a) стандартты тамақтану рационы бойынша
- b) білім және ғылым министрінің бұйрығы
- c) Денсаулық сақтау министрлігінің бұйрығы
- d) ата-аналардан өтініш
- e) оқушының денсаулығы туралы анықтама

5. Диетотерапия қарастырады

- a) химиялық, механикалық сақтандыру
- b) рационда майлардың ұлғаюы
- c) бір өнімді басқалармен ауыстыру
- d) қатты, өткір тағамды қолдану
- e) науқастың қалауы бойынша тамақ ішу

5 тапсырма. Шағын топта жағдайды талқылап, кері пікірде көрсетілген жағымсыз факторларды жоюға арналған іс-қимыл жоспарын жасап, кестені толтырыңыз

Теріс фактор	Салдары	Жою бойынша шаралар	Ескертпе

Тақырып 1.3 Әртүрлі диеталар үшін тағам дайындау технологиясының ерекшеліктері

*"Біз өмір сүріп емес, өмір сүру үшін жейміз".
Сократ*

Глоссарий

Технологиялық карта – тағам дайындаудың технологиялық процесін орындайтын персонал үшін қажетті мәліметтерді, нұсқауларды қамтитын стандартталған құжат.

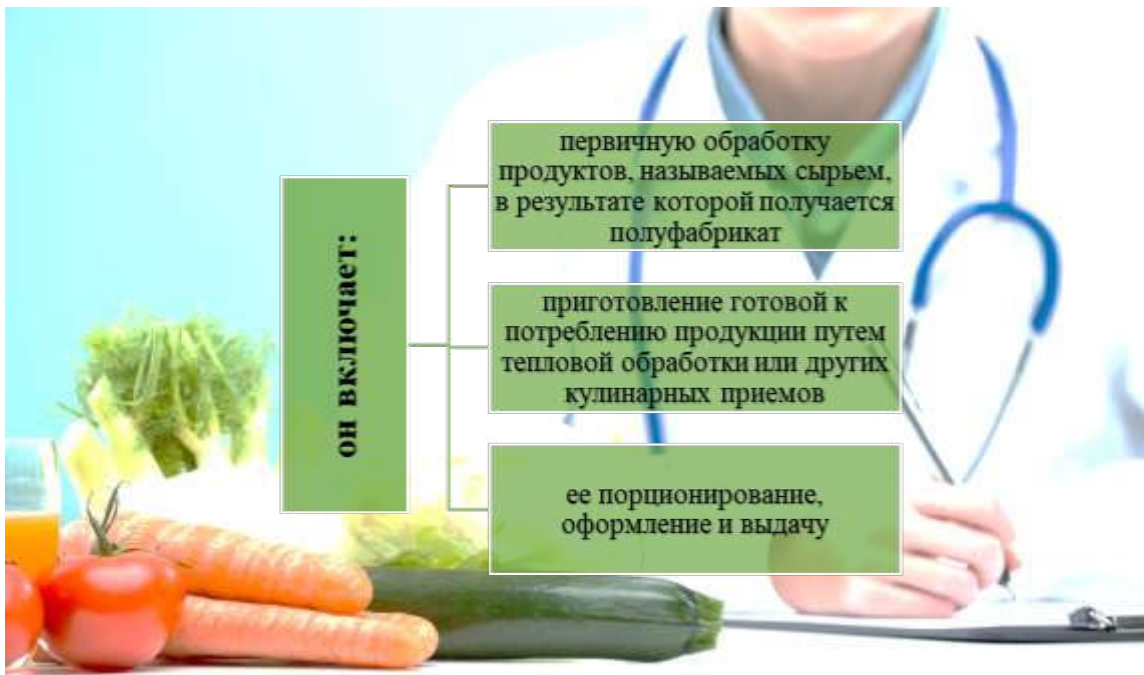
Диета (грек. өмір салты, тамақтану режимі).

Аспаздық кітап – анықтамалық басылым, негізінен тамақ пен сусындарды дайындаудың әртүрлі рецептілері бар.

Теориялық бөлім.

Диеталық тағамдарды дайындау тиімді технология ережелері бойынша жүзеге асырылады, бірақ өнімдерді таңдап алуға, олардың рецептурадағы арақатынасына және аспаздық өңдеудің қосымша тәсілдерін қолдануға қатысты бірқатар ерекшеліктері бар.

Тағам дайындаудың технологиялық процесі тағамдарды дайындау мен таратуға жеткізу мақсатында оларды аспаздық өңдеудің операцияларының қатарынан тұрады.



1.3.1 сурет

Ол қамтиды:

нәтижесінде жартылай өнімдер пайда болатын, шикізат деп аталатын өнімдерді бастапқы өңдеу

жылулық өңдеу жолымен немесе басқа аспаздық тәсілдермен тұтынуға дайын өнімдерді дайындау

оны үлестіру, әсемдеу және беру

Қоғамдық тамақтануды ұйымдастыру түріне байланысты тамақ блоктарының екі түрі бар:

- толық технологиялық циклі бар шикізат және дайындықтың әр түрлі дәрежесінде жартылай фабрикаттармен қамтамасыз етілетін толық технологиялық циклі бар шикізат;
- өндіріс қысқартылған технологиялық схема бойынша жүзеге асырылады

Қоғамдық тамақтану кәсіпорындары өз жұмысында басшылыққа алатын негізгі құжаттар қолданыстағы аспаздық тағамдар және өнімдердің рецептура жинақтары болып табылады. Оларда аспаздық тағамдар мен өнімдердің рецептуралары, оларды дайындау технологиясы, сондай-ақ нормативтік материалдар келтіріледі.

- шикізат шығындарының, жартылай өнімдер мен дайын өнімдердің шығу нормалары;

- өнімдерді суық өңдеу кезіндегі қалдықтар нормалары және оларды жылумен өңдеу кезіндегі шығындар, өнімдердің өзара алмасу нормалары және т. б.
- тағамның жоғары сапасына әрбір тағамға азық-түлік салу нормаларын және аспаздық-технологиялық ережелерді сақтай отырып қол жеткізіледі.

Өндірістік процесті тиімді ұйымдастыру - жұмыс орындарын ұқыпты ұйымдастыруды, оларды құрал-саймандармен, ыдыс-аяқтармен және жабдықтармен жабдықтауды, технологиялық процестің кезеңдеріне сәйкес жабдықтарды дұрыс орналастыруды және еңбекті қорғауға қойылатын талаптарды сақтауды қамтамасыз етеді.

Емдік тамақтандыру үшін тағамдарды дайындау тиімді технология қағидаларына, тағамдарды аспаздық өңдеудің жеке диеталар үшін арнайы әдістерін қолдануды ескере отырып құрылады.

Емдік тамақтандыруға арналған тағамдарды аспаздық өңдеу әдістерінің негізі **сақтандыру режимі** деп аталады. Ол қандай да бір ауру органға теріс әсер етуі мүмкін рационнан алып тастауға немесе тітіркендіргіштерді шектеуге негізделген.

Сақтандыруды ажыратады:

Механикалық сақтандыру көбінесе ас қорыту жолдарының әртүрлі учаскелеріндегі жара ауруымен ауыратын адамдар үшін тамақ дайындағанда және шайнау аппараты зақымданған кезде қолданылады.

Бұл жағдайда тамақ үгітілген немесе ұсақталған, ірі қабықсыз дайындалады; буда немесе қайнатылған күйінде, құрамында көп талшықтар, шикі көкөністер бар өнімдер рационнан шығарылады.

Термиялық сақтандыру - бұл өте ыстық (температурасы 65°C -тан жоғары) және өте суық ($10-12^{\circ}\text{C}$ -тан төмен) тағамдарда берілмейді

Химиялық сақтандыру рационынан ас қорыту жолдарының жекелеген учаскелерінің химиялық тітіркендіргіштері алынып тасталынады немесе шектеледі: күшті сорпа, өте қышқыл және өткір өнімдер. Азық-түліктің қуырылуына жол берілмейді, өйткені өңдеу қабығында әсіресе органикалық заттардың және жылы майлардың (пирогенетикалық) ыдырау өнімдері пайда болады.

Емдік тағамның тағамдарында жеке химиялық заттардың мөлшерін шектеу жиі қолданылады. Бұл тағамдарға экстрактивтік заттарды, пуриндік негіздерді, холестерин, қант мөлшерін шектеу арқылы қол жеткізіледі. Бұл ретте өнімдер мен шикізаттарды іріктеу мұқият жүргізіледі, аспаздық өңдеудің арнайы тәсілдері қолданылады.

Экстрактивтік заттардың құрамын азайту мақсатында ет пен балықты қайнатады, сорпа төгіледі, ал пісірілген өнімдерден тағамдар дайындайды. Ұн пассерлемейді, тек қыздырады, бұл кезде еритін заттардың мөлшері азаяды.

Медициналық талаптарды орындау үшін, емдік тамақтандыруда тағам дайындауда жылулық өңдеудің бірқатар ерекше тәсілдері қолданылады, мысалы: өнімдерді буда қайнату, ол үшін бу қайнату шкафтары, кәдімгі құйылған торлы жапсырмалармен, кәдімгі плиталық және стационарлық қазандар пайдаланылады.

Майлардың жағымсыз өзгеруін азайту үшін, жиі көкөністердің пассерленуін болдырмайды және фритюрде азық-түліктердің қуырылуын мүлдем қолданбайды.

Көптеген ауруларда жылулық өңдеудің аралас әдістері қолданылады. Мысалы, етті алдымен қайнатады, содан кейін бұқтырады, қуырады және пісіреді, бұл оның құрамындағы экстрактивті заттардың мөлшерін төмендетеді.

Осыған қарамастан, емдік тағамдар жоғары дәмдік қасиеттерге ие болуы керек, әдемі безендірілген болуы керек, өйткені асты тәбетпен жесе жақсы сіңіріледі.

Диеталардың сипаттамасы

Емдік тағамды диеталар деп аталатын тәуліктік рациондар түрінде дәрігер тағайындайды. Әрбір диета мынадай көрсеткіштердің қатарында сипатталады: өнімдер жиынтығы, пайдалануға жол берілмейтін өнімдер тізбесі, аспаздық өңдеу ерекшеліктері және т.б. Барлық диеталар шартты нөмірлермен белгіленеді.

Ауруханада тамақтану жағдайында көптеген диеталар қолданылады, ал кейбіреулері аурудың сатысына, науқастың жеке ерекшеліктеріне байланысты сараланады.

№ 1 Диета.

Асқазан мен ұлтабардың ойық жарасы, созылмалы гастрит, негізінен асқазанның сақталуымен немесе жоғары секрециясымен тағайындалады. Щаженияның барлық түрлері қолданылады .

Диетаның мақсаты – асқазанның секреторлы және моторлы функциясын төмендету.

Тағамның температурасында -қалыпты–өте ыстық және суық тағамдар мен сусындарға жол берілмейді.

Химиялық құрамы

Ақуыздар 100 - 120 г, майлар 100 - 120 г, көмірсулар 400 - 450 г, ас тұзы 8 - 10 г; калориялылығы 3000 - 3500 ккал.

Тамақтану режимі

4 - 5 рет тәулігіне.

№1 диета үшін тағам дайындау технологиясының ерекшеліктері

- Дәмдеуіштер ретінде сәл (15 г артық емес) паюс уылдырығы, ет паштеті, қайнатылған тіл гарнирсіз.
- Көкөністерге - картоп, сәбіз, сүт және май қосылған қызылша еzbесі, булы суфле
- Сорпа түтілген жармасы және жұмыртқа-сүт қоспасы бар шырышты қайнатпада, езілген жармасы бар сүтті қайнатпада дайындалады.
- Майсыз, терісіз балық тұқымдасы. Бу котлеттері, кнельдер, суфле.
- Құрғақ май терісінен тазартылған құс еті, майсыз сиыр еті, бұзау еті, қоян, тауық еті, күрке тауық еті. Қайнатылады, ет тартқыштан өткізіледі. Бу котлеттері, кнельдер, суфле
- Қайнатылған жұмыртқа (күніне 3 данаға дейін), сондай-ақ буда жасалған омлет, ақуызды тағамдар.
- сұлы, қарақұмық, күріштен жасалған жармалы сүт ботқасы.
- Сүт өнімдері – сүт, кілегей, жаңа піскен қышқыл емес сүзбе, үгітінді сүт, булы сүзбе суфлесі.
- Жемістер, тәтті тағамдар - кисель, желе, тәтті жемістерден, шырыннан жасалған мусс, сүт кисель, қант, бал.
- Сусындар-тәтті шай, сүтпен шай, кілегей, итмұрын сорпасы, сумен араластырылған қышқыл емес жеміс-жидек шырындары.

- **Болмайды** ащы өнімдер,

- дәмдеуіштер,

- күшті сорпалар,

- пассерленбеген ұн, тек кептірілген,

- тұз қалыпты мөлшерде қосылады;

Пайдаланады

- сүт және жұмыртқа-май тұздығы;

- жоғары 1-ші және 2-ші сортты

бидай ұнынан пісірілген нан;

- қайнаған түрдегі (буда немесе

суда) әр түрлі ұнтақтақталған дәрежесі бар тағамдар.

- сары май (термиялық өңдеусіз).

- ботқа күнбағыс майы, сорпа, балық өнімдері.

- сүт және жұмыртқа-май тұздығы;

Топтық және жеке жұмыстарға арналған тәжірибелік тапсырмалар

Ақпаратпен жұмыс

1 тапсырма. Бұл филвордте осы тақырыпқа қатысты түйінді сөздер көрсетілген.

Д	О	М	С	В	К	К	Х	Т	С	К	Б	С	С	Ч
И	В	О	Ы	О	О	А	Л	В	Л	И	Е	У	В	Е
Е	О	Л	Р	Д	Ф	К	Е	О	И	С	Ф	Ф	Е	Р
Т	Щ	О	А	А	Е	А	Б	Р	В	Е	О	Л	К	Н
А	И	К	С	М	С	О	Г	О	К	Л	С	Е	Л	О
Л	Г	О	П	А	М	С	О	Г	И	М	Т	Ф	А	С
И	Е	С	А	Р	Е	А	Р	А	К	У	Р	Р	П	Л
М	Р	А	Р	И	Т	М	Ч	Р	О	С	О	У	Е	И
О	К	Х	Т	Н	А	Б	И	Н	М	С	Г	К	Ч	В
Н	У	А	А	А	Н	У	Ц	И	П	Ж	А	Т	Е	С
Ч	Л	Р	М	Д	А	К	А	Р	О	Е	Н	Ы	Н	О
А	Е	И	О	У	К	С	У	С	Т	Л	О	Щ	Ь	Л
Й	С	Н	М	С	О	Р	Б	И	Т	Е	В	И	Я	Ь

№ 2 тапсырма. Алдыңғы №1 диета бойынша сұрақтарға жауап беріп, кестені толтырыңыз.

Көрсеткіштер.	Нысанның мақсаты	жалпы сипаттама	аспаздық өңдеу.	химиялық құрамы	тамақтану режимі.

№3 тапсырма. Тест тапсырмалары.

1. №1 Диета тағайындалады

- гастрит және асқазанның қышқылдығы жоғары жара ауруына
- жүрек ауруына
- қышқылдығы төмен асқазан ауруларына
- бауыр ауруына
- жақ ауруына

2. №1 диета бойынша тағам дайындау үшін өнімдерді жылумен өңдеу түрі

- Буда және суда қайнату
- негізгі тәсілмен қуыру
- тұздықта сөндіру
- шкафта пісіру
- фритюрде қуыру

3. №1 диета үшін ыстық тағамдардың берілу температурасы

- 55-60⁰С
- 75⁰С
- 12-20⁰С
- 80-100⁰С
- 10-12⁰С

4. №1 диета бойынша тәуліктік тамақтану режимі

- 4 -5 раз
- 1-2 раза
- 6-7 раз

d) 3-4 раз

e) 5-6 раз

5.№ 1 диетаға арналған сорпа дайындалады

a) шырышты қайнатпада

b) суда

c) қайнатылған саңырауқұлақта

d) кілегейде

e) кваста

№ 2 Диета.

Бұл диетаны созылмалы гастритте секреторлы жетіспеушілікпен, ішектің созылмалы ауруларымен (колит) тағайындайды.

Диетаның мақсаты – асқазан секрециясын ынталандыру, асқазан-ішек жолының қозғалыс функциясын қалыпқа келтіру.

Химиялық құрамы

Ақуыздар 100-120 г, майлар 100-120 г, көмірсулар 400-450 г, ас тұзы 15 г дейін; калориялылығы 3000 - 3500 ккал.

Тамақтану режимі

4 - 5 рет тәулігіне.

Тағам температурасы қалыпты.

№2 диета үшін тағам дайындау технологиясының ерекшеліктері

- Салаттар жаңа піскен қызанақ, ет, балық, жұмыртқа (пиязсыз, тұздалған қияр, ашытылған қырыққабат), көкөніс уылдырығынан дайындалады.
- Сорпа майсыз ет сорпасында, балық сорпасында, көкөніс және саңырауқұлақ үйінділерінде, үгітілген жармалар мен көкөністермен дайындалады.
- Балық тағамдары : майсыз тұқымдардан, қускадан немесе туралған, піскен, бұқтырылған, үрлемей қуырылған тағамдардан дайындалады.
- Ет және құс етінің майсыз сорттарынан жасалған құрғақ және терісіз, пісірілген, бірақ қатты емес қуырылған ет тағамдары. Котлет массасынан жасалған тағамдар: сүт сосискалары, піскен еттен жасалынған құймақ.

- Жұмыртқалар араластырылып жұмыртқа түрінде глазунь (бірақ қуыруға жол бермейді), омлет, жұмыртқа ботқасы дайындалады.
- Асқабақ, қызылша, сәбіз, түрлі-түсті қырыққабат түрлерінен бұқтырылған және пісірілген тағамдарды дайындайды; піскен қызанақтардан салаттар жасайды.
- Жақсы буланған немесе үгітілген жармалардан (үгітілген ботқалар, пудингтер, котлеттер, биточкалар, жармалықтар және т.б.) жасалған өнімдер кеңінен қолданылады; ботқаларды суда, ет сорпасында, сүтте жартылай суда пісіреді.
- Макарондар, вермишель қайнатылған күйінде дербес тағам және гарнир ретінде қолданылады.
- Жаңа піскен жемістер мен жидектерден сүрленген компоттар, кисельдер, муссалар, желе дайындайды.

Болмайды

- майлы ет түрлері, құс еті, үйрек еті, қаз еті, ысталған ет, консервілер;
- көптеген ірі клетчаткалар мен эфир майлары бар көкөністер: репу, брюкву, шалғам, қияр.;

Пайдаланады

- қайнатылған, бұқтырылған, пісірілген, қуырылған, нансыз қуырылған тағамдар;
- макарондар, вермишель қайнатылған күйінде дербес тағам және гарнир ретінде қолданылады;
- лавр жапырағы, даршын, ванилин сияқты дәмдеуіштер шектеулі мөлшерде және өте аз мөлшерде табиғи (шарап) сірке суын қолдануға болады

Топтық және жеке жұмыстарға арналған тәжірибелік тапсырмалар

№ 4 тапсырма. Тест тапсырмалары

1. № 2 Диета кезінде тағайындалады

- а) созылмалы гастрит
- б) созылмалы колит
- с) бүйрек аурулары
- д) жүрек ауруы
- е) жоғары қышқылдығы бар созылмалы гастрит

2. № 1 диета бойынша тағам дайындау үшін өнімдерді жылумен өңдеу түрі

- a) Буда және суда қайнату
- b) негізгі тәсілмен қуыру
- c) тұздықта сөндіру
- d) шкафта пісіру
- e) фритюрде қуыру

3. № 2 диеталар үшін қуырылған балықтан жасалған тағамдар ұсынылады.

- a) Үгітінді нан
- b) тұздық
- c) тұз
- d) бұрыш
- e) май

4. № 2 диета бойынша тәуліктік тамақтану режимі

- a) 5 рет
- b) 1-2 рет
- c) 6-7 рет
- d) 3-4 рет
- e) 6 рет

5. Ботқа дайындау үшін № 2 диетада қолданылады

- a) Су
- b) сүт
- c) сүт
- d) қайнатпа
- e) сорпа

Ситуациялық тапсырма. № 5 тапсырма. Науқас М. созылмалы гастриттің асқынуымен, секреторлы жетіспеушілігімен, ішектің созылмалы ауруымен (колиттер) стационарға жатқызылды. Науқас іштің ауырсынуына, сұйық орындығына, метеоризмге шағымданады. Емдеуші дәрігер № 2 диетаны тағайындады.

Сізге келесі тағам құрамында ұсынылған №2 диетаның құрамына қандай тағамдар кірмейтінін және тағам құрамын қарастыру ұсынылады:

Ірі клетчаткалар, еркін түрдегі сүтті, ащты тағамдар мен дәмдеуіштерді шектейді;

Сүтті және тәтті тағамдарды, дәмдеуіштерді шектемейді;
артық талшықтарсыз, үгітілген тағамдарды;

Ірі талшықтыларды, майлы сүтті, ащтытағамдарды, тіскелерді шектейді.

№ 5 Диета.

Диета бауыр, өт қабы және осы органдардың қалыпты қызметінің бұзылуымен байланысты басқа да аурулар кезінде тағайындалады.

Диетаның мақсаты – бауыр мен өт қабының қызметін қалпына келтіру, өт жолдары мен өт қабында тастардың түзілуін болдырмау, өт бөлінуін күшейту.

№5 диета үшін тағам дайындау технологиясының ерекшеліктері

- Тағамды қайнатылған, піскен күйінде дайындайды. Әсіресе бауыр қызметіне қолайлы әсер ететін сүт және піскен сүт күйіндегі: кілегей, қаймақ, айран, майсыздандырылған сүзбе, майсыз ірімшік өнімдерді ұсынылады.
- Мәзірге кисельдер, компоттар, желе, жемістер пісірілген, пісірілген және шикі күйінде беріледі.
- қаймақты, сүтті, тәтті, ұнсыз тұздықтар.
- сүт қосылған кофе, жеміс, жидек, көкөніс қайнатпалы сусындар

Болмайды

- шошқа еті, сиыр еті, қой еті, ас-үй майлары
- қамырдан жасалған пирогтар және басқа да ұн өнімдері
- қышқыл жидектер-мүкжидек, қызыл қарақат

Пайдаланады

- құрамында щавель қышқылы (щавель және шпинат), азотты экстрактивті заттар (саңырауқұлақтар), ащты және эфир майлары (пияз, шалғам, сарымсақ) бар азық-түлік рационындағы көкөністер алынады

№ 6 тапсырма. Тест тапсырмалары

1. 5 диета үшін ұсынылады

- а) қой майы
- б) сары май
- с) маргарин
- д) соя майы
- е) өсімдік майы

2. № 5 диетасында шектеулі

- а) белоктар
- б) май
- с) көмірсулар
- д) витаминдер
- е) сары май

3. № 5 диетадағы сұйықтық мөлшері

- а) 1-2 литр
- б) 1 литр
- с) 0.5 литр
- д) табиғи
- е) 3 литр

4. Бауыр және өт қабымен ауырған кезде тәулігіне тамақ қабылдайды

- а) 5-6 рет
- б) 1-2 рет
- с) 7-7 рет

d) 3-4 рет

e) 1-3 рет

5. №5 диетада бай өнімдерді ұсынады

a) а) сығынды заттармен

b) витаминдермен

c) табиғи майлармен

d) в) пуринамен

e) қатты балқитын майлармен

№ 7 және 10 диета.

Бүйрек аурулары, жүрек-қантамыр жүйесі аурулары және түрлі қабыну процестері кезінде №7 диета тағайындалады.

Бұл ретте тұздың, сұйықтықтың мөлшері күрт шектеледі және еттің, балықтың, саңырауқұлақтардың және холестеринге бай өнімдердің экстрактивті азотты заттары алынып тасталады. Қабыну процестері кезінде сұйықтық мөлшері шектелмейді.

№7 және 10 диета үшін тағам дайындау технологиясының ерекшеліктері

- Көкөністер, жармалар, картоптар, жемістер, сүт қосылған вегетариандық сорпа.
- майсыз пісірілген немесе туралған сорттағы балық және құс еттері.
- Сүт өнімдері-сүт, майсыз сүзбе, одан жасалған тағамдар.
- Жұмыртқа сарысын тек шикі тағамға қосады.
- Жарма мен макарон өнімдерін шектеусіз қолданады.
- Көкөністер және картоп кез келген аспаздық өңдеу кезіндегі көкөністер Жемістер, жидектер, компоттар, кисельдер, желе, бал, тосап.
- Сусындар-шай, ащты емес кофе, жеміс шырындары, итмұрын сорпасы, көкөніс шырындары.
- Майлар-тазартылған өсімдік майы тұздалмаған сары май.

- Ет, балық, саңырауқұлақ, бұршақ сорпалары болмайды.
- Майлы сорттардағы қуырылған өнімдерді, шұжықтарды, сосискаларды, ысталған өнімдерді, консервілерді, уылдырықты болдырмайды
- Шоколадты алып тастайды
- ащтыкофе, какао, натрийге бай минералды су болмайды.
- Пияз, сарымсақ, ұздалған шалғам , маринадталған шалғам, щавель, шпинат, ашыған көкөністер, саңырауқұлақтар болмайды.

№ 7 тапсырма. №7 және 10 диета бойынша сұрақтарға жауап беріп, кестені толтырыңыз

көрсеткіштер	Нысанның	жалпы	аспаздық	химиялық	тамақтану
--------------	----------	-------	----------	----------	-----------

	мақсаты	сипаттамасы	өңдеу	құрамы	режимі

№7 тапсырма. 7 және 10 Диета: бүйрек пен ас қорыту органдарын қалыпты шаждау, жүрек-қантамыр жүйесінің қызметін жеңілдету, несеп бөлінуін арттыру.

Төменде көрсетілген сөйлемдерде оқу материалдарының негізінде көп нүктенің орнына тиісті түйінді сөздерді таңдаңыз:

- қуырылған, ащты, тұздалған тамақ
- сүт, кілегей, ет, қаймақ, пісірілген ет және балық, көкөністер, жемістер, ұнды емес өнімдер, жидек және жеміс компоттары
- майлар мен көмірсулар
- кәдімгі қант, жануарлар майы шектеледі
- өсімдік майлары
- буда қайнатылған күйінде немесе тұзсыз
- 0,8-1,5 л
- 4-6 рет

Тыйым салынған: _____ . Рұқсат етілген: _____ .

Калориясы төмен диеталар. Энергетикалық құндылығының орташа шектеуі бар Диета (1300-1600 ккал/күніне дейін), көбінесе _____ . Алынып тасталады _____ , шектеледі _____ , а с тұзы (3-5 г/Күн). Енгізіледі _____ , тағамдық талшықтар (шикі көкөністер, жемістер, тағамдық кебек). Сұйықтық шектеледі. Тамақ _____ . Еркін сұйықтық _____ . Бөлшектік қуат ырғағы, _____ .

№9 Диета.

Қант диабеті кезінде тағайындалады. Бұл ауру көмірсулар алмасуында маңызды рөл атқаратын инсулин шығаратын бездердің бұзылуымен байланысты.

Диета тамақтану рационында көмірсулар санының (әсіресе қант) күрт шектелуімен, бауырдың күшейтілген жұмысын тудыратын майлар мен өнімдердің орташа шектелуімен сипатталады.

№9 диета үшін тағам дайындау технологиясының ерекшеліктері

- Тағамдарды негізінен пісірілген, бұқтырылған және пісірілген күйінде дайындайды;
- Қара бидай, белокты-кебек, белокты-бидай наны;
- Сорпалар әр түрлі көкөністерден дайындалады: щи, борщ, қызылша, свекольбниктер, майлылығы аз ет, балық, саңырауқұлақ көкөніс, картоп және кейбір жармалардан жасалынған сорпалар.
- Пісірілген балық, құс еті бұқтырылған және қуырылған түрінде;
- Қайнатылған сосискалар, диеталық сорттағы шұжықтар, өз

- шырынындағы және томат тұздығындағы балық консервілері;
- Сүт өнімдеріне -сүт және ашыған сүт өнімдері, жартылай майлы және майсыз сүзбе, қаймақ(шектеулі), тұзсыз, майсыз ірімшік;
 - Жұмыртқа-1-1, 5 дана.;
 - Жарма -шектеулі, негізінен қарақұмық ботқасы
 - Көкөністерден-қырыққабат, кәді, асқабақ, салат, қияр, қызанақ, баклажан, картоп
 - Жемістерден - жаңа піскен жемістер мен жидектер, желе, муссалар, компоттар, ксилит және сорбит кәмпиттері;
 - Сусындар-шай, сүт қосылған кофе, көкөніс шырындары, жемістер мен жидектерден жасалған тәтті емес шырындар.

Болмайды:

- ащты сорпа, сүтті сорпа, майлы ет, құс еті және үйректің, қаздың, майлы қуырылған сорттары, көптеген шұжықтар, консервілер;
- балықтың майлы түрлері, тұздалған балық, , тұздалған уылдырық , майда консервілер
- ірімшік, тәтті сүзбе ірімшігі, кілегей.
- Күріш және ұнтақ жармасы, макарон өнімдері;
- тұздалған және маринадталған көкөністерден; жүзім, мейіз, банан, інжір
- қант, тосап, кәмпит;
- лимонад және сусындар ,жүзім шырыны және басқа да тәтті шырындар.

№ 8 тапсырма. № 9 диета бойынша сұрақтарға жауап беріңіз және кестені толтырыңыз

Көрсеткіштер	Нысанның мақсаты	жалпы сипаттамасы	аспаздық өңдеу	химиялық құрамы	тамақтану режимі

№ 9 тапсырма. Тест тапсырмалары

1. № 9 Диета тағайындалады кезінде

- a) қант диабеті
- b) демікпе
- c) жүрек-тамыр аурулары
- d) бауыр ауруы
- e) асқазан ауруы

2. № 9 диетада гарнир үшін қолданылмайды

- a) қуырылған картоп
- b) пісірілген көкөністер
- c) қуырылған көкөністер
- d) қуырылған ботқа
- e) қуырылған баклажандар

3. Қант диабетімен ауырған кезде тағамға рұқсат етілмейтін

(азық-түлік)

- a) бауыр
- b) шоколад
- c) ет
- d) балық
- e) ірімшік

4. № 9 диетаға арналған мәзір жасау кезінде қоректік заттар бөлек көрсетіледі

- a) көмірсулар
- b) ақуыздар
- c) май
- d) витаминдер
- e) минералды заттар

№ 10 тапсырма.

Диета кестесін тігінен орналастырып, ал көлденеңнен-олардың мәліметтерін сипаттаңыз (аурудың түрлері,щажения түрлері, қарсы көрсетілімдер, өнімдерді өңдеу түрлері).

Тақырып 1.4. Емдік және мектеп тағамдарының асортименті

Теориялық бөлім

Тұрақты тұтынушылар контингенті бар кәсіпорындар (ұйымдар, мекемелер), мекеме жанындағы диеталық асханаларда күн сайын мәзірге кемінде үш диетаны, ал жалпы қолжетімді асханаларда – 5ші-6шы диетаны қосу орынды.

Диеталық тамақтануға арналған өнім технологиясы диета талаптарымен анықталады. Азық – түлікті механикалық аспаздық өңдеу жылы – дайын тағамның қажалу түрін ескере отырып , негізінен жалпы қабылданған ережелерге сәйкес жүзеге асырылады.

Салқын тағамдар.

Салаттар, винегреттер және басқа да тағамдарға тек диеталық майонез құйылады. Салқын тағамдарға қаймақ, өсімдік майы, 2% лимон қышқылының ерітіндісі бар өсімдік майына май құю (1000 г 20 г лимон қышқылының ерітіндісін алу үшін 980 г қайнаған суға ерітеді) болуы мүмкін.

Салқын тағамдарды сонымен қатар өсімдік майын, қаймақ, 2% лимон қышқылының ерітіндісі бар өсімдік майын құйып , (1000 г 20 г лимон қышқылының ерітіндісін алу үшін 980 г қайнаған суға ерітеді) араластыруға болады.

Пиязды пассерлеу алдында қайнаған суда булайды (1-2 мин қайнатылады). Салаттар порциясының салмағы, винегреттер 100-150 г, көкөніс уылдырығы – 75-100 г, паштеттер – 300-100 г.

Қызылша немесе сәбіз уылдырығы (№2 , 5, 7/10 және 9).

Сәбіз немесе қызылшаны жуып, қабығынан тазартып және ұсақтап қайнатады.

Массаны қызылша немесе сәбіз қосып, 2-3 мин араластырады. Соңында қайнатпаға тұз, лимон қышқылының ерітіндісін, қант қосады.

Сорпалар. Диеталық тамақтануға, судағы көкөністерден алынған вегетариандық сорпалар (диеталар № 1, 2, 5, 7, 9, 10,), сондай-ақ сүтті сорпалар немесе су қосылған сүтті сорпалар (диеталар №1, 5, 7, 10, 15), етті сүйекті сорпалар (№2, 10, 15 диета), ет немесе балық (№2, 15 диета) сорпалары. Сүтті диеталар үшін № 1, 2, 5, 7, 10 дайындалады; окрошка, жасыл щи, ботвина - № 5 диета үшін.

Балықты тағамдарында балықты майсыз, аз мөлшерде пайдаланады. Балық тағамдарын дайындау үшін балықты қайнатады, қайнатқаннан кейін қуырып, жылы өңдеудің әртүрлі тәсілдерін қолданады. Туралған балықтан жасалған өнімдерді жиі қолданады.

Ет тағамдары. Жартылай фабрикатты еттерді дайындау кезінде ет кесектерін тазалауды мұқият жүргізу қажет (әсіресе № 1, 2 диеталар үшін). Тағам дайындау үшін жұқалап кесілген жиектерді және артқы аяқтың бөліктерін қолданады.

№ 1 және 2 диеталар үшін қуырылған және туралған ет тағамдарын дайындайды; № 2 диеталар үшін туралған ет өнімдерін қуыруға болады, бірақ қыздырмай; № 5 диеталар үшін ет қайнатылады, содан кейін пісіріледі немесе қуырылады. Бұрыш пен қыша пайдаланылмайды. № 7, 10 диеталық тағамдарда тұз қоспайды.

Көкөніс тағамдары. Емдік тағамдарда картоп, қырыққабат, сәбіз және басқа да көкөністер кеңінен қолданылады. Негізгі тәсілдеріне жылы суда пісіру, буда пісіру, қыздырып пісіру түрлері қолданылады.

Жармалардан жасалған тағамдар. Ботқаларды және олардан жасалған бұйымдарды дайындау технологиясы әдеттегідей. Ботқадан пудинг және жарма пісіріп дайындайды.

Жұмыртқа мен сүзбе тағамдары. Жұмыртқа сарысы холестериннің көп мөлшерін қамтиды, бұл бауырға, өт қабына және атеросклерозға зиянды болып табылады.

Сондықтан № 5 диеталар үшін жұмыртқа тағамдары дайындалмайды, № 7, 10 диеталар үшін шектейді және тек № 1, 2 диеталар үшін қолданылады. Жұмыртқа және сүзбе тағамдарын міндетті түрде дайындайды, бірақ сүзбеден мұқият тазартылады.

Жұмыртқадан жасалған тағамдар - жұмыртқа ботқасы, табиғи буда ұнтақталып, тазартылған сәбіздер және омлеттер, пісірілген ет қосылады. Емдік тағамдарда тек табиғи тауықтың диеталық жұмыртқалары қолданылады.

Тәтті тағамдар мен сусындар. Диеталық асханаларда балмұздақтан басқа барлық тәтті тағамдар беріледі, өйткені термиялық тігу температурасы 14 О С – тан төмен емес тағамдарды беруді көздейді (№1, 2, 5 диеталарда -20 О С-тан төмен емес).

Сусындар тобында жемістер, жидектер мен көкөністерден түрлі шырындар мен сусындар маңызды рөл атқарады. Өнеркәсіптік дайындалған

шырындардан тек диеталық қоректендіруге арналған шырындарды пайдалану ұсынылады.

Топтық және жеке жұмыстарға арналған тәжірибелік тапсырмалар №1 тапсырма.

Тағам рецептураларының түрлі жинағын қолдана отырып, технологиялық картаны жасаңыз. Өртүрлі диеталық тамақтануға арналған тағамдардың атауы.

Суық тағамдар	
Бал қосылған сәбіз (№1, 2, 5, 7, 10)	Технологиялық карта жасау
Сәбіз қурағамен (№5, 7, 10)	
Алмамен қызанақ	
Қияр салаты	
Шалғам салаты	
Ақ қырыққабат салаты(№5, 7, 10, 9).	
Винегреттер	
Балық салаты(№ 2, 5, 7, 10).	
Краб бар Салат (№ 5, 7, 10).	
Бауыр паштеті	
Сорпа	
(№ 2, 9).	Технологиялық карта жасау
Тауық сорпасы-езбе (№ 2).	
Түсті қырыққабаттан жасалған сорпа-езбе (№2).	
Сұлы жармасы бар сүт сорпасы(№1, 2, 5, 7, 10).	
Балық тағамдары	
Пісірілген балық(№ 1, 2, 5, 7, 10, 9).	Технологиялық карта жасау
Гартылған балық	
Диеталарға арналған гарнирлер: № 1, 5, 7, 10	
Диетаға арналған тұздықтар: № 1; № 5, 7, 10	
Балық котлеттері, қуырылған зразалар	
Ет тағамдары	
Пісірілген сиыр еті	Технологиялық карта жасау
Диетаға арналған гарнирлер: № 5, 7, 10	
Тұздықта пісірілген сиыр еті	
Пісірілген еттен жасалған бефстрогандар	
Кнели сиыр еті	
Бауыр – строгановски	
Көкөніс тағамдары	
Сәбіз бар картоп еzbесі(№ 1, 2, 5, 7, 10)	Технологиялық карта жасау
Ірімшік қосылған картоп котлеттері(№ 2, 5, 7, 10).	
Қырыққабатты күймақтар (№ 2).	Технология
Жармалардан жасалған тағамдар.	
ботқа(№ 1, 2, 5, 7, 10).	

№ 2 тапсырма. Аталған диеталар үшін (1-10) кесте бойынша тағам мәзірі мен ассортиментін құрыңыз .

№ бойынша	жинақ	тағамдардың шығуы	тағамдар мен тағамдар атауы	тағамдардың саны
Салқын тағамдар мен басытқылар				
Бірінші тағамдар				
Екінші ыстық тағамдар				
Гарнирлер				
Тәтті тағамдар				
Сусындар				

1.4.2 кесте

Тақырып 1.5. Емдік және мектептегі тамақтандыруда қолданылатын арнайы аспаздық тәсілдер

Теориялық бөлім

Өнімдерді салқын өңдеу кезінде оларды сұрыптап, жеуге жарамсыз бөліктерін, қоспаларды алып тастап, жуып және тазалау жүргізіледі. Өнімдерді жылылық өңдеу олардың сіңімділігін арттырады, тағамның дәмдік сапасын жақсартады, оны зарарсыздандырады. Өнімдерді жылыдай өңдеу кезінде пісіру, суыту сияқты өңдеу тәсілдерінде артықшылық байқалады. Фритюрді қуыру керек. Көкөністерді белгіленген мерзімдерден артық ыстықта өңдеуге болмайды.

Ащы дәмдеуіштер - қыша,сірке суы, хрен және бұрыштың барлық түрін қолдануға болмайды. Дәмдеуіштер ретінде жасыл, ақжелкен, аскөк, щавель ұсынуға болады.

Топтық және жеке жұмыстарға арналған тәжірибелік тапсырмалар

№ 1 тапсырма.

Өткен оқу материалын пайдаланып кестені толтырыңыз: пісіру процесіне анықтама берсек пісіру, қуыру, сөндіру, пісіру процесін анықтау;

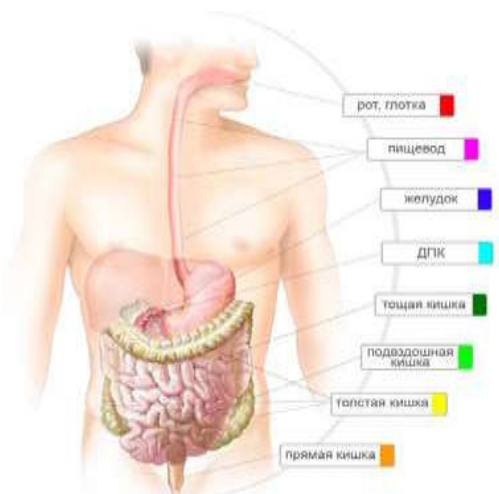
Пісірудің, қуырудың, әр түрлі тәсілдерін қолдана отырып (№ 1-10) диетаға дайындалған тағамдарды атау.

№2 тапсырма.Диеталар үшін шажения мәнін анықтаңыз (№1-10), ұсыныстарды жалғастыру.

<p>Механикалық үнемдеу жиі қолданылады-----</p> <p>-----</p> <p>-----.</p>
<p>Бұл жағдайда тамақ дайындалады-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Термиялық үнемдеу-бұл, -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Химиялық үнемдеу мәні - бұл-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Болмайды -----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----.</p>
<p> </p>

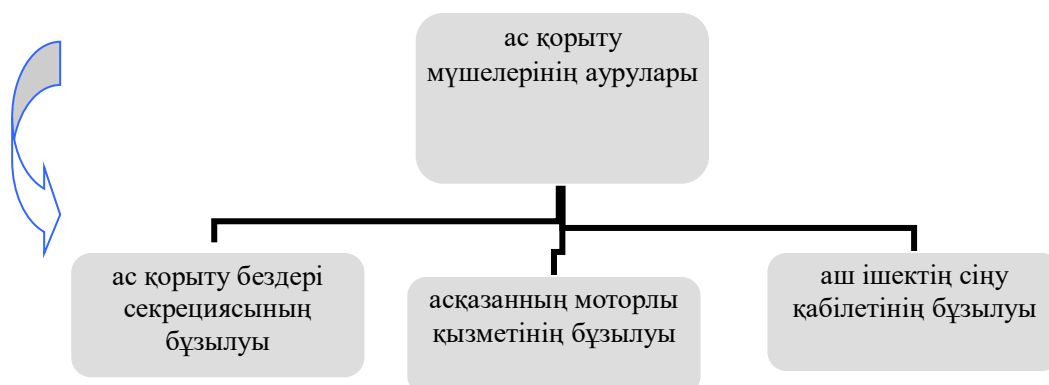
1.6 тақырып Диеталардың талаптарына сәйкес емдік тамақтануға арналған тағамдар мен аспаздық өнімдерді дайындау технологиясының ерекшеліктері

Диеталық тамақтанудағы тағамның қасиеттері Теориялық бөлім



Асқазан - ішек жолдарының мүшелері тағамның механикалық, химиялық және термиялық әсеріне ұшырайды. Химиялық және механикалық тітіркендіргіштердің саны мен сапасын, сондай-ақ тағам температурасын өзгерте отырып, асқазан мен ішектің секторлық, қозғағыш итэвакуаторлық функциясына айтарлықтай әсер етуі мүмкін.

1.6.1 сурет асқазан-ішек жолдарының органдары



Асқазан мен ішектің бір аурулары кезінде науқастың емдік рационның ағзасында механикалық, термиялық және химиялық сақтаудыруды қамтамасыз етуі тиіс. Басқа жағдайларда, керісінше, асқазан мен ішектің әлсіз моторлы функциясын ынталандыру және баяу өтетін шырынды бөлу процесін күшейту. Механикалық тітіркендіргіш ретінде тағамға әсері онда өсімдік талшығының, жануардың дәнекер ұлпасына жасушалық қабықшалардың болуына, сондай-ақ көлеміне, консистенциясына, ұсақтау дәрежесіне және жылумен өңдеу сипатына байланысты.

Топтық және жеке жұмыстарға арналған тәжірибелік тапсырмалар

1 тапсырма. Сақтандырудың анықтау түрлерін дұрыс сәйкестендіріңіз

Химиялық тітіркендіргіштермен	Шикі, ұсақталмаған көкөністер мен жемістер, (тары, қарақұмық, бидай), дәнекер тіні көп еттер, тері балығы, жасушалық қабығы жоғары жармаларды қамтитын көлемді тағамдарды көрсетеді. Айтылған механикалық тітіркену, сондай-ақ қуырылған аспаздық өнімдердің қыртысын тудырады.
Механикалық әсер	Тамақ өңеш пен асқазанның шырышты қабығының жанасуы кезінде көрінеді. Ең үлкен тітіркендіргіштің әсері 6-дан жоғары және 10°C төмен температурадағы тағамға ие. Көбінесе адам денесінің температурасына индифферентті температурасы бар тағамдар жақын.
Термиялық әсер	асқазанның шырышты қабығы мен асқазан-ішек жолының секреторлы аппаратының көптеген өнімдері: қант, органикалық қышқылдар, алкоголь, минералды тұздар, эфир майлары, экстрактивті заттар болып табылады. Қатты химиялық тітіркендіргіштерге тағамды жылумен өңдеу процесінде пайда болатын заттар, мысалы, термиялық ыдырау немесе майларды полимерлеу өнімдері жатады.

2 тапсырма. Келесі бекітулердің дұрыстығын бағалаңыз (жауап-иә немесе жоқ)

Бекіту	Иә	Жоқ
Емдік диеталарды құрғанда тағамның физикалық қасиеттері үлкен маңызға ие: оның көлемі, массасы, консистенциясы, температурасы, сыртқы түрі және иісі.		
Ересек адамның тағамдық рационының жалпы салмағы сұйықтықпен бірге тәулігіне 3КГ құрайды.		
Емдік тамақтандыруда кейде ондағы сұйықтықтың немесе жекелеген өнімдердің жалпы мөлшерін өзгерту арқылы тағамның салмағы мен көлемін үлкейтуге немесе қысқартуға тура келеді.		
Емдік тамақтандыруда, әсіресе, ас тұзының күрт шектеуі бар диеталар мен жеңіл диеталарда оларды дайындау кезінде: ванилин, даршын, қалампыр, хош иісті жасыл (аскөк, ақжелкен), сондай-ақ көкөніс және жеміс шырындарын және т. б. хош иісті және дәмді заттарды пайдалану үлкен маңызға ие болады.		
Жемістер мен көкөністерді жүйке жүйесі, қан айналымы бұзылуымен, зат алмасуының бұзылуымен, жүрек, бауыр ауруларымен, подаграмен, сондай-ақ авитаминозбен ауыратын науқастарда емдік тамақтандыруда қолдануға болмайды.		
Көптеген емдік диеталар үшін тамақ консистенциясы маңызды. Жеңіл рациондарда жақсы буланған, үгітілген және тіпті гомогенделген (миксер көмегімен дайындалған) тағамдар пайдаланылады.		

Осылай, емдік рационға қойылатын негізгі талаптарды қамтамасыз етуге олардың химиялық құрамы мен биологиялық құндылығын ескере отырып және аспаздық өңдеудің арнайы технологиялық тәсілдерін қолдана отырып, өнімдерді іріктеудің екі жолымен қол жеткізуге болады.

Асқазан-ішек жолының механикалық күшеюін қамтамасыз ететін әдістер



Асқазан-ішек жолының механикалық щаждау принципі асқазан мен ұлтабардың ойық жарасы, гастрит, сондай-ақ ішектің кейбір аурулары кезінде қолданылады.

1.6.3 сурет көкөністерден жасалған езбе-көжесі

Бұған мынадай жолдармен қол жеткізіледі: тағамда өсімдік талшығы мен жануардың дәнекерлі тіні мөлшерін төмендету; жануарлар мен өсімдік тіндерінің барынша жұмсақтануын қамтамасыз ететін және дәреі қабықтың түзілуін болдырмайтын жылумен өңдеу; өнімдерді ұсақтау және тағамға жұмсақ консистенция беру.

Зертханалық сабақ 1.

1. Келесі тағамдарды дайындап және беру үшін рәсімделеді: №1,2,5,7,10 тауық етінен езбе-көже; № 1,5,7,10 асқабақтан жасалған езбе-көже; № 2,7,10 диетаға қызанақ пен алмадан жасалған езбе-көже; № 2,5,7,10 диетаға қабықтан жасалған езбе-көже.
2. Есеп жасау (кестені толтыру).
3. Дайындалған тағамдардың сапасына баға беру

Пайдаланылатын ыдыстарды, құрал-саймандарды, механикалық жабдықтарды түгендеу

Кастрюльдер, табалар, тостағандар, порциялық табалар, пышақтар, ас қасықтары, құймалы қасық, елеуіш, сүзекі, веселка, венчик, өлшемді ожау, табалар, терең табалар, кондитерлік табалар, қаңылтыр, үккіш, щетка, кондитерлік қап, порциялық қалыптар жиынтығы, өнімдерді пісіруге арналған форма, ойықтар, аспаздық инелер, бөлшектеу тақталары, терең тәрелкелер, ұсақ, дәмдеуіштің, бәліштің, пирожканың, салаттық, стакандар, шыныаяқтар, поднос, таразы, сүрту машинасы, миксер, ет тартқыш.


Жұмысты орындау реті

1. Жұмыс орнын, азық-түліктерді және ыдыстарды дайындау.
2. Суды дайындау, қайнату.
3. Көкөністерді, алманы жуып және тазалаңыз.
4. Тауық пісіріңіз.
5. Күріш жармасын іріктеп және жуу, көп мөлшерлі суда пісіру, дуршлагқа шығару және ыстық сумен жуу.
6. Алманы жуып, салынған қораптан босатып, тілімдеп кесіңіз және қызанақпен бірге өз шырынына маймен пісіріңіз.
7. Асқабақты жуып, қабығын тазалап, дәндерін тазалап, тілімдеп кесіңіз.
8. Бидай нанын қабығынан тазартып, жұқа тілімдерге кесіп, түстерін өзгертпей кептіреді.
9. Баклажандарды жуып, қабығынан тазалап, дәннен тазартып, тілімдеп кесіңіз.
10. Ақ құрғақ пассеровка дайындап, сорпамен немесе сумен араластырыңыз.

Технологиялық картада: тауықтан пюре-көже

1 Кесте

Өнімдердің атауы Тауықтар		
	Брутто	Нетто
Күріш	597	400
Сары май	15	15
Сүт	25	25
Қант	300	300
Жұмыртқа сарысы	1/2шт.	8
Тұз	3	3
Көкөніс сорпасы	5	5
Шығу		
Өнімдердің атауы		1000



1.6.4 сурет. Тауықтан пюре-көже

Ескерту: 1000 г көжеге азық-түлікті граммен есептеу

Терісіз және қатты сіңірсіз пісірілген тауық еті ет тартқыштан үш рет өтеді (тесіктің диаметрі 1м). Алынған фаршқа аздап су қосып, мұқият араластырыңыз. Жуылған күрішті толық қайнатқанға дейін пісіріп, сүзіп және сүртеді, ерітілген тауық езбесімен араластырып және сорпаның қажетті консистенциясына дейін ыстық сүтпен араластырады. Содан кейін сорпа қайнауға дейін жеткенде, бетінен көбікті алып тастайды, қайнатуды

тоқтатады және оны жұмыртқа-сүт қоспасымен, маймен және тұзбен толтырады.

Технологиялық карта: асқабақтан пюре-көже

2 Кесте

Өнімдердің атауы	Брутто	Нетто
Асқабақ	571	400
Бидай наны	170	150
Сары май	25	25
Кілегей	100	100
Тұз	2	2
Сүт	700	700
Шығу		1000



1.6.5 сурет. Асқабақтан пюре-көже

Қабықтан тазартылған және дәндерден тазартылған асқабақтар тілімдеп кесіледі, ыстық сүт (400г) құйып, жай отта пісіреді. Қара бидай нанын қабығынан тазартады, жұқа тілімдерге кеседі, түсін өзгертпей кептіреді, асқабақ салынған ыдысқа салады және асқабақ пен нанды толық езілгенше ақырын жіберіп пісіреді.

Технологиялық карта: қызанақ пен алмадан пюре-көже

3 Кесте

Өнімдердің атауы	Брутто	Нетто
Қызанақ	178	150
Алма	171	150
Сары май	25	25
Кілегей	100	100
Сүт	500	500
Тұз	2	2
Көкөніс сорпасы	300	300
Шығу		1000



1.6.6. сурет қызанақ пен алмадан жасалған езбе-көже

Тұқымды қораптардан босатылған алманы тілімдеп кесіп, тазартылған қызанақпен бірге өз шырынында маймен бірге пісіріңіз. Сүт тұздығы бөлек дайындалады, оған алма мен қызанақты үнемі араластырып, 10-15 мин ақырын қайнатады. Қайнату соңында қоспаны көкөніс қайнатпасымен сорпа консистенциясына дейін сұйылтады, сүзеді, ал қою массаны езгілейді. Сосын көжені қайнауға жеткізеді, бетіндегі көбікті алып, оны ыстық қайнатылған кілегеймен, маймен және тұзбен қатықтайды.

Сорпаны тарелкамен жіберу кезінде сары майдың бір бөлігін салады.

№ 7,10 диеталарына тұз порцияға аз мөлшерде және 250 г артық емес

Технологиялық карта: Асқабақтан езбе-көже

Кесте 4

Өнімдердің атауы	Брутто	Нетто
асқабақ	597	400
Бидай ұны	15	15
Сары май	25	25
Қант	4	4
Сүт	300	300
Тұз	3	3
Көкөніс сорпасы	500	500
Жұмыртқа сарысы	1/2шт.	8
Шығу		1000



1.6.7 сурет Асқабақтан езбе-көже

Тазартылып және дәнінен босатылған кәділерді тілімдеп кеседі және аз мөлшердегі қайнатылған пен сары маймен жіберіп пісіреді. Дайын массаны сұйықтығымен бірге езгілейді, көкөністер қайнатпасында дайындалған ақ тұздықпен араластырады, қажетті көженің консистенцияна дейін ыстық сүт және көкөністер қайнатпасымен сұйылтады, қайнауға дейін жеткізеді, сүтті-жұмыртқа қоспасымен, май және тұзбен қатықтайды.

Сорпаны тарелкамен жіберу кезінде сары майдың бір бөлігін салады. №2 диета үшін көжені ет сорпасында дайындауға болады, ал №5 диетаға көжені тұз мөлшерін шектеулі етіп дайындайды және порцияға 250 г асырмай жібереді.

11. Сорпаны дайындау және беру. Сорпаны-езбеніқытырлақ нанмен бөлек беруге болады
12. Есепті рәсімдеу және жұмысты тапсыру.
13. Тағамдардың дәмін көріп және олардың сапасына баға беру.
14. Жұмыс орнын жинап, ыдыстарды, кезекшіге тапсыру.

Дайындалған тағамдардың сапасына қойылатын талаптар

Езбе тәріздес сорпа. Олар ұн мен қайнатылмаған көкөністерсіз біртекті массада болуы тиіс. Сорпалардың кейбір түрлерінде, көкөністер мен жармалар қайнамаған түрде салынады. Сорпаның түсі-ақ немесе негізгі өнімдерге сәйкес болады. Сорпада шикі ұнның дәмі болуы керек.

Мысалы: *Тауықтан пюре-көже:*

Сыртқы түрі – езілмеген тауықтың кесектерісіз біртекті масса

Түсі – қолданылған тауыққа сәйкес

Дәмі және иісі – нәзік, мөлшерлі тұзбен, тауықтың иісімен

Консистенция – қою кілегей, серпімді

3 тапсырма. Дайындалған тағамдардың сапасына қойылатын талаптарды белгілеу: асқабақтан жасалған сорпа-езбе; қызанақ пен алмадан жасалған сорпа-езбе; кәдіден жасалған сорпа-езбе.

Есеп

Тобы № _____

1. Пюре-көже үшін лезон дайындау уақытын орнату _____
2. 150 порция тауық сорпасын дайындау үшін қажетті азық-түлік санын есептеу (брутто) _____
3. Кәділерден езбе-көже дайындаудың технологиялық схемасын жасау _____

Есеп

2. Күріш жармасын қайнату уақытын ағызу тәсілімен белгілеу _____
2. 100 порция асқабақтан сорпа дайындау үшін қажетті азық-түлік (брутто) санын есептеу _____
3. Алмадан және қызанақтан езбе-көже дайындаудың технологиялық схемасын жасау _____

Дайын тағамдардағы клетчатка санын азайтуға бағытталған өсімдік өнімдерін бастапқы өңдеудің арнайы тәсілдері бар. Мысалы, жемістер мен көкөністерді қайта өңдеу кезінде жапырақты көкөністерде – ескі жапырақтар мен ең ірі қалемшелер; жас көктермен-қатты сабақтар; пісіруге арналған шекілдеуікті жемістердің, жасыл, піспеген даналары алынып тасталады, қабығынан тазартылады.

Жармалардан (сұлы, арпа, күріш) жасалған асқазан-ішек жолын қатаң механикалық щаждау кезінде оларды суда ұзақ булау жолымен шырышты қайнатпаларды дайындайды. Осыдан кейін сүзіледі. Бұл ретте қайнатпаға басты еритін тағамдық заттар және жасушалық қабықтардың аз ғана мөлшері өтеді. Осылайша еритін тағамдық заттар аз ғана мөлшерде, клеточных оболочек.

Жармалардан (сұлы, арпа, күріш) жасалған асқазан-ішек жолын қатаң механикалық щаждау кезінде оларды суда ұзақ булау жолымен шырышты қайнатпаларды дайындайды. Осыдан кейін сүзіледі. Бұл ретте қайнатпаға басты еритін тағамдық заттар және жасушалық қабықтардың аз ғана мөлшері өтеді.

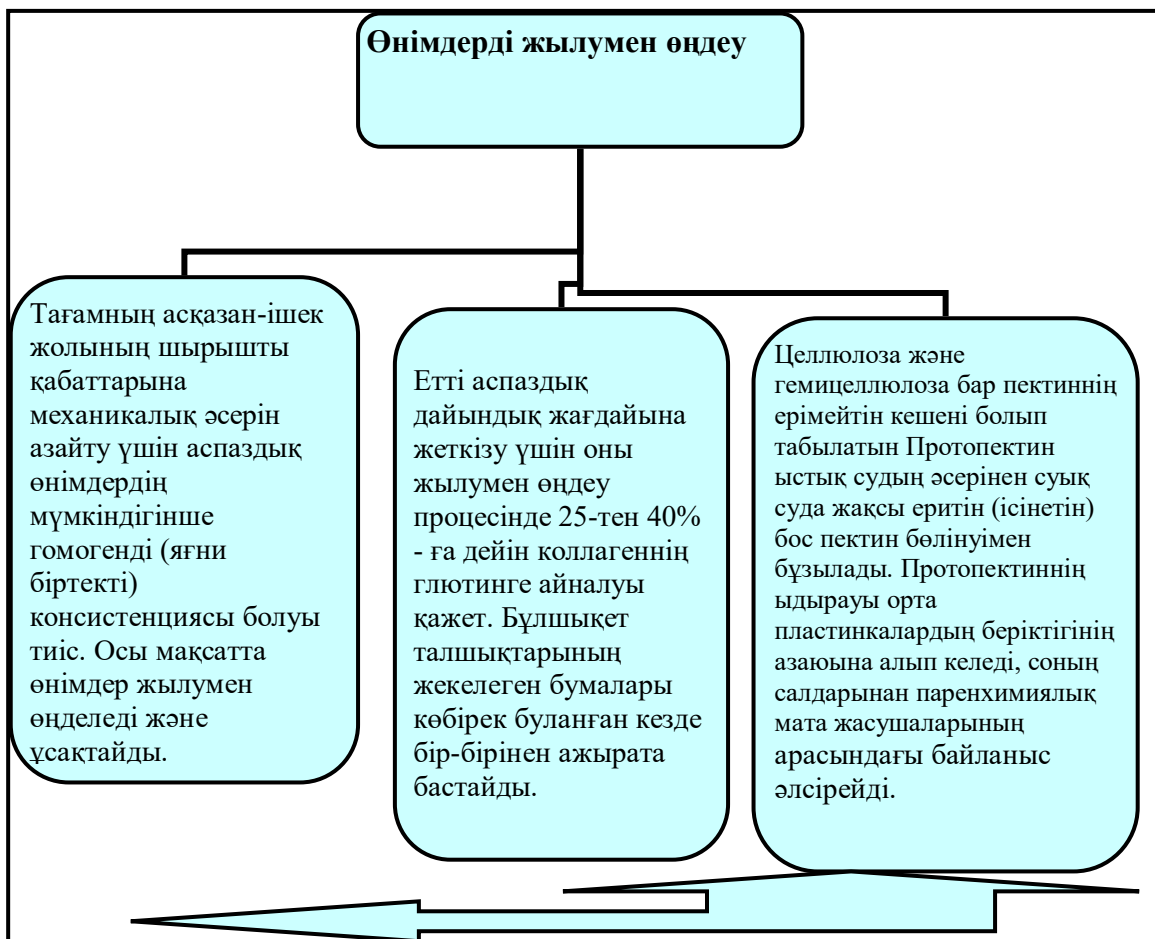


Сурет 1.6.8 Туралған құс етінен тағам

Көптеген үй жануарларының ұшаларында дәнекер тіндері орташа есеппен 16% құрайды. Алайда, ол әр түрлі тіндерде және тушаның бөліктерінде біркелкі емес бөлінеді, бұл туралы дәнекер тіннің негізгі ақуыз затының — коллагеннің құрамын анықтауға болады. Асқазан-ішек жолын механикалық шаждайтын диеталар үшін ұша бөліктерін қиып алу, қалың және жұқа шеттері, артқы аяқтың бұлшықеттері ретінде таңдайды. Ұшаның барлық бөліктерінен, сондай-ақ мойын, пашина, жиегі, алдыңғы аяқтың жабысқақ бөлігі котлеттік ет ретінде пайдаланылады.

Топтық және жеке жұмыстарға арналған тәжірибелік тапсырмалар 4 тапсырма. Блиц-сауалнама

1. Ет дайындау алдында котлет етін сіңірден және үлдірінен мұқият тазалайды. Иә / Жоқ.
2. Бұзау және сиыр бауырын тазалап, жабынды үлдірін, өт жолдарын, әк және басқа да қосылыстарды алып тастай отырып, мұқият тазалайды. Иә / Жоқ.
3. Үй құсын (тауық, күрке тауық) жалпы қабылданған тәсілмен тазалайды. Котлет және кнель массалары үшін, алдын ала олардың терісін алып тастай отырып, санның жон еті мен бұлшық етін қолданады. Пісірілген құс тағамдарын дайындағанда, оларды пісіргеннен кейін де теріні тұтас етінен ажыратпайды. Иә / Жоқ.
4. Балықтың құрамында салыстырмалы түрде аз дәнекер тіндері бар: оның коллагені жылу әсеріне аз төзімді, Бұл балықты дайын күйге келтіру жылдамдығын түсіндіреді. Иә / Жоқ
5. Балықтың дәнекер тіні негізінен теріде шоғырланған, сондықтан нәзік диеталар үшін балық тағамдары терісі барсүбеден дайындалады.



Механикалық күштеу кезіндегі жылумен өңдеу механизмі Теориялық бөлім

Бұл жасушалық құрылымы бар өсімдік өнімдерін: дәнді дақылдар, бұршақ дақылдары, көкөністер мен жемістерді жылумен өңдеу кезінде жұмсартудың негізгі себебі болып табылады.

Өсімдік өнімдерінің жұмсартылуының тағы бір себебі - құрамындағы крахмалдың желатинизациясы, олардың күшті гелдер қалыптастыру кезінде көп мөлшерде суды сіңіруі. Пісірілген жармалар мен көкөністерде крахмалдық гель клеткалық қабықшаларда капсулаланған сияқты дәнекер тіннің жасушаларын толтырады. Макарон өнімдерінде ол ақуыз пленкалары арасында бөлінеді.

Емдік кулинарияда қолданылатын өнімдерді жылумен өңдеудің негізгі тәсілдеріне суда немесе басқа сұйықтықта қайнату, буда қайнату, пісіру және сөндіру жатады. Асқазанның шырышты қабығын қалыпты механикалық щаждау кезінде үрлемелі шкафта пісіру (пудингтер, рулеттер) және ірі қабық құрмай-ақ негізгі тәсілмен қуыру (ет, балық, көкөніс, жарма котлеттері және биточкалар) сияқты өнімдерді жылумен өңдеу тәсілдерін қолданады. Қуыру алдында өнімдер жоспарланбайды.

Өнімдерді майдалау

Тамақты майдалау кезінде оның бөлшектерінің ас қорыту шырындарымен жанасу беті көп есе артады, бұл ферменттердің жасушалардың тағамдық заттарына қол жеткізуін жеңілдетеді және сол арқылы тағамның қорытылу процесінің жылдамдауына ықпал етеді. Сонымен қатар, езбе тәрізді тағам асқазан-ішек жолының моторлы қызметін төмендетеді, бұл оның күшеюіне ықпал етеді. Өнімдерді майдалау оларды жылумен өңдеуге дейін немесе кейін жүргізіледі.

Езбе немесе суфле дайындау үшін пісірілген ет пен балықты майдалау ет тартқыш арқылы өнімдерді өткізу жолымен жүргізеді. Дайын өнімдердің консистенциясын жақсарту үшін массаға ақуыз, кілегей, сүт тұздығы енгізіледі.

Диеталық тағамдарды дайындау барысында жеңіл диеталар үшін жармаларды суда қайнатқаннан кейін езгілеу әдісі жиі қолданылады. Ол шырышты қайнатпаларды, жармалардан езбе-көжелерді және езілген ботқаларды дайындағанда қолданылады. Көрсетілген тағамдарды дайындау процесі жармаларды суда ұзақ қайнату және жармаларды қайнатумен бірге сүзу немесе езгілеу болып табылады. Жарма негізгі тағамдық заттардың жоғалуымен байланысты бұл процесс әдетте 2-3 сағатқа созылады.

Асқазан-ішек жолының химиялық күшеюін қамтамасыз ететін әдістер

Асқазан-ішек жолдарының шырышты қабатының химиялық сақтандыруы ойық жара ауруы, ішек, бауыр және өт қабының аурулары кезінде емдік тамақтанудың қажетті шарты болып табылады. Асқазан секрециясының көптеген химиялық қоздырғыштары орталық жүйке жүйесінің, жүректің қоздырғышы болып табылады, сондай-ақ бүйрекке тітіркендіргіш әсер етеді. Сондықтан оларды жүрек-қан тамырлары аурулары мен бүйрек аурулары кезінде тамақтандыруда күрт шектейді.

Химиялық сақтандыруға күшті химиялық тітіркендіргіштерді ұстап тұратын өнімдерден басқа және тағамдардан химиялық тітіркендіргіш болып табылатын заттарды алып тастау мақсатында оларды арнайы аспаздық өңдеу немесе тамақ дайындау процесінде осы заттардың түзілуін болдырмау мақсатына қол жеткізіледі.

Секрецияның күшті химиялық қоздырғыштарына мыналар жатады: алкоголь; газдалған сусындардың көмірқышқылдары; ас тұзы, органикалық қышқылдарға табиғи кофе мен шай кофеині, пияз, сарымсақ, ақжелкен, балдыркөк, шалғам, ет, балық, саңырауқұлақ сорпаларының экстрактивтік заттары; қызған майлардың альдегидтері мен акролеині, оларды ыстаған кезде өнімдерде жинақталатын заттар.

Секрецияның әлсіз қоздырғыштары: ішетін сода, қатты емес шай, сілтілі минералды сулар (газдалмаған), қаймағы алынбаған сүт, кілегей, қышқылсыз сүзбе, шикі жұмыртқа ақуызы, пісірілген ет, балық, майлардың барлық түрлері, пісірілген және үгітілген көкөністер (картоп, түрлі-түсті қырыққабат, қызылша, сәбіз), тәтті жемістерден жасалған езбе, әлсіз көкөніс сорпасы және вегетариандық сорпалар болып табылады.

Асқазанның шырышты қабығы мен ішектің химиялық қабығын пісіретін өнімдерді аспаздық өңдеудің арнайы тәсілдеріне мыналар жатады: ет пен балықтан экстрактивтік заттарды алу; кейбір көкөністерден эфир майларын алып тастау; қуыру және пісіру процестерін болдырмау.

Экстрактивті заттарды алу

Экстрактивті, яғни суда еритін бұлшық ет тінінің заттары өте көп. Еритін тұздар мен ақуыздардан басқа бұлшықет тіндерінің азотты және азотсыз экстрактивті заттар бар.

Азотисті экстрактивті заттарға: еркін амин қышқылдары, дипептидтер, несепнәр, гуанидин туындылары (креатин және креатинин), пуринді негіздер жатады.

Қышқылсыз экстрактивті заттарға: гликоген, қант, органикалық қышқылдар және еритін тұздар түріндегі әр түрлі минералды заттар жатады.

Еритін экстрактивтік заттардың ең көп мөлшері оны суда пісіру процесінде бұлшық ет тінінен алынады.

Ет, құс және балық қуыру процесінде экстрактивті заттар аз мөлшерде бөлінеді, өйткені бұл ретте жылумен өңдеу тәсілінде ылғалдың негізгі массасы буланады, ал онда ерітілген заттар өнімде қалады. Өнімнен алынатын экстрактивтік заттардың саны бойынша буда пісіру, сөндіру және пісіру суда қайнату мен қуыру арасында аралық орын алады.

Бұлшықет ұлпасынан парк процесінде алынатын экстрактивтік заттардың саны қайнатудың температуралық режимі, өнім мен судың арақатынасы, өнімнің ұсақталу дәрежесі бірқатар технологиялық факторларға байланысты. Бұл факторлардың әсерін ескеру пісірілген ет пен алынған сорпаның диеталық қасиеттерін дұрыс бағалау үшін қажет.

Экстрактивтік заттарды алу дәрежесіне өнімнің дайындық жағдайына дейін жеткізілетін температура айтарлықтай әсер етеді. Ет немесе балық суық суға батырылғаннан және оны қайнатуға жеткізгеннен кейін өнімдерді екі температуралық режим кезінде: қайнау температурасы немесе төмен температурада (шамамен 90 °С) дайын болғанға дейін пісіреді. Төмен температура жағдайында қайнату кезінде бұлшық ет ақуыздары аз дәрежеде тығыздалады, соның арқасында ет немесе балықта ылғал мен экстрактивтік заттар көп қалады. Осылайша пісірілген өнімдер шырынды және дәмді болады, оларда қайнаған суда қайнаған кезде қарағанда экстрактивтік заттар шамамен 20 % - ға артық қалады. Қайнаған суда ет пен балықты қайнату тәсілі олардан экстрактивті заттарды барынша алып тастау қажет болған жағдайларда қолданылады.

Өнім қайнатылған судың мөлшері сығындылардың алыну дәрежесіне үлкен әсер етеді. Қайнатылған ет пен судың қатынасы 1: 1-ден 1: 3-ке дейін өзгерсе, еттен шығарылатын еритін заттардың мөлшері 25% артады.

Емдік терапия практикасында салмағы 0,5-тен 2,5 кг-ға дейінгі ет бөліктері салынады. Еттің бөліктері неғұрлым аз болса, олардың сумен байланысқан беті соғұрлым үлкен болады және олардан шығарылатын заттардың жағдайы диффузияға (яғни оқшаулануға) қолайлы болады.

Қайнатылған етті табиғи түрінде қолданумен қатар, одан басқа да диеталық тағамдар : сиыр еті, гуляш, тартылған суфле етінен жасалған өнімдер, картоп езбесі, пасталар және басқалары дайындалады . Мұны істеу үшін пісірілген ет бөліктерге кесіліп, ет тартқыштың қос торынан өткізіледі.

Барлық осы диеталық тағамдар еттен экстрактивті заттарды жоюды көздейді және оны суда ұзақ қайнатуды талап етеді . Бұл ретте экстрактивті заттармен бірге кейбір биологиялық құнды заттар жоғалады және еттің дәмдік қасиеттері нашарлайды. 2-2,5 сағаттан артық қайнату ақуыздардың екінші рет денатурациялануына әкеп соғады, соның нәтижесінде ас қорыту жолында еттің қорытылуы төмендейді.

Эфир майларын алып тастау

Эфир майлары дәмдеуіштер ретінде қолданылатын көптеген өсімдік тағамдарының хош иісін қамтамасыз етеді. Олар пияз, ақжелкен, балдыркөк, аскөк, шалғам, тәтті бұрыш және т.б. көкөністерде көп мөлшерде кездеседі.

Эфир майлары өте тұрақсыз заттар және олар су буында оңай өзгереді. Сондықтан оларды пияз көкөністерінен, ащы түбірлік көкөністерден (ақжелкен, балдыркөк) алып тастау үшін, соңына дейін суда қарқынды қайнатады.

Қуыру және пісіру процестерін болдырмау

Қуыру және пісіру процесінде өнімнің беткі қабаттары 120-135 ° C температураға дейін қызады. Ылғалды интенсивті булану нәтижесінде өнімнің беткі қабаты құрғап кетеді. Өнімнің құрамына кіретін ақуыздар мен көмірсулар жылу әсерінен жаңа заттардың күрделі кешенін түзе отырып, пиролитикалық бөлінуден өтеді. Сонымен қатар, қуыру және қарқынды пісіру кезінде пайда болған қыртыстар майдың едәуір бөлігін сіңіреді. Жер қыртысының түзілуіне қатысатын заттардың бүкіл кешені қуырылған және пісірілген өнімдерге тән ерекше дәм мен хош иісті құрайды. Барлық қыртыстардың түзілуіне қатысатын заттардың бүкіл кешені қуырылған және пісірілген өнімдерге тән ерекше дәм мен хош иісті құрайды. Атап өтсек, бұл заттар күшті сокогониялық әсерге ие, нәтижесінде қуырылған және пісірілген өнімдердің қабығы тек механикалық ғана емес, сонымен қатар асқазан-ішек жолдарының химиялық тітіркендіргіштері болып табылады. Сондықтан диеталық тағамдарды дайындау кезінде тағамды пісіру әдісі ретінде қуыру және қарқынды пісіру ұсынылмайды.

Топтық және жеке жұмыс үшін тапсырма

Бақылау сұрақтары

- Тағамды аспаздық өңдеу кезінде қол жеткізілетін негізгі мақсаттар қандай?
- Тағамды жылумен өңдеу кезінде қандай химиялық өзгерістер болады?
- Ас қорыту жолының механикалық шағдануына ықпал ететін тағамды аспаздық өңдеудің қандай жолдары белгілі?
- Асқазан-ішек жолының химиялық күшеюін қамтамасыз ететін аспаздық өңдеу тәсілдері қандай?

- Асқорыту жолының химиялық күшеюін қамтамасыз ету үшін қандай химиялық компоненттерді шектеу керек?
- Қуыру және қарқынды пісіру кезінде қандай жағымсыз өзгерістер болады?

Тақырып 1.7. Жасына, жынысына байланысты мектепте тамақтануға арналған тағамдар

Теориялық бөлім

Мектеп кезеңінде баланың бойында өсу, зат алмасу, эндокриндік жүйенің және мидың белсенді қайта құрылу процестері болады. Бұл процестер ересек адамның жетілуімен және қалыптасуымен байланысты. Бұл жас кезеңінің ерекшеліктеріне соңғы жылдары ақпарат ағымының ұлғаюы, мектеп бағдарламаларының күрделілігі және кәсіптік білім берумен мектеп білімінің үйлесуі нәтижесінде күшейген оқушылардың едәуір психикалық стресстері жатады.

Сондай-ақ оқушылардың физикалық белсенділіктері де артып келеді. Жыл сайын жекелеген пәндерді тереңдетіп оқытатын, шет тілінде оқытатын арнайы мектептер мен гимназиялар жүйесі өсуде.

Оқушылардың тамақтану ерекшеліктері

Оқушыларды тамақтандырудың негізгі принциптері

Азық-түлік рационындағы калориялардың тәуліктік энергия шығындарына сәйкестігі.

Рационның химиялық құрамының, калориялығы мен көлемінің (массасының) жас ерекшеліктеріне және ағзаның ерекшеліктеріне сәйкестігі.

Тағамдық заттардың теңгерімдегі қатынасы (ақуыздар, майлар мен көмірсулар, өсімдіктер мен жануарлардан алынатын ақуыздар мен майлар)

Тағамдық заттардың биологиялық және тағамдық құндылығын, жоғары органолептикалық қасиеттерін және сіңімділігін сақтау мақсатында өнімдерді дұрыс аспаздық өңдеу.

Азық-түліктердің, оның ішінде көкөністердің, жемістердің, жидектердің, жасыл желектердің кең ассортиментін пайдалану.

Қатаң тамақтану режимін сақтау.

Тамақ қауіпсіздігі.

Өнімдердің үйлесімділігі, олардың өзара алмасуы.

Топтық және жеке жұмыстарға арналған Тәжірибелік жаттығулар

Тапсырма 1.

Әр тармақ үшін келесі түсініктемелерден дұрыс жалғасын беріңіз:

1. Диетаны дайындау кезінде, ең алдымен, энергияның тепе-теңдігін қамтамасыз етуге _____ назар аударыңыз:
2. Баланың денесі _____ жағдайында да.
3. Бұлшықет және ақыл-ой жұмысы үшін _____.
4. Демалу (жату) жағдайымен салыстырғанда энергияны тұтыну тіпті _____ артады.
5. Энергия шығыны балалардың жасына байланысты өзгереді. Толтыру энергия _____.
6. Тағам көп пайда әкелуі үшін оның құрамында _____ барлық заттар болуы керек.
7. Баланың денесіне суға деген қажеттілігі ересек адаммен салыстырғанда _____.
8. Ересек адамға 1 кг дене салмағына тәулігіне 40 мл сұйықтық қажет, _____.
9. Кейде тамақ кезінде балалар су сұрайды. Тамақ ішер алдындағы су _____.
10. Шөлдегенде сілекей бездерінің секрециясы жоғарылайды, _____.
11. Егер бала шөлдемейтін болса _____.
12. Денеге бірдей зиянды әсер етеді ... кемшілік ретінде ..., _____.
13. Артығымен _____ жүктемесі, сонымен қатар бүйрек пен теріге артады.

Әр түрлі жастағы оқушылар үшін негізгі тағамдық заттар мен энергияға тәуліктік қажеттілік медицина ғылымдары академиясының тамақтану институты әзірлеген және денсаулық сақтау министрлігі 28.05.91 № 5786-91 бекіткен халықтың әртүрлі топтары үшін тағамдық заттар мен энергияға физиологиялық қажеттілік нормаларына сәйкес анықталады.

жалғасы ...

* калорияның ағзаға түсуі олардың шығысымен де қатаң теңдестірілген болуы керек .

* тыныш отырғанда 12%, тұру кезінде — 20%, жүру кезінде — 80-100%, жүгіру кезінде — 400%.

* зат алмасу күшейеді .

* жасуша тек су болғанда ғана өсуі мүмкін.

*Бұл тек тамақтану есебінен болуы мүмкін.

- * тыныштықта энергияны жұмсайды .
- * ал 6-7 жастағы балаға-60 мл (тәулігіне 1-2 л).
- * біздің денеміз : ақуыздар, майлар, көмірсулар, минералды заттар, витаминдер және судан тұрады
- * баланың тәбетіне оң әсерін тигізеді.
- * сондай-ақ артық сұйықтық.
- * баланың шөлдеуіне немесе жүрек-қантaмыр жүйесіне байланысты әртүрлі әсер етеді,
- * Су секрецияны тежей алады, бұл тәбеттің төмендеуімен бірге жүреді.

Мектептегі тамақтануға арналған пайдалы өнімдер



1.7.2 сурет

2-тапсырма.

Оқушыларға арналған шамамен 3 күндік мәзірді зерделеп, келесі тұжырымдардың шын екендігіне көз жеткізіңіз (жауап иә немесе жоқ):

1 ші күн	2 ші күн	3 ші күн
Таңғы ас		
Қырыққабат салаты	Үгітілген сәбіз	Қызанақ немесе қияр
Шұжықпен жұмыртқа	жұмыртқа сүт ботқасы	Жалқау тұшпара
Сүтпен кофе	Сүтпен кофе	Сүтті шай Нан және май
Нан, май және ірімшік	Нан және май Жаңа жемістер	Жаңа піскен жемістер
Жаңа піскен жемістер		
Екінші таңғы ас (мектепте)		
Сәбіз және алма салаты	Көк пияз қосылған жаңа піскен қияр	Көк пияз қосылған баклажан уылдырығы
Кефир, сүт	Кефир	
Түскі ас		
Тұшпара қосылған тауық сорпасы,	вермишель қосылған сүтті сорпа	Бұршақ қосылған қырыққабат сорпасы
Қуырылған балық ,көкөністермен	Күрішпен тауық еті	Строговоф күріші (картон, макарон, қарақұмық)
Итмұрын сорпасы ,жаңа піскен жемістер	Жеміс шырыны	Жаңа піскен жемістер мен жидектерден жасалынған компот

Түскі ас	Қаймақ қосылған үгітілген шалғам	Қайнатылған майшабақ қызылша,
Кешкі ас		
сүт ботқасы	сүзбеден көмбе	көкөністі рагу
алмадан омлет	Сүт немесе айран	сүт немесе айран
сүт немесе айран	Жаңа піскен жемістер	
Кешкі ас	Үгітілген сәбіз	Қалтадағы жұмыртқа

Мектеп асханаларында балалардың рационалды тамақтануы әртүрлі тағамдарды тұтынудың ұсынылған нормаларына негізделеді.

Оқушылар үшін тағамдарды таңдау кезінде келесіге назар аудару

қажет.

Бекіту	ИЯ	ЖОҚ
Баланың денесін витаминдермен, макро- және микроэлементтермен, органикалық қышқылдармен, эфир майларымен және басқа биологиялық белсенді заттармен қамтамасыз етуді арттыру үшін суық тағамдар мен шикі және қайнатылған көкөністерден жасалған тәттілердің кең ассортименті таңғы астар мен түскі асқа қосылуы керек. Сорпаны дайындау кезінде сүйек сорпасын қолдану ұсынылмайды.		
Көптеген балалар сорпалардағы пияз мен сәбізді ұнатпайды, сондықтан бұл көкөністерді тұздап, езбеге салу керек.		
Бірінші тағамдар ассортиментіне барлық сорпаларды, қопсытқыш, харчо, флотты борщты кіргізуге болады.		
Ет тағамдарын дайындау үшін майлы қой мен шошқа еті ұсынылады.		
Майлы қой мен шошқа етінен ет тағамдарын дайындауға ұсынылады.		
Бастауыш және орта мектеп жасындағы балалар үшін тартылған ет пен құс етінен көбірек тағамдар дайындау керек.		
Балаларға ет, бұқтырылған ет, көкөністерден жасалған, ыстық үй тағамдары, гуляш танымал емес.		
Субөнімдерден бауыр балаларға өте пайдалы, себебі ол минералды заттарға (калий, темір, фосфор, кобальт, мыс және т.б.) және витаминдерге (А, D, В1, В2, РР) бай.		
Оқушылар арасында шұжықтар өте танымал, бірақ рационға майлылығы төмен сосискаларды қосу керек.		
Балаларды тамақтандыруда қара етпен теңіз балығын (скумбрия, ставрида, тунец) пайдалану ұсынылады, себебі онда гистидин көп.		
Арпа жармаларын (арпа, арпа) аз мөлшердегі дәндермен қолдану ұсынылады, өйткені олар жақсы пісіп, толық сіңіріледі.		
Сауалнамаға сәйкес әр түрлі жастағы оқушылардың 95-100% ұннан жасалған : құймақ, құймақ, тұшпара, тоқаш, бәліш тағамдары ұнамайды.		
Балалар рационында үлкен үлес салмағындағы сүзбеден жасалған тағамдар болмауы тиіс.		
Сүт балаларға өз бетінше (полдникке немесе кешкі асқа), сондай-ақ ботқа, езбеге, тұздыққа, сорпаға, сүт киселіне, какао, кофеге қосымша ретінде беріледі.		
Кез келген тамақ тәтті тағаммен немесе сусынмен, жаңа піскен жемістермен, шырындармен аяқталуы тиіс.		



Схема 1.7.3

Назар аударыңыз! Азық-түлік өнімдері микроорганизмдер үшін тамаша қоректік орта болып табылады. Сондықтан мектепте тамақ дайындау процесіне қатаң санитарлық талаптар қойылады. Оларға сәйкес мектеп асханаларында пайдалануға тыйым салынады:

- * термиялық өңдеусіз флягалар мен бөшкелердегі сүт;
- * термиялық өңдеусіз флягалардағы пастерленбеген сүзбе;
- * самоквас;
- * ет кесінділері, қан, бактар, сілікпелер, паштеттер, құйылатын тағамдар;
- * флотша макаронны, тартылған етті күріш; ет және сүзбелі құймақ;
- * фритюрдегі бәліштер, кремді өнімдері, торттар;
- * балық және ет салаттары;
- * термиялық өңдеусіз жасыл бұршақ;
- * қызанақ тұздығында фрикаделькалар (консервілер); ірімшік массасы;

3 тапсырма. Блиц-сауалнама

1. Қаймақ тек қайнатылған күйінде (негізінен сорпада) қолданылады. Иә / Жоқ.
2. Аспаздық өнімді сақтау мерзімі 3-4 с. Иә / Жоқ
3. Сақтау мерзімдерін бақылау мақсатында күні бойы және келесі күні тағамдарды, гарнирлерді қайталауға жол беріледі. Иә / Жоқ.
4. Наурыз айынан бастап сәбіз және ақ қырыққабат (өткен жылдың өнімі) жылы өңдеуден кейін пайдалануға ұсынылады. Иә / Жоқ.

4 тапсырма. Жасалған мәзір мысалдарын оқып, орындаңыз:

2-ші күнге (жаз-күз) және 1-ші күнге (қыс-көктем) мәзір жасаңыз 1-ші күн (жаз-күз)

Тағам атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25	230/25	250/25	қызылша	30	35	38
				Белокты капуста	23	26	28
				Томат пастасы	5	6	7
				сәбіз	8	9	10
				Ас көк	2	2	2
				пияз	7	8	9
				Йодталған тұз	1,5	2	2
				Өсімдік майы	3	3	3
				қант	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				Сиыр еті	54	54	54
Қайнатылған тауық	80	90	100	тауық	165	186	208
				пияз	3	3	3
Гарнирге: ұнтақталған қарақұмық	100	130	150	ұнтақталған қарақұмық	48	62	71
				Өсімдік майы	4	5	6
Ара балы	10	10	10	Ара балы	10	10	10
Сүзбеше	100	100	100	сүзбеше	100	100	100
сүт	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара нан	20	35	40	Қара нан	20	35	40
Калориясы, ккал					742	867	925

Бұл «Сүзбеше» яғни сүзбе дегеніміз не? Бұл біртекті емес, қалың консистенцияға ұқсайды. Нәзік, тәтті болады. ФудМастерден (ФудМастер) Сүзбешесінің үш түрлі нұсқасы болады - ваниль, шабдалы және құлпынай. Мен алғашқы екеуін аламын, өйткені олар менің ойымша, өте дәмді. «Құлпынай» сүзбешесі - құлпынай түсімен боялған.

2-ші күн (қыс-көктем)

Тағам атауы	Тағамның шығуы, г			Тағамның құрамы	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Үй кеспесімен сорпа	200/25	230/25	250/25	Сортталған ұн	16	18	20
				тұқым	5	6	7
				су	3	3	3
				Йодталған тұз	0,4	0,4	0,4
				пияз	9	10	11
				Йодталған тұз	1,5	2	2

				Сары май	4	5	5
				сорпа	189	217	237
				Сиыр еті	54	54	54
Палау (говядина)	150/50	180/50	200/50	Сиыр еті	107	107	107
				пияз	9	11	12
				Күріш ботқасы	51	61	68
				Өсімдік майы	8	10	11
				сәбіз	14	17	19
				Томат пасасы	16	19	21
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
айран	200	200	200	сүт	200	200	200
Қара нан	20	35	40	Қара нан	20	35	40
Калориясы, ккал					818	912	961

5 тапсырма. Тест тапсырмалары

1. Балалар тағамында таптырмайтын тағамдар

- A) кремді бәліштер
- B) фритюрде қуырылған бәліштер
- C) ұнды тағамдар
- D) сүт тағамдары

2. Балалар мен жасөспірімдер үшін тағам дайындау кезінде балықтарды пайдалануға болмайды

- A) көксерке
- B) сазан
- C) қара етпен
- D) бекіре тұқымдас

3. Оқушылар үшін сорпа дайындау кезінде сорпа ұсынылмайды

- A) тауық еті
- B) балық
- C) сүйек
- D) ет-сүйекті

4. Оқушылар үшін мәзір жасау кезінде ескеру қажет

- A) сабақ ұзақтығы
- B) мектептің орналасу орны
- C) оқу орнының түрі
- D) баланың жасы, тамақтану режимі

5. Мектептерде етті жылумен өңдеу үшін қолданылады:

- A) қайнату, қуыру
- B) қайнату, буда қайнату
- C) қуыру
- D) ысыту

6. Ет тағамдарын дайындаған кезде ұсынылмайды

- A) майлы шошқа мен қой еті
- B) құс еті
- C) қоян еті

- D) дичь
7. Оқушылар үшін бірінші тағамдардың асортиментіне сорпалар кірмейді
- A) харко, солянка, фортты борщ
- B) қырыққабат сорпасы, картоп сорпасы
- C) сорпа еzbесі
- D) мөлдір сорпа
8. Борщ дайындау кезінде сірке қышқылын алмастырады
- A) қымыздық қышқылымен
- B) лимон қышқылымен
- C) соя тұздығы
- D) алма қышқылымен
9. Оқушылар жасына байланысты кем дегенде тамақ ішуі тиіс ... рет
- A) 4-5
- B) 3-4
- C) 5-6
- D) 7-8
10. Тамақ ішу кемінде аралықпен жүргізілуі тиіс ... сағат
- A) 4-5
- B) 3-4
- C) 5-6
- D) 2-3

2-бөлім. Дайын тамақты үнемдеу түрін есепке ала отырып, жылумен аспаздық өңдеу.

Сорпаларды, шырышты қайнатпаларды, лезондарды дайындау. Көжелер: езбе тәрізді, сүт, вегетариандық, жеміс-жидек, ыстық және салқын тағамдарға арналған тұздықтар.

Теориялық бөлім

Көжелер түстіктің құрамдас бөлігі болып табылады. Адамның тамақтануында көже – ең басты рацион. Сұйықтық негізі сипатына байланысты сорпада, сүтте, кваста және басқа да қайнатпалардағы көжелерді ажыратады. Дайындау тәсілі бойынша көжелер – қатықты, мөлдір, езбе-көжелер, сүт, тәтті және салқын болып бөлінеді. Ұсыну температурасы бойынша – ыстық және салқын. Көженің негізі сорпалар.

Сорпа - бұл етті, сүйекті, құс, балық, саңырауқұлақтар мен көкөністерді қайнату кезінде алынатын қайнатпа. Сорпа – көженің маңызды құрамдас бөлігі. Ол өнімдерден экстрактивті заттарды, майларды, ақуыздарды, минералды және хош иісті заттарды сіңіреді. Дәмі, сапасы, ең алдымен, су мен өнімнің арақатынасына, оның ұсақталу дәрежесіне, пісіру ұзақтығына байланысты. Еритін заттардың концентрациясына байланысты сорпалар қалыпты және концентрленген болады. 1 кг өнімге қалыпты сорпаны алу үшін 4-5 литр су алынады, ал концентрленген - 1,25 литр алынады.

Шикізатты дұрыс пайдалану, стандарттар мен пісіру технологияларына сәйкес болу сорпаның жоғары сапалы болуын қамтамасыз етеді, бұл сорпаның дәмі мен хош иісті сапасына айтарлықтай әсер етеді.

Саңырауқұлақ сорпасы: жаңа піскен немесе құрғақ саңырауқұлақтарды жинап, суық су құйып, 10-15 минуттан кейін бірнеше рет мұқият жуады. Жуылған саңырауқұлақтарды 1 кг саңырауқұлаққа 7 л-суық сумен құяды, ісіну үшін 3-5 сағатқа қалдырады, содан кейін дайын болғанға дейін сол суда қайнатады. Сорпа сүзіледі.

Шырышты сорпа диеталық бөлімге жатады. Шырышты сорпа асқазан мен ішектің шырышты қабатына әсер етеді, бұл операциядан кейінгі кезеңде асқазан мен ішек жолдарының аурулары бар адамдар үшін маңызды емес. Шырышты сорпалар қарт адамдар үшін, салмағын қадағалайтын және арықтағысы келетіндер үшін және, әрине, балалар үшін тамаша. Мұндай сорпаларды дайындау өте оңай.

Шырышты сорпалар мен дәнді дақылдар дұрыс тамақтанатын елдерде өте танымал, мысалы, Америкада кез-келген адамда «шырышты сорпаны қалай дайындауға болады?» деген сұрақ сирек кездеседі.

Liesion (фр. Liaison «байланыс, байланыс») - жұмыртқаның, сүттің немесе кілегей мен судың сұйық қоспасы, тамақтанудың бір түрі. Лизонның басқа түрлері де болуы мүмкін; агар-агар, желатин, арабша, трагакант және крахмалдар. Ыдысқа енгізу әдісі оның түріне байланысты: ақуыздар қатты көбікке айналады және бұршақтан басқа негізгі өнімге мұқият енгізіледі; крахмалдар мен желатин суық суда сұйылтылады, содан кейін желатин негізгі өніммен араластырылып, 40-50 ° С дейін қыздырылады және салқындатылады, ал крахмал қайнаған өнімге құйылып, араластырылып, қоюланғанша дейін 1-2 минут қайнатылады. Льюзонда панерлеу алдында азық - түлікті сулайды – бұл азық-түлікке панерлеудің жабысуына ықпал етеді, тағамның дәмін жақсартады және калориялығын арттырады. Сондай-ақ, панер үстіне әдемі жылтыр қабықты қамтамасыз ету үшін пісіру алдында ұн өнімдерін майлайды.

Көжелер: езбе тәріздес немесе езбе-көже: гарнирлер алдын ала алынған немесе пісірілген портрет түрінде енгізіледі. Өнімнің түтілген бөлшектері біркелкі өлшенген күйде болуы тиіс, ол үшін сорпа-езбесіне ұн пассеровкасын енгізеді және оларды лезонмен толтырады. Ұнды майсыз қуырған жақсы. Ұнды жармалар сорпаға қосылмайды. Дайын езбе сары маймен құйылады және майдың толық эмульгациясына ұшырауы және бетіне шығып кетпеуі үшін жақсы араластырылады. Лезонның ұюын болдырмау үшін сорпаның температурасы 55-60°C аспауы тиіс. Қытырлақ сорпалар бидай нанының кептірілген текшелері түрінде шығарылады, ал қытырлақтар табақтарға бөлек-бөлек қойылған жақсы. Көбіне езбе сорпалары көкөністерден, жарма және ет өнімдерінен жасалады.

Сүт көжелер: жармамен (күріш, ұнтақ, сұлы), макарон өнімдерімен, кейде көкөністермен пісіріледі. Сүт көжелеріне арналған гарнирлерді алдын ала

суда пісіреді, содан кейін сүтке дайын болғанға дейін жеткізеді. Тұз, қант және сары май бөлігімен жіберіледі.

Салқын көжелер: кваста немесе қызылша қайнатпасында немесе суда дайындалады. Оларға окрошки, свекольник, салқын борщ, жасыл щи және ботвина жатады. Гарнирлерге пісірілген немесе қуырылған ет өнімдері, пісірілген қызылша, сәбіз, картоп, жұмыртқа, жаңа піскен қияр, жасыл пияз және шалғам. Демалыс кезінде көк шөптерді себеді. Қаймақ ботвиниядан басқа барлық сорпаға салынады. Ботвиньеге бекіре тұқымдас салқын пісірілген балық немесе гарнир, желкек бар балық өнімдері беріледі.

Тәтті көжелер немесе жеміс-жидектен: жемістер мен жидектерден дайындалады. Дайындалған жемістер мен жидектерді қант қосып, суда қайнатады, қажет болса, езгілейді, картоп крахмалымен қатықтайды. Оларға әртүрлі гарнирлерді енгізеді: қайнатылған күріш, фигуралы макарон өнімдері, вареники, запеканкалар, жүгері үлпектері. Ұсыну кезінде қаймақ немесе кілегей салады. Көжелерді салқын және ыстық күйде беруге болады.

Тұздық - тағамның дәмін ашады, оны толықтырады, сыртқы түрін жақсартады, жақсы тұздық кез келген тағамды құтқарады. Ас мәзірін түрлендіруге мүмкіндік береді, бір тағамнан дәміне қарай әр түрлі тұздықтар қосып түрлі тағам беруге болады.

Тұздықтардың түрлері: көкөніс, саңырауқұлақ, ет, балық, қаймақ, сүт, майлы, жұмыртқа, жидек және жеміс.

Бұқтыру үшін қаймақ тұздығы:

- * қаймақ-500г,
- * ет сорпасы, көкөніс қайнатпасы немесе жай су-200-250мл
- * ұн -1 ас қасық.
- * сары май-25г,
- * тұз,
- * бұрыш.

Дайындау: ұн майсыз табада аздап қуырылады, салқындатады. Қаймақты сумен, көкөніс қайнатпасымен немесе ет сорпасымен сұйылтады, қыздырады. Ұнға жұмсақ май қосып, түйіршіктерді кетіру үшін араластырыңыз, сұйылтылған қаймақ қосыңыз, тұз, бұрыш және жақсылап араластырыңыз. Отта тағы 5 минут қыздырады және дайын.

Салқын тұздықты көкөністер, ет, балық, теңіз өнімдерінен салқын тағамдарға беріледі. Оларға майонез және тұздық, түрлі қоспалар қосылған желкек, мысалы, қаймақ немесе сарымсақ кіреді.

Майонез-тұздығы:

- тауықтың сарысы - 2 дана,
- өсімдік майы-200мл,
- қант 10 г,
- аздап тұз
- қыша дайын - 0,5-1 дана,
- лимон шырыны-1 шай қасық.

Дайындалуы: жұмыртқа сарысын қант, тұз, қышамен араластырыңыз. Майды жұқа, жай ағынмен құйып, тұздықты венчикпен немесе миксермен

араластыруды жалғастыра беріңіз. Май жұмыртқа сарысымен біріктіріліп, қалың біртекті массаға айналған кезде лимон шырынын қосыңыз. Дәміне қарай дәмдеуіштерді қосуға болады.

Топтық және жеке жұмыстарға арналған тәжірибелік тапсырмалар 1 тапсырма.

Бақылау сұрақтары:

1. Суық сорпаға қызмет ету температурасы?
2. Сорпаның түрлері қандай?
3. Сорпа нені білдіреді?
4. Лезон қалай дайындалады?
5. Шырышты сорпалар қай бөлімге жатады, осы сорпаға сипаттама беріңіз.
6. Тәтті сорпа қалай дайындалады?
7. Тұздықтың қандай түрлерін білесіз?
8. Сорпа езбесі немен беріледі?
9. Шырышты сорпа қандай бөлімге жатады, осы сорпаға сипаттама беріңіз.

Тапсырма 2: кестеде "X" белгісімен азық-түліктерді белгілеңіз:

А)

Өнім атауы	Рассольник	Үй рассольнигі	Рассольник «Ленинград»
Сиыр еті			
Май			
Картоп			
Түйінді пияз			
Сәбіз			
Бидай ұны			
Маринадталған қияр			
Ақжелкен (тамыр)			
Жарма арпасы			
Қаймақ			
Көктер			
Томат езбесі			
Тұзды дәмдеуіштер			
Сиыр еті			

Б)

Өнім атауы	жаңа піскен қырыққабаттан жасалған щи	ашытылған қырыққабаттан жасалған Щи	Орал Щи	тәуліктік Щи	жасыл Щи
Сиыр еті					
Ақ қырыққабат					

Ащты қырыққабат					
Картоп					
Пассирленген түйінді пияз					
Пассирленген сәбіз					
Пассерленген бидай ұны					
Ысталған шошқа сүйектері					
Щавель,шпинат					
Ақжелкен (түбірі)					
Қант					
Күріш немесе арпа жармасы					
Шошқа еті					
Қызанақ езбесі					
Пісірілген жұмыртқа					
Тұз					
Дәмдеуіштер					
Кулебяк немесе бәліш					

3 тапсырма. Тізбекті құрастырыңыз

1. Сүйек сорпасын дайындау барысында:

- a) суық су құяды
- b) сүйектер өңделеді
- c) май мен көбікті жояды
- d) қайнатады
- e) дайын сорпа сүзіледі
- f) қайнауға тез жеткізеді
- g) 30-40 минутқа пісірілген тамырлар мен пиязды қосады
- h) қайнату кезінде жай 2-3 сағат қайнатады

2. Сүт тұздығын дайындау процесінде:

- a) қайнауға дейін жеткізеді
- b) қайнаған сүтті дайындалған пассеровкаға құяды
- c) ақ ұнды пассеровканы ыстық сүтте ерітеді

- d) дайын соус сүзіледі
- e) тұз, қант қосады
- f) 7-10 минут қайнатылады

3. Борщ үшін бұқтырылған қызылша дайындау процесі.....

- a) қызылшаны өңдейді
- b) қазанға салады
- c) ұзынша кеседі
- d) 1-1, 5 сағат ысытады
- e) сорпаны, май, томат езбесін, сірке суын, қант қосады.

4 тапсырма. Тағам құрамындағы қателікті табыңыз (артық өнім қандай):

1. Қаймақ тұздығы: қаймақ, тұз, ұн, сары май, сүт.
2. жармамен сүтті сорпа: тұз, сүт, сары май, қант, бұрыш.
3. Жұмыртқа ботқасы: сүт, жұмыртқа, сары май, тұз, бұрыш.

5 тапсырма. Анықтама беріңіз:

1. Сорпа-бұл...
2. Қайнатпа-бұл...
3. Льезон - бұл...
4. Тұздық-бұл...
5. Борщ – бұл...
6. Рассольник-бұл...

6 тапсырма. Тапсырманың шешімін табыңыз:

1. 10 ас тұздығын дайындау үшін қажет тағам мөлшерін есептеңіз.
2. Украиналық борщтың 30 порциясын дайындау үшін томат езбесін томат пастасымен ауыстырыңыз.

Тексеру тесттері:

1. Суда ет, сүйек, құс, балық, саңырауқұлақтарынан алынады
 - A) сорпа
 - B) отвар
 - C) тұздық
 - D) желе
 - E) картоп езбесі
2. Қою консистенция тұздықтары үшін қолданылады
 - A) көмбелеп пісіру
 - B) тағамға су құю
 - C) фарштау
 - D) кез-келген тағамға
 - E) бұқтыру
3. Жаңа немесе құрғақ саңырауқұлақтар сұрыпталып, салқын сумен толтырылып, жуылады ...
 - A) 10-15мин
 - B) 20мин
 - C) 1-5мин
 - D) 30мин

Е) 45-50мин

4. Бұл сорпалар жарма, сүтпен макаронмен дайындалады

А) сүт сорпалары

В) ыстық сорпа

С) сорпа еzbесі

Д) тәтті сорпалар

Е) салқын сорпа

5. Оларды суық түрінде де, ыстық күйінде де шығаруға болады.

А) Сорпа-езбе

В) қоспалы сорпа

С) тәтті сорпалар

Д) тұнық сорпалар

Е) ұлттық сорпалар

2.2 тақырып. Емдік тамақтанудағы салқын тағамдар мен басытқылардың маңызы, ассортименти.

Теориялық бөлім.

Көктем мен жазда көкөністерден, қызылшадан, жеміс-жидектерден, йогурттан, айраннан және квастан салқын сорпалар дайындалады.

Суық сорпаға көк щи (диеталар № 2,8,9),

қызылшаға (диеталар № 3,5,7,8,10,10 с, 11,15),

литвалық суық борщқа (диеталар №3,5,7,8,10,10 с, И,15),

окрошкаларға (диеталар № 3,5,6,7,8,9,10,10 с,11,15) жатады.

* № 8,9 диетаға сорпа картоп пен қантсыз дайындалады;

* №2,5 диетаға-көк пиязсыз;

* №7, 8, 10 диеталарға-тұзсыз;

* Диетаға № 7,8,9,10-пиязды30г дейін шектейді;

*** №5 диетасына жұмыртқаның орнына тек жұмыртқа ақуызы қосылады.**

Суық тағамдарға сонымен қатар әртүрлі тағамдар мен жеңіл тағамдар ретінде тағайындалған салаттар, виноигреттер, ет және балық тағамдары жатады.

Шикі көкөністерден жасалған салаттар №1,2,4,5 п, 10а, 13-тен басқа барлық диеталарға қосылады.

Болмайды:

Диетаға арналған салаттан жасалған ақ қырыққабат - № 2,3;

Репу, редьку, редис- № 2,3,5,7,10,10 с

Щавель, шпинат, ревень - № 5,6,7,10,10 с

Сарымсақ және пияз - № 2,3,5,6,7

Тұздалған, ашытылған және маринадталған көкөністер мен жемістер - № 2,3,5,7;

Олардың санын диетаға шектейді- № 6,8,9;

Картоп-№3,8,9.

Жаңа піскен көкөністер мен жемістерден жасалған салаттар С витаминіне бай және үстелге берер алдында дайындалады. Шикі көкөністер

міндетті түрде мұқият өңдеуден өтуі керек. Салаттарға құс, жұмыртқа, ет, кальмар қосуға болады. Берер алдында тұз, Өсімдік майы немесе қаймақ құйылады. Барлық өнімдер салқындатылған түрде болуы тиіс.

Емдік тамақтану рационалды тамақтанудың жалпы принциптері негізінде құрылады және аурудың ерекшеліктеріне байланысты жекелеген шектеулерден басқа толыққанды болуы тиіс. Науқастарға тамақ дайындау рационалды технология ережелері бойынша жүзеге асырылады, бірақ "тамақтану физиологиясы" курсына жан-жақты зерделенетін медициналық ұсынымдармен анықталатын бірқатар ерекшеліктерге ие.

Азық-түлік жиынтығы диеталардың сипаттамасымен анықталады, олардың медициналық көрсеткіштері "тамақтану физиологиясы" курсына егжей-тегжейлі қарастырылған. Технолог осы талаптарды қатаң орындауы тиіс. Бұл тағамдардың ассортиментін шектейді, сондықтан ас мәзірінің әртүрлілігіне ерекше назар аудару қажет.

Суық тамақ пен жеңіл тағамдар әдетте тамақ басында беріледі. Таңертеңгі және кешкі ас мәзірінде олар негізгі тағам бола алады. Суық тағамдар жеңіл тағамдардан ерекшеленеді, олар әдетте гарнирмен беріледі және олар тойымды болып келеді.

Жеңіл тағамдар және көкөністі тағамдар. Оларға көкөністер, көкөністер езбесі, өсімдік майына бұқтырылған көкөністер, салқын көкөністер, көкөніс уылдырығы жатады. Осы тағамдардың көпшілігінің құрамына кіретін пиязды пісіру технологиясының ерекшелігі оны № 2,5,7,10,10 рационға жібермес бұрын алдын-ала ерітіп пісіру болып табылады. Бұқтыру кезінде тұз № 7,8,10, 10с диета үшін, қант - № 8,9 диеталар үшін қолданылмайды.

Балық және балық емес теңіз өнімдерінен жасалған тағамдар мен жеңіл тағамдар. Уылдырық, майшабақ, пісірілген немесе қуырылған балық, балықсыз теңіз өнімдерінен дайындалады. Көптеген диеталарға №1,2,3,4б,4 в қайнатылған көкөніс немесе суда дайындалған гарнирмен қайнатылған балық және бұқтырылған балық көрсетілген.,5,6,7,8,9,10,10 с, 11, 15; ал сорпадағы құйма балығы №1,5,7,9,10,10 с диеталарына қолданылмайды.

Ет өнімдерінен жасалған тағамдар мен жеңіл тағамдардан- пісірілген шұжық, майсыз ветчина, пісірілген сиыр еті, бұзау еті, пісірілген сиыр еті, бұзау еті, майсыз шошқа еті, қосымша өнімдер - бауыр, ми және тілдер дайындалады.

Жеңіл ет, құс еті және ет өнімдері (соңғысы №5,7,10 диеталарынан шығарылған) қайнатылып, көкөніске арналған тағамдармен бірге беріледі (№2,3,4,5,7,8,9,10,11,15 диета). Құймалы ет, тіл, ми өсімдік диетасына немесе №5,7,9,10,10 диеталар үшін дайындалған; сорпадағы желе, сонымен қатар № 2,3,8, I, 15. диеталарға арналған желелер, №2,3,4б,4в, 9,11,15 диеталарға бауыр пастасы жіберіледі.

Кәсіпорындарда салқын тағамдар мен жеңіл тағамдардың келесі түрлерін дайындайды: бутербродтар, салаттар, гастрономиялық тағамдар, винегреттер, көкөністер, ет, балық, құс және жұмыртқадан жасалған тағамдар мен жеңіл тағамдар. Салқын тағамдар мен жеңіл тағамдар тәбетті ашуы керек, сондықтан оларды ашық боялған және әдемі кесілген өнімдермен

безендіреді. Сондай-ақ тағамдар мен жеңіл тағамдар құрамына кіретін өнімдерді, безендіру үшін көктер, май, лимон және т. б. пайдаланады.

Бутербродтар №1а, 1б, 4, 5п, 13-тен басқа барлық диеталарға жіберіледі. №1 диета үшін бутербродтарды қара бидай нанынан дайындайды. Нан тілімдеріне салмағы 30 г май, ірімшік немесе шұжық және т. б. салады.

Салаттар-жаңа піскен, ашытылған, тұздалған, маринадталған көкөністерден, сондай-ақ жемістер мен жидектерден дайындалады. Алғашқы өңдеуден кейін шикі көкөністер мен жемістерді кеседі, араластырады және беру алдында өсімдік майы, қаймақ, майонез, жүзім сірке суы немесе 2% лимон қышқылының ерітіндісі құйылады. Салаттарды сақтау мерзімі-15 мин. Банкет және көрме тағамдары мен тағамдар өндірісінде дизайнның арнайы әдістері қолданылады. Өнімдер мультипорталы ыдыс-аяқтарға немесе картоп немесе басқа салат төбесіндегі вазаларға орналастырылады. Бөлшектерге қызмет ете отырып, декоративті көк, желе мүсіншелері мен дизайнның басқа элементтерін қолданғаннан гөрі, бұл өнімдерді тиімдірек етіп безендіріңіз. Суық ыдыс-аяқ пен жеңіл тағамдар өндірісінде қатаң санитарлық режимді сақтау керек, өйткені олар қызмет көрсетер алдында термиялық өңдеуден өтпейді.



2.2.1. сурет

Салқын балық тағамдары-майшабақ, қайнатылған балық, уылдырық.

Салқын ет тағамдары - шұжық, салқын түрдегі пісірілген ет, құйма ет, құс, желе, паштет, тіл және т. б.

Салқын тағамдар - қаймақ, ірімшік және т. б.

Салқын тағамдарды сақтау кезінде санитарлық-гигиеналық нормаларды сақтау керек.

Рационалды тамақтану – бұл барлық гигиена ережелерін сақтай отырып, тамақ ішу. Яғни адамдардың ғылыми негізделген тамақтануы. Рационалды тамақтану қажетті тағамды белгілі бір уақытта және белгілі бір мөлшерде қабылдауды негіздейді.

Емдік тамақтану – бұл, ең алдымен, науқас адамның тамақтануын, оның тағамдық заттарға физиологиялық қажеттілігін қамтамасыз етеді және сонымен қатар науқастың даму механизмдеріне әсер ететін арнайы таңдалған

және дайындалған азық-түліктермен тамақтандырып емдеу әдісі. Емдік тамақтандыруда рационалды тамақтанудың негізгі принциптері сақталады. Бірқатар ауруларда, әсіресе ас қорыту ағзаларында кейбір тағамдық заттарға (ақуыздар, витаминдер, кальций, фосфор, темір) қажеттілік артады.

Ауру адамның ағзасындағы қоректік заттардың жетіспеушілігі осы заттардың нашар сінуінен және жоғалуына байланысты болады. Физиологиялық ақауыл жағдайынан қысқа уақыт ішінде ас қорыту органдарының күрт бұзылуынан (гастроэнтероколит, асқазан-ішектен қан кету) диеталар тағайындалады.

Кез-келген медициналық тамақтану науқастың ауруына байланысты, дұрыс диета тағайындау үшін пациент аурудың фазасы мен сатысын, сондай-ақ организмдегі метаболикалық бұзылулардың дәрежесін білуі керек. Өнімдердегі компоненттердің оңтайлы тәуліктік қатынасы: ақуыздар-14%, майлар-30%, көмірсулар-56%. Диетаны дайындау кезінде осы талапты сақтамау емнің тиімділігін төмендетіп қана қоймайды, сонымен қатар организмдегі қосымша бұзылуына әкелуі мүмкін.



2.2.2 сурет



2.2.3 сурет

Тағам рецептері:

1. Алма қосылған сәбіз (диета №2,5). Алма өзегін жояды.

Шикі сәбіз және алманы түтікшелеп майдалап турап, қант пен қаймақ қосыңыз.

Сәбіз 68, алма 28, қаймақ 20, қант 2. Шығу 100

Маринадты балық фрикаделькалары (№5 диета). Балықты ет тартқыш арқылы өткізеді, суға ақ нанды қосып сулап және сығады, тағы да өткізеді. Алынған котлет массасын араластырады, одан кішкентай шариктер жасайды және буда пісіреді. Қызанағы бар көкөністі маринадтап дайындайды, оларға фрикаделькаларды қосып, қайнатады, салқындатады және аскөк себеді.

Қаймақ қосылған қызылша (диеталар № 2,5). Қызылшаны қайнатыңыз, тазалаңыз, түтікшелеп кесіңіз, лимон қышқылымен, қантпен, қаймақ құйыңыз. Дайын болған кезінде аскөк себіледі.

Тұздығы бар ет ірімшігі (диеталар № 1,2,5). Пісірілген етті ет тартқыш арқылы 3-4 рет өткізіп, сары май, тұз және салқындатылған сүт тұздығын қосады. Массаны мұқият араластырып, биточок түріне ұқсатып жасайды. Жоғарғы жағын тұздықпен араласқан суық маймен безендіреді.

Піскен және қуырылған балық. Салқын күйінде беріледі, оны жаңа піскен немесе тұздалған қияр, қызанақ, жасыл салат немесе басқа да аскөктермен, сонымен қатар гарнирсіз жібереді. Қайнатылған балыққа сірке суы бар хрен тұздығы беріледі.

Туралған жұмыртқа. Пісірілген жұмыртқа ұсақ етіп турап, жасыл немесе қуырылған пиязбен араластырып, сары маймен, тұзбен, бұрыш құяды және дәмдеуіштермен тәрелкелерге жіберіледі.

Топтық және жеке жұмыс үшін тапсырма

Бақылау сұрақтары:

1. Салқын сорпаларды қандай кезде дайындайды және неге?
2. Салқын сорпалардың түрлерін және науқас адамдарға пайдалы қасиеттерін атаңыз?
3. Салқын сорпаларды беру температурасы қандай?
4. Піскен көкөніс сорпасына неге қышқыл өнімдер салынады?
5.- әр түрлі ауруларда тамақтану принциптерін зерттейтін ғылым.
6. Окрошка үшін қвасты қалай дайындайды?
7. Құйма еттен, тіл, ми, көкөністер, желе немесе суда дайындалған тағамдар қандай диеталарға дайындалады?

2.3 тақырып. Қайнатылған, қуырылған, көмбелеп пісірілген және бұқтырылған көкөністерден жасалған тағамдар

Теориялық бөлім.

Көкөністердің тағамдық құндылығын сақтау үшін олардың суық және жылумен өңдеу режимін, сондай-ақ жартылай фабрикаттар мен дайын өнімдердің сақталу шарттары мен сақтау мерзімдерін қадағалау қажет. Көкөністерді тазарту, кесу термиялық өңдеуден бұрын жасалуы керек. Тазартылған көкөністерді суда сақтау ерітінді қоректік заттардың едәуір жоғалуына әкеледі, ауада сақтағанда олар өздерінің дәрумендерін және С витаминінің белсенділігін жоғалтады. Сондықтан сорпаларды, басқа өнімдердің тұздықтарын құюға арналған көкөністерді пассерленбеген немесе бұқтырылған етіп сақтау керек. Көкөністер қайнатылады, бұқтырады, қуырады және пісіреді.

Көкөністерді пісіру. Қызылша мен кептірілген жасыл бұршақ суық суға, қалған көкөністер қайнаған суға салынады. Көкөністерді қақпағы жабылған суға толған ыдыста пісіреді. Картоп пен қырыққабат тұздалған суда қайнатады, ал тамыржемістілер мен жасыл бұршақ тұзсыз, өйткені оның тұзды болуы олардың булануын баяулатады және дәмін нашарлатады. Сульфиттелген картопты жылумен өңдеу алдында екі рет суық сумен жуады. Жасыл көкөністер олардың бояуын сақтау үшін қатты қайнаған кезде, қақпағы ашық ыдыста суы көп мөлшерде пісіріледі. Жаңа мұздатылған көкөністерді, қайнаған суда ерітеді. Құрғақ көкөністерді алдын ала суық суға салып қояды. Пісірілген көкөністерді жеке тағам және гарнир ретінде береді, сондай-ақ көкөністерден басқа тағамдарды дайындау үшін пайдаланады.

Сурет 2.3.2 пісірілген көкөністер

Көкөністерді қуыру. Негізгі тәсілмен және фритюрде қуырады және ашық ыдыста (табалар, табалар, табалар, табалар), плитаның бетінде немесе электр қазандарында қуырылады. 150-160°C температураға дейінгі қыздырылған май, азық-түліктерге кедергі жасайды. Ақ түсті қабықтың түзілуі бойынша тағамды бір жағынан бұрыпжәне сары алтын түс болғанға дейін қуырады. Кейбір бұйымдар ыстық пеште дайын болады. Көкөністерді жануар немесе өсімдік майында қуыру керек.

Фритюрде қуыру кезінде өнімдерді толығымен 170-180°C дейін қыздырылған майға батырады,оның мөлшері қуырылған өнімнің мөлшерінен 4-6 есе артық болуы тиіс. Егер май аз болса, өнімді батыру кезінде ол тез салқындатылады және өндірілген өнім ұзақ уақытқа қуырылмайды, көп майды сіңіреді және оның дәмі нашарлайды. Майдың көбіктенуі мүмкін болғандықтан, фритюрницаны шамамен 2/3 көлемге толтырады.

Фритюр үшін әдетте өсімдік майы мен ас үй майлары қолданылады. Өнімнің ең жақсы сапалысы өсімдік майы мен сиыр немесе шошқа майының қоспасында 1:2 қатынасында қуыру кезінде алынады. Сиыр және шошқа майын аспаздық маймен ауыстыруға болады. Содан кейін өсімдік майының екі бөлігін және майдың үш бөлігін алады. Кейбір жағдайларда фритюрде қуыру үшін ерітілген май қолданылады.

Фритюрді қуыру үшін фритюрницалар, электр пештері, биіктігі 20-25 см борттары бар құйынды ыдыстары пайдаланылады. Қуыру алдында фритюрдегі өнімдер таза матамен кептіріледі. Ылғалды өнімдерді қыздырылған майға батыру майдың шашырауына және көпіруіне әкеледі. Қуыру процесінде өнімдердің коллерінің пайда болуына қарай металл сүзгішпен алады. Картопты сым торлармен фритюрге батыру ұсынылады, олардың көмегімен оны фритюрден алып тастайды. Қуырылған өнімдерді елегіш немесе артық майдың ағуына арналған елекпен шығарады. Фритюрде шикі қуырылған өнімдерді одан кейін қуыру шкафына дайын болғанға дейін жеткізеді.

Фритюрдің қыздыру температурасы қуырылған өнімнің сипатына байланысты және 160-тан 180°C аралығында ауытқиды. Шикі өнімдерді,түтікшелеп кесілген картопты қоспағанда, төмен температурада қуырылады. Фритюрдің дайындығы термометрмен немесе сынамалық қуыру арқылы анықталады. Майды бетінде көк түтін пайда болғанға дейін қыздыруға болмайды.

Қуыру кезінде фритюрде азық-түліктен майға түсетін, оны ластайтын, ащы және қара түсті беретін ұсақ бөлшектер бөлінеді. Сондықтан, фритюрді сүт, тұз және су қоспасымен мезгіл-мезгіл тазартылып, бірнеше рет қолданғаннан кейін толығымен ауыстырылуы керек.

Фритюрде әртүрлі тәсілдермен кесілген шикі картопты, дөңгелекшелеп және ұнға туралған пияз, ақжелкен және жасыл балдыркөкті қуырады.

Фритюрде қуырғанда картоп пен жасыл майдың шашырауын болдырмау үшін таза матамен кептіреді.

Фритюрде қуырылған картопты електен шығарып, ұсақ тұзбен араластырады. Ірі кесілген картопты қуыру шкафына дайын болғанға дейін

жеткізеді. Фритюрде қуырылған картоп балықтан, ет пен құс етінен жасалған қуырылған тағамдарға гарнирге беріледі.

2.3.3 сурет

2.3.4 сурет

Кәсіпорындар технологиялық карталар жасауға міндетті-бұл заңды талап етеді!

Технологиялық карта-тағамның ингредиенттері және оны дайындау тәсілі туралы ақпараттар бар құжат. Онда:

- * Тағам құрамына кіретін өнімдердің саны мен атауы;
- * Рецепт дайындау;
- * Ресімдеу және беру ережелері

Көкөністерді көмбелеп пісіру. Көмбелеп пісіру-бұл жылу өңдеудің аралас тәсілдерінің бірі. Алдын ала жылы өңдеуден өткен: көкөністерден, жармалардан және макарон өнімдерінен жасалған пудингтер, көкөністерден жасалған фарштеленген өнімдерін, ет және балық тағамдарын гарнир мен тұздық өнімі ретінде пісіреді. Кейбір өнімдер шикі пісіріледі.

Көмбелеп пісіру температурасы бұйымдардың сипатына байланысты. Алдын ала жылу өңдеуден өткен тағамдар жоғары температурада пісіріледі, бұл өнімнің барлық массасының тез қызуын, тағамға тән дәмдік және хош иісті қасиеттердің пайда болуын, сондай-ақ түсінің пайда болуын қамтамасыз етеді. Жылдам қызуды талап ететін өнімдер одан да жоғары температураны талап етеді - 350°C дейін шикі өнімдерді 180-200°C кезінде пісіреді.

Жоғарыда айтылғандай, жылу өңдеуден өткен көкөністерді алдын ала пісіреді. Бұл қызанақ және баклажан. Көкөністерді сүт, қаймақ немесе томат тұздығымен ұсақталған немесе туралған түрінде тұтас пісіреді. Көкөніс массасынан жасалған өнімдерді жұмыртқа немесе қаймақпен майлайды.

Көмбелеп пісірілген көкөністер жеке тағам ретінде беріледі.

Көкөністерді бұқтыру. Өнімдер бұқтырар кезде алдын-ала қуырылып, беткі қабығын алып немесе дайын болғанға дейін, тұздықта, сорпада немесе сұйықтықпен жабылған контейнерде дайындайды. Бұқтырылған өнімдердің дәмі мен иісін жақсарту үшін хош иісті тамырлар сұйықтыққа, кейде пияз, қызанақ пен дәмдеуіштерге қосылады. Ыдыс-аяқтардағы сұйықтық деңгейі өнімдердің қаттылығы мен ылғалдылығына байланысты. Әдетте, өнімдер толығымен қуырылмайды. Олар құс етін, көкөністерді, балықты аз уақыт бұқтырады.

Бұқтырманы қалың түбі бар терең емес кең ыдыста жасайды. Қуырылған өнімдерді ыдысқа салып, су құйып, дәмдеуіштер қосып, қатты қыздырылады. Содан кейін плитаны қызуы аз жерге жылжытады, қақпақпен қатты жабады және дайын болғанға дейін жеткізеді.

Қырыққабаттарды, тамыржемістілер мен картопты бұқтырады. Көкөністер, әдетте, қызыл, қызанақ немесе қаймақ тұздығында, және сорпада әртүрлі дәмдеуіштерде қосылады. Қырыққабаттар, рагқа арналған кәуаптарда кесіледі. Картоптың ірі даналарын ірі бөліктерге немесе текшелерге бөліп кеседі. Сәбіз, репа, брюкви және ақ тамырларды бөліктеп

немесе текшелеп кеседі ал қызылшаны ұсақ бөліктерге немесе тілімдерге бөліп кеседі. Қызылшаны шикідей немесе қайнатып пісіреді.



2.3.3 сурет



2.3.4 сурет

Кәсіпорындар технологиялық карталар жасауға міндетті-бұл заңды талап етеді!

Технологиялық карта-тағамның ингредиенттері және оны дайындау тәсілі туралы ақпараттар бар құжат. Онда:

- * Тағам құрамына кіретін өнімдердің саны мен атауы;
- * Рецепт дайындау;
- * Ресімдеу және беру ережелері

Көкөністерді пісіру. Пісіру-бұл жылу өңдеудің аралас тәсілдерінің бірі. Алдын ала жылы өңдеуден өткен: көкөністерден, жармалардан және макарон өнімдерінен жасалған пудингтер, көкөністерден жасалған фарштеленген өнімдерін, ет және балық тағамдарын гарнир мен тұздық өнімі ретінде пісіреді. Кейбір өнімдер шикі пісіріледі.

Пісіру температурасы бұйымдардың сипатына байланысты. Алдын ала жылу өңдеуден өткен тағамдар жоғары температурада пісіріледі, бұл өнімнің барлық массасының тез қызуын, тағамға тән дәмдік және хош иісті қасиеттердің пайда болуын, сондай-ақ түсінің пайда болуын қамтамасыз етеді. Жылдам қызуды талап ететін өнімдер одан да жоғары температураны талап етеді - 350°C дейін шикі өнімдерді 180-200°C кезінде пісіреді.

Жоғарыда айтылғандай, жылу өңдеуден өткен көкөністерді алдын ала пісіреді. Бұл қызанақ және баклажан. Көкөністерді сүт, қаймақ немесе томат тұздығымен ұсақталған немесе туралған түрінде тұтас пісіреді. Көкөніс массасынан жасалған өнімдерді жұмыртқа немесе қаймақпен майлайды.

Пісірілген көкөністер жеке тағам ретінде беріледі.

Көкөністерді бұқтыру. Өнімдер бұқтырар кезде алдын-ала қуырылып, беткі қабығын алып немесе дайын болғанға дейін, тұздықта, сорпада немесе сұйықтықпен жабылған контейнерде дайындайды. Бұқтырылған өнімдердің дәмі мен иісін жақсарту үшін хош иісті тамырлар сұйықтыққа, кейде пияз, қызанақ пен дәмдеуіштерге қосылады. Ыдыс-аяқтардағы сұйықтық деңгейі

өнімдердің қаттылығы мен ылғалдылығына байланысты. Әдетте, өнімдер толығымен қуырылмайды. Олар құс етін, көкөністерді, балықты аз уақыт бұқтырады.

Бұқтырманы қалың түбі бар терең емес кең ыдыста жасайды. Қуырылған өнімдерді ыдысқа салып, су құйып, дәмдеуіштер қосып, қатты қыздырылады. Содан кейін плитаны қызуы аз жерге жылжытады, қақпақпен қатты жабады және дайын болғанға дейін жеткізеді.

Қырыққабаттарды, тамыржемістілер мен картопты бұқтырады. Көкөністер, әдетте, қызыл, қызанақ немесе қаймақ тұздығында, және сорпада әртүрлі дәмдеуіштерде қосылады. Қырыққабаттар, рагқа арналған кәуаптарда кесіледі. Картоптың ірі даналарын ірі бөліктерге немесе текшелерге бөліп кеседі. Сәбіз, репа, брюкви және ақ тамырларды бөліктеп немесе текшелеп кеседі ал қызылшаны ұсақ бөліктерге немесе тілімдерге бөліп кеседі. Қызылшаны шикідей немесе қайнатып пісіреді.



Рисунок 2.3.5



Рисунок 2.3.6

Бұқтырылған көкөністерге май және шөптер қосылады, көкөніспен оралған қырыққабат шұжық, майлы ет және құс етіне арналған тағам ретінде қызмет ете алады. Олар бұзаулар, бигус және т.б. жасау үшін қолданылады, бұқтырылған көкөністерге май мен шөптер беріледі, көкөністерді қырыққабат шұжықтарға, майлы ет пен құс етіне арналған бүйір тағам ретінде қызмет ете алады, олар ходжеподж, бигус және т.б.

Көкөністерді жіберіп пісіру. Тамыржемістілер, қырыққабат, тұздалған қияр, жапырақ жасыл. Тамыржемістілер сүт немесе сорпа және сары май қосып, жабық қақпақтың астында кесіледі және салады. Қырыққабат қырыққабат отынмен, ақшыл - кәуаппен шығарылады. Тұздалған, тері мен тұқымнан тазартылған қияр ромбикамен кесіледі.

Алынған көкөністерді маймен немесе сүт тұздығымен құйып, дербес тағам ретінде немесе гарнир ретінде береді, ал кейде бірінші және екінші тағамдарға құрамдас бөлік ретінде енгізеді. Дайындалған көкөністерден бірқатар өнімдер де дайындалады.

Көкөністерден тағам дайындау:

Жұмыртқа және гренакмен шпинат. Қақпағы ашық кезде қайнаған судың көп мөлшерін 8-10 мин қайнатады. Пісірілген шпинатты сүртіп, орташа қалың сүт тұздығы, қант пен тұз және жақсы қыздырады. Дайын шпинатты мускат жаңғағымен толтыруға болады. Жұмыртқаны жуып, қайнаған тұздалған суға салып, 5-6 мин қапта пісіріңіз, содан кейін суық суға

салып, қабығынан тазартады. Жұмыртқаны суық сумен құймау керек. Сүт тұздығы үшін ақ ұн пассеровканы ыстық сүтпен араластырып, әлсіз отта пісіріп 25-30 мин. 1 кг тұздыққа 50 г ұн, 750g сүт және 250 г сорпа немесе су алу керек. Тұз және қант дәміне қарай тұз, содан кейін қайнатады.

Гренки үшін ақ қара нан қабықтан тазартып, 7-8 мм қалыңдықтағы тілімдерге кесіп және үшбұрыштар, ромбиктер, жарты ай және т.б. пышақпен немесе гофрленген ойықпен кеседі. Лезонға қант қосады.

Ұсынарда шпинатты кроншельге немесе тарелкаға үймей салады. Ортасында жұмыртқаны өткір ұшымен жоғарыға қойып, ал шеңбермен гренка қояды. Қайнатылған жұмыртқамен шпинатты тағам үстіне сеуіп жібереді.

Сапаға қойылатын талаптар. Шпинаттың дәмі тұзды, сәл тәтті. Түсі сүтті-жасыл. Консистенциясы қалың-кроншельде немесе тәрелкеде шпинат дөңес пішінін сақтайды. Қапта пісірілген жұмыртқаның тығыз ақуызы және жартылай оралған сарысы бар. Дұрыс пішінді гренкалар, алтын түсті, қытырлақ қыртысы бар.

Көкөністен голубцы. Ақ қырыққабатты тазалап, жуып, жапырақтарға бөлшектеп және қайнаған тұздалған суда жартылай дайындығына жеткізеді. Сәбіз және шалғамды сабанмен, ал пияз жарты сақинамен және пиязбен салады. Күрішті іріктеп, жуып және қайнатады. Тұз, бұрыш, ақжелкен және ерітілген май немесе маргаринмен араластырады. Қырыққабат жапырақтарында шиесі тартпасымен, ортасына фарш салып, цилиндр түрінде орайды. Голубцыды екі жағынан қуырып, табаға немесе жоғары емес кастрюльге салып, қаймақ-томат тұздығын құйып, 15-20 мин қақпақтың астында немесе қуыру шкафында пісіреді.

Қаймақ-томат тұздығы үшін ақ ұн пассеровканы ет сорпасымен немесе көкөністерді қайнатып, 25-30 мин. әлсіз отта пісіріп, қайнатылған қаймақ қосып, қайнатады. Томат-езбесін, тұздыққа салып, 5-7 мин қайнатып, дәміне қарай тұз қосып, қақпақтың астында қайнатады. 1 кг дайын тұздыққа 50 г ұн, 500 г сорпа немесе қайнатпа және 500 г қаймақ алады. Босату кезінде голубцы 2 данадан баранчике немесе ұсақ тарелкаға салынады. Өзі бұқтырылған тұздықты құйып, көк сеуіп жібереді. Сапаға қойылатын талаптар. Қырыққабаттың, көкөністердің және қызанақтың дәмі мен иісіне сай; көгілдір түсті жоғарғы жағында қара-алтын, бүйірінен ақ немесе бозғылт – жасыл түсті; тұздықтың түсі бозғылт-қызғылт. Голубцыдың пішіні сақталған, көкөністер жұмсақ.

Топтық және жеке жұмыс үшін тапсырма

Бақылау сұрақтары:

1. Көкөністерден тағамдарды сақтау мерзіміне қандай ережелер қойылады?
2. Көкөністер мен саңырауқұлақтардан пісірілген және дайындалған тағамдарды сақтаудың ұзақтығы қандай?
3. Диеталық тамақтану үшін пісірілген тағамдардың сапасына қойылатын талаптар неде?

4. Дайын аспаздық өнімнің бракераж дегеніміз не?
5. Көкөністерді дайындау технологиясы қандай?
6. Қуырылған тағамдардың сапасына қойылатын талаптар.
7. - сөндіру кезінде алдын ала қуырылған өнімдерді үстіңгі қабық пайда болғанға дейін немесе жартылай дайындыққа дейін тұздықта, сорпада немесе жабық ыдыста қандай да бір сұйықтықта дайын болғанға дейін жеткізеді.
8. Картоп езбесін дайындаудың технологиялық схемасын жасаңыз.
9. Картопты тазалауға арналған жабдықты көрсетіңіз.
10. Неге пісірілген картоп ыстық күйінде сүртіледі?

Тақырып 2.4 Диетаның талаптарына сәйкес емдік тамақтанудың ерекшеліктерін ескере отырып жарма және макарон өнімдерінен тағамдарды дайындау.

Теориялық бөлім.

Арнайы әзірленген рациондар бойынша тамақтану диеталық деп аталады. Оның түрлері емдік және емдік-профилактикалық тамақтану болып табылады. Жиі емдік тамақтануды диеталық деп атайды, науқастар мен сауығатын адамдардың тамақтануы арнайы диеталар бойынша ұйымдастырылады. Тамақтану терапиялық емдеу әдістеріне теңестіріледі және науқастың тез сауығуына ықпал етеді.

Көптеген аурулар кезінде кез келген емдеу құралдары медицина қызметкерлерінің бақылауымен дұрыс тамақтанумен үйлескенде ғана оң нәтиже береді.

Жармалар мен бұршақылар, көкөністер сияқты денсаулыққа өте пайдалы. Олар жасушалардың қабырғаларын жабыстыратын зат-протопектин бар. Жылу өңдеу мен судың әсерінен протопектин гидролизі жүреді, суда еритін пектин және клетчатка түзіледі, сонымен қатар крахмалдың нәтижесінде жармалар мен бұршақты жұмсартады.

Кейбір жармаларда, әсіресе бұршақтылар протопектинде өте тұрақты болып табылады, сондықтан протопектиннің пектинге көшуін жүзеге асыру үшін жылумен өңдеудің ұзақ әсері қажет.

Жарма ботқа, котлет және көмбелер пісіруге арналған. Ботқаларды алынған су мен жарманың арақатынасына байланысты сусымалы, тұтқыр және жартылай тұтқыр етіп пісіреді. Әртүрлі ботқа түрлерінің толыққанды сапасын алу үшін тағам рецептурасы мен аспаздық өнімдердің жинағымен орнатылған жарма мен су нормаларын қатаң ұстану қажет. Ботқа суда, сорпада және сүтте дайындалады.

Жарманы қайнаған тұздалған сұйықтыққа құйған кезде ботқа дәмін және сыртқы түрін жақсарту үшін май қосуға болады.

Борпылдақ ботқалар үшін, оларды жарусыз құрғақ дәндермен толық сіңірілетін судың мөлшерін алады. Артық су дәндер ісіп болғаннан кейін құйылатын тары сары ботқасы мен қайнатылған күрішті дайындау ерекшелік болып табылады. Шашыраңқы ботқалар, әдетте, суда дайындалады.

Тұтқыр ботқалар мен жартылай биязы суда, тұтас сүтте немесе суда сұйылтылған сүтте дайындалады.

Дайындалған жарманы қайнаған тұздалған сұйықтыққа құйып, дайын болғанға дейін қайнатады. Сүт күріш немесе арпа ботқасын қайнаған суға құйып, 4-7 минут пісіреді. Содан кейін суды құйып, ыстық сүт құйып, дайын болғанға дейін қайнатады. Сүтте күріш пен арпа жармасы нашар піседі. Тұтқыр ботқадан котлеттер, биточкалар және пісіру.

Ботқа 3 түрлі жолмен пісіріледі:

1-әдіс: бұл тәсілмен шашыранды, тұтқыр және сұйық ботқаларды пісіреді.

Қайнаған суға дайындалған жарманы себеді және қоюландырылғанға дейін ашық ыдыста қайнатылады, содан кейін қалыпты майдың жартысын қояды және араластырады, содан кейін кастрюльді қыздыруды азайтып жабады, дайын болғанға дейін пісіруді жалғастырады. Борпылдақ ботқаларды қайнатқанда жарманы салар алдында майды суға енгізген жөн. Сомен, тары, арпа және арпа жармасы пісіріледі. Тұтқыр және сұйық ботқаларды суда және сүтте дайындайды. Оларды дайындау технологиясы ұқсас, бірақ сұйықтық мөлшері артады. Тұтқыр және сұйық ботқаларды сүтте пісіреді, жарманы алдымен тұздалған қайнаған суға себеді, ұйығанға дейін пісіреді, содан кейін ыстық сүт құйып, жақсы араластырады, қыздыруды әлсіретеді және қақпақтың астына дайын болғанға дейін жеткізеді. Сұйық ботқа, әдетте, тәтті пісіріледі және олар үшін тұз мөлшерін азайтады. Тұтқыр және сұйық ботқалар әртүрлі қосымша өнімдермен дербес тағам ретінде беріледі. Тұтқыр ботқадан котлеттер, биточкалар, пудингтер және т.б. пісіреді.

2-әдіс: дайындалған жарма қайнаған тұздалған суға құйылады, ал су мөлшері 6-7 есе жарма мөлшерінен аспауы керек. Қайнатуды үздіксіз араластыра отырып жүргізеді. Пісірілген жарманы дуршлагқа немесе елекке тастайды, ыдысқа салып, май құйылады. Гарнирлерге күріш пісіреді.

3-әдіс: Пісіріп-дайындалған жарманы қыздырылған сары маймен ыдысқа салады, аздап пассирлейді және сусымалы ботқа дайындау үшін қажетті мөлшерде қайнаған сорпаны құяды. Жарма барлық сұйықтықты сіңіргенде ыдысты қақпақпен жабады және су моншасына дайын болғанға дейін жеткізеді. Қақпақтың астына піскен кезде жойылып кететін дәмдеуіштерді (пияз, лавр жапырағы, тамыр шоғыры) салады.

Жармадан жасалған тағамдар барлық емдік диеталарға пайдаланылады, жармадағы көмірсулардың көп болуына байланысты №8,9 диетада ғана шектейді. Жарма тағамдарының негізгі массасын ботқалар құрайды, олардан котлеттер, биточкалар, пудингтер және т.б. пісіреді. Жарманы таңдау диета талаптарына байланысты.

Ботқаны суға, сорпаға, тұтас немесе ерітілген сүтке қайнатады, консистенциясы ылғалдылыққа байланысты шашыраңқы, ұтқыр және сұйық болуы мүмкін. 1 кг жармаға шашыраңқы ботқа үшін 1,2-2,5 л су, тұтқыр ботқа үшін 3,2-3,7 л, сұйық ботқа үшін 4,2-5,7 л су алады.

Асқазан-ішек жолдарын максималды үнемдеуді қажет ететін диета үшін № 1а, 1б, 4, 4б, 5п үнемдейтін нұсқа 5а, 10а. сүтте немесе суда дайындалған ботқалар. Ал тұтқыр ботқаларды №1, 2, 4б, 5п кеңейтілген нұсқа үшін 5а; шашыранды ботқаны және одан дайындалатын өнімдерді № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15 диеталар үшін ұсынады. Крупеникке сүзбе қосады, ал пудинг запеканкадан оған ұрылған жұмыртқа ақуыздарын енгізумен ерекшеленеді, бұл оның күшті, ұлпілдек консистенциясына ықпал етеді. Пудингтерді бумен немесе көмбелеп пісіруге болады.

Бұршақ тағамдары. Дәнді-бұршақты емдік тамақтануда қолдану жасушалық қабықшалар мен азотты заттардың едәуір болуына байланысты шектелген. Олар №1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10 ұсынылмайды. Бұршақтан ет өнімдеріне берілетін езбе дайындайды.

Макарон өнімдерінен жасалған тағамдар №8, 9 басқа барлық диеталарға, сондай-ақ гарнир ретінде қолданылады. №3, 6, 10 диеталарына оны шектейді. Тұздалған суда 30-40 мин, кеспе 20-25 мин, вермишель-10-12 мин пісіріп, содан кейін дуршлагқа тастайды. Қайнаған кезде, оларды ыдысқа салып, жабысып қалмас үшін, абайлап араластырып, ерітілген май құяды. Көмбелеп пісірілген өнімдерді дайындау үшін макарондар мен кеспені аз мөлшерлі суда пісіріп, дуршлагқа тастамайды.

Топтық және жеке жұмыс үшін тапсырма

Бақылау сұрақтары:

1. Макарон өнімдерінің қандай түрлерін білесіз?
2. Макарон өнімдері мен жармалардың тағамдық құндылығы қандай?
3. Ботқа 3 түрлі жолмен пісіріледі, айтып беріңіз.
4. Жармадан жасалған тағамдар барлық емдік диеталарда қолданылады, тек №... диеталарда шектейді ...?
5. Қандай диеталарда бұршақ тағамдары көрсетілмейді?

Тақырып 2.5. Балықтан жасалған тағамдар: котлеттер, фрикаделькалар, балық кнелдері, балық пудингі.

Теориялық бөлім.

Балық (лат.Pisces) - омыртқалы жануарлардың ең көп тобы. Балықтар тұзды және тұщы суларда мекендейді. Ең танымалысы-бекіре, семга, көксерке, сазан, скумбрия, барракуда, тунец, сибас, дорадо және т. б.

Балық тағамдары. Балық котлеттері немесе биточки.

Балықтың сүбесі терісіз және сүйексіз кесектерге кесіледі, суға немесе сүтті қара бидай нанымен бірге ет тартқыш арқылы өткізеді, тұз, қара бұрыш салады, мұқият араластырады және ұрғылайды. Балық котлет массасынан котлеттерді немесе биточкаларды қалыптап, кептірілген нанға аунатады,

табада екі жағынан 8-10 мин бойы қуырады және қуыру шкафына 5 мин бойы дайын болғанға дейін жеткізеді.

Котлеттерді немесе биточкаларды жіберу кезінде гарнир, маргарин құйып жібереді.

Гарнирлер-пісірілген картоп, картоп еzbесі, маймен пісірілген көкөністер, маймен қосылған көкөністер.

Балық фрикаделькалары. Балықтың еті сүйексіз терісімен кесектерге кесіледі, ет тартқыш арқылы өтеді, содан кейін туралған пияз, жұмыртқа, тұз, су қосып, барлығын мұқият араластырады. Пиязды балық филесімен бірге ұсақтауға болады. Салмағы 15-18г қалыптастырылған шарлар бұға пісіріледі немесе дайын болғанға дейін сорпаға салынады. Фрикаделькалар жіберу кезінде сорпаға салынады.

Сапаға қойылатын талаптар .

Сыртқы түрі: бірдей өлшемдегі шариктер түріндегі өнімдер.
Консистенция: жұмсақ, нәзік.

Түсі: фрикаделькалар ашық қоңыр.

Төменгі жағында балық фрикаделькінің технологиялық картасы, тағамдық құндылығы, калориялылығы және тағамның химиялық құрамы көрсетілген.

Балық кнелі. Балықтың жон еті сүтке малынған нанмен бірге екі рет ұсақталады, салқындатылған жұмыртқа ақуыздарын енгізеді және біртіндеп сүт, тұз қосып шайқайды. Жақсы ұсақталған шикі кнель массасының бөлігі ыстық суда батпайды. Қант массасын кондитерлік қаптың көмегімен 20-25 г кнельге бөліп, қатты қайнауға жол бермей 10-15 мин қайнатады. Қайнаған сары маймен немесе сүт, қаймақ тұздығымен жіберіледі. Гарнирге-тұтқыр ботқа, пісірілген макарон өнімдері, пісірілген көкөністер, картоп еzbесі, алма қосылған қырыққабат беріледі.

Балықтан пудинг. Балықтың жон еті сүтке жібітілген нанмен бірге жіберіледі, салқындатады, ұсақтайды, жұмыртқа сарысын, сары май қосады, жақсы араластырады, ұсақталған ақуыздарды енгізеді, маймен майланған қалыптарға салады, сүт тұздығын құйып, 15-20 минут пісіреді. Гарнир: пісірілген макарон өнімдері; сүттегі картоп; картоп еzbесі; сүттегі қырыққабат.

Сапасына қойылатын талаптар: сыртқы түрі беті біркелкі пісірілген қабықпен жабылған, шашылмаған жанында гарнир. Консистенция: жұмсақ, шырынды, қыртысы қытырлақ.

Түсі: ашық қоңыр.

Жеке және топпен орындауға арналған тапсырмалар

Бақылау сұрақтары:

1. Балық қандай өлшемге дейін жетеді?
2. Балық котлеттері қалай дайындалады?
3. Қандай температурада балықты қуырады және пісіреді?
4. Балық котлеттерін гарнирмен қалай дайындайды және жібереді?

5. Балық фрикаделькасын дайындаудың технологиялық схемасын құрыңыз.

6. Алынған балықтың дайындығын сыртқы түріне қарай қалай анықтайды?

7. Балық кнелін немен ұсынады?

Тақырып 2.6 Ет және субөнімдерден дайындалатын тағамдар: еттен суфле, еттен пудинг, сиыр етінен езде, қайнатлған еттен бефстроганов, строгановша бауыр.

Теоретиялық бөлім.

Ет және ет өнімдерін пісірілген қуырылған, бұқтырылған және пісірілген күйінде береді. Ет пен ет өнімдерінің көптеген тағамдарының құрамына оларды дайындау барысында енгізетін гарнирлер мен тұздықтар кіреді.

Қайнатылған ет. Қайнату үшін сиыр еті мен бұзау еті қолданылады, өйткені бұл ет қайнатылған күйде жағымды дәмі бар және жақсы сапалы сорпалар береді. Шошқа еті мен қой етін пісіруге болады. Кейбір субөнімдерді пісіріңіз. Сонымен қатар, пісірілген түрде шұжық өнімдері мен ысталған өнімдер беріледі.

Қайнату үшін сиыр ұшасының артқы аяғының ішкі және сыртқы жағы қолданылады. Сонымен қатар жауырын, төс еті мен кеудесін қайнатады. Ұсақ мал етінен қайнату үшін төс және жауырын еттерін қолданады.

Ет 2-2,5 кг салмақта бөлшектеніп, қайнатылады. Ірі кесектер біркелкі пісіріледі, ал ұсақ кесектерді қайнату кезінде қоректік заттардың үлкен шығыны алынады. Пісірер алдында етті пленкадан және ірі сіңірден тазалайды. Пісіруге арналған бөліктер толық немесе ішінара шабылады. Кеуде етін сүйегімен пісіріліп, әрбір қабырғаның ішкі жағынан кеудеден сүйектерді алып тастауды жеңілдету үшін пленканы кеседі. Пісірудің алдында жауырын және кеуде еттерін рулетпен орайды және шпагатпен байлайды.

Пісіруге дайындалған ет кесектерін ол оны толық жабатындай етіп ыстық сумен толтырады. Ет сорпада пісірілген болса, дәмді болады. Суды немесе сорпаны қайнатуға жеткізеді, содан кейін қыздыруды азайтады және қайнатпай пісіруді жалғастырады.

Қайнату аяқталғанға дейін 30-40 минут бұрын ірі кесектермен кесілген және майсыз кесілген тамырлар мен пиязды енгізеді. Ет піскенге жарты сағат қалғанда етті тұздайды. Еттің дайындығы аспаздық инемен анықталады, ол ет бөлігіне еркін кіру және одан еркін шығуы керек. Дайын ет талшықтарынан көлденең кесіледі.

Субөнімдерді пісіру. Тілді пісіру алдында жуып, аз мөлшерде суық су құйып және дайын болғанға дейін 2-3 сағат пісіреді. Пісірілген тілдерді суық суға салып, терісінен тазалап, қайтадан қайнауға дейін жеткізіп, порцияға кеседі.

Миды 1,5-2 сағатқа қабыршағын алу және қансыздандыруды жеңілдету үшін суық суға жібітеді. Содан кейін қабықшасын абайлап алып, ыдысқа бір қатарға салып, салқын қышқылданған су құйып, хош иісті тамырлар мен пиязды қосып 20-25 минут бойы қайнатады.

Бүйректерді қабығынан және артық майдан тазалайды, бойлай кесіп, 1-2 сағат суық суда ұстайды. Суын төгіп, қайтадан салқын су құйып, 40°C дейін баяу қыздырады, суын төгіп, қайтадан суық су құйып осы процесті 3-4 рет қайталайды. Содан кейін бүйрекке қайтадан суық су құйып, әлсіз отта дайын болғанға дейін қайнатады. Дайын бүйрек жуылады.

Еттен суфле. Майынан қалдықтарынан тазартылған етті жуып қайнатып, суытып, екі реет ет тартқыштан өткізеді. Сосын сүт тұздығымен араластырып, жұмыртқаның сары уызын, ерітілген сары май және ұрғыланған жұмыртқа қосады. Алынған массаны май жағылған табаға 3-4см қабатта салып, қуыру шкафында 220-230°C температурада 20-25 минут пісіреді. Еттен суфлені котлетті салмадан да дайындауға болады. Талаптар: беті тегіс. Консистенция: біртекті, борпылдақ, шырынды. Түсі: ашық қоңыр. Түсі мен иісі пісірілген етке тән.



Сурет 2.6.2 Еттен пудинг

Еттен пудинг. Қайнатылған етті ет тартқыштан екі рет өткізеді, сары май, жұмыртқа сарысы, сүт, тұз қосады, араластырады, шайқалған ақуыздарды қосып, абайлап араластырып, маймен майланған қалыптарға салып, буда немесе су моншасымен 25-30 минут пісіреді. Гарнирлер: пісірілген күріш, сүттегі картоп, маймен пісірілген көкөністер, сәбіз немесе қызылша еzbесі. Сапаға қойылатын талаптар. Сыртқы түрі: пудинг пішінін сақтайды, май политі. Түсі: ашық сұр.

Сиыр етінен еzбе. Пісірілген етті ет тартқышта ұсақтап, күріш ботқасымен қосып, екінші рет ет тартқыштан өткізіп, тұз, сары май қосып, араластырып, 10-15 минутқа пісіреді.



Сурет 2.6.3 Қайнатылған еттен бефстроганов

Пісірілген еттен бефстроганов. Қайнатылған ет 3-4 см ұзындықта кесіледі, сорпа, тұз қосып, 5-10 минут қайнатады. Бефстрогановты өзі пісірілген тұздықпен бірге жібереді. Гарнирлер: шашыранды ботқалар, пісірілген макарон өнімдері, пісірілген картоп, пісірілген көкөністер, картоп еzbесі, сәбіз немесе қызылша еzbесі. Сапаға қойылатын талаптар. Сыртқы түрі: пісірілген ет кесектермен кесілген, табаққа тұздықпен бірге салынған, гарнир жанында орналасқан. Консистенциясы: еті-шырынды, жұмсақ, тұздық-біртекті. Түсі-ет ашық сұр, көкөніс пен тұздыққа тән.



Сурет 2.6.4 Строгановша бауыр

Дәмі: өнімге тән.

Строгановша бауыр. Бауырды ерітеді, жуады, өт жолдарынан тазартады, пленкадан шығарылады, ұзындығы 3-4 см, салмағы 5-7 г болатын бөліктерге кесіледі. Сары май қосып аз мөлшерде бұқтырады. Өңделген сәбізбен пиязды қайнаған бауырға пісірілгенге дейін жіберуге болады. Бауыр мен буға пісірілген көкөністер біріктіріліп, тұздалып, кептірілген ұн, сорпа, қаймақ пен бұқтырылып дайындалғаннан кейін қаймақ тұздығымен құйылады. Тұздықпен бірге жібереді. Тағамды беру температурасы + 65 ° С. Іске асыру мерзімі - 2-3 жас.

Бақылау сұрақтары:

1. Ет және субпродуктілік тағамдардың қандай түрлері беріледі?
2. Ет пудингін дайындаудың технологиялық схемасын жасаңыз.
3. Қайнату аяқталғанға дейін қай уақыт ішінде ірі бөлшектеліп кесілген және майсыз кесілген тамырлар мен пиязды енгізеді.
4. Ет суфлеіне қойылатын талаптарды атаңыз.
5. Қайнатылған етпен бефстроган үшін, пісірілген ет ұзындығы ... см.
2. Пудинг еті немен жіберіледі?
3. Тілдер мен миды қалай дайындайды?
4. ...пленкадан және артық майдан тазартылады, бойлай кесіледі және 1-2 сағат суық суда суланады.
5. Бауырды қалай дайындайды?
6. Странговтік-бауырдың берілу температурасы мен өткізу мерзімі?



Рисунок 2.7.1 Блюда из яиц

Тақырып 2.7. Емдік тамақтанудың ерекшеліктерін ескере отырып, жұмыртқадан және сүзбеден жасалған тағамдар

Теориялық бөлім

Кәсіпорындарға жаңа, салқындатылған және өк жұмыртқалары жеткізіледі. Салмағы мен сапасына қарай тауық жұмыртқалары I және II санаттарға бөлінеді. 1-ші санатты жұмыртқаның салмағы - кем дегенде 47 г, ал 2-ші категория - кем дегенде 40 г. Жұмыртқа ондықтармен өлшенеді. Салмағы 40 г-нан аз жұмыртқалар стандартты емес және «кішкентай» деген атпен шығады.

Жұмыртқалардың сапасы жеңіл овоскоп көмегімен анықталады. Қабықтың салмағы жұмыртқа салмағының 14% құрайды. Кәсіпорындарға жұмыртқамен қатар мұздатылған меланж және жұмыртқа ұнтағы жеткізіледі. Бір жұмыртқа 43 г меланжды немесе 12 г ұнтақты алмастырады.

Жұмыртқаларды пайдалану алдында жылы суда-35-40°С жуады, ал қатты ластанғандарын тұзбен тазартады. Жұмыртқаны пісіреді, қуырады,

қайнатады. Жұмыртқаны қабығымен және онсыз пісіруге болады, сондай-ақ олардан жұмыртқа ботқасын дайындауға болады.

Емдік тағамдағы тауық жұмыртқалары: диеталық және жаңа піскен, сондай-ақ жұмыртқа ұнтағы қолданылады.

• **Табиғи түрдегі жұмыртқалар және олардан жасалған тағамдар:**

диеталар мәзірінде № 1,2,3,4,10,15;

- №6,7 диеталарға-шектеулі;
- № 5,9,10 диеталарына сарысуды шектейді;
- №7,10 диетаға жұмыртқаларды пісірілген қуырылған пиязды қосып тұзсыз дайындайды.

№ 1а, 16,1,2,46,4в, 7,10а диеталарына жұмсақ қайнатылған жұмыртқалар;

- Қалтадағы - № 2,3,6,8,9,10, I, 15 диеталары үшін
- Салқындатылған жұмыртқалар салаттар мен тартылған ет үшін № 3,8,9,11,15 рационсында қолданылады



Жұмыртқадан түрлі омлеттер дайындалады: табиғи, ақуызды, аралас, және фаршталған. Белокты булы Омлет № 5а,5п диеталарына көрсетілген,5,7,8,9,10,10 С; табиғи бу омлеті - №1а, 16,1,2,4,46,4 в,7,10 а диеталарына.

Жұмыртқадан-глазунья және драчена № 2,3,11,15 диеталарына ғана қолданылады.

Ірімшіктен жасалған тағамдар. Суық, ыстық және тәтті тағамдарда дайындалады. Суық түрі-сүт, қаймақ, кілегей, қант және жемістер қосылған. Қайнатылған күйдегі ыстық түрі - тұшпара, сүзбе қосылған тұшпара, буға пісірілген суфле, пудингтер, қуырылған - сүзбе, зрази және сүзбе қосылған құймақ. Сүзбе тағамдары май мен сүт қышқылының құрамын ескере отырып, барлық диеталарда қолданылады. Майсыз сүзбе де -0-0,5% май, шаруа 4-5%, жартылай-9%, май 18% немесе одан көп. Майсыз сүзбе сорттары №5,8,9,10с диеталарын ұсынады. № 1,5 диеталарда қышқылдығы 160-170 ° -тан аспайтын сүзбелермен, Тернер бойынша, №4,11-жаңа піскен (кальциленген) сүзбе, оны тікелей тамақтандыру бөлімінде немесе үйде дайындауға болады.

Табиғи түрде тек пастерленген сүзбе қолданылады. Пастерленбеген сүттен жасалған сүзбе жылумен өңделеді. Салқын тағамдар үшін сүзбе сүртіледі.

Жұмыртқа мен сүзбе тағамдары:

Омлеттер. Олар табиғи, толтырылған және аралас болады. Омлет қоспасын дайындаңыз, оны қыздырылған маймен қуыруға арналған табаға

құйыңыз да, жоғары отта қуырыңыз, омлеттің төмен жағы жақсы қызарып, беті біркелкі қалыңдауы үшін оны шпательмен аздап араластырыңыз. Дайын омлеттің шеттерін ортасымен орау. Сондықтан табиғи омлет дайындаңыз.

Аралас омлет жұмыртқаны гарнирмен бірдей дайындайды: қуырылған гарнирға омлет қоспасын құйып, омлетті дайын болғанға дейін жеткізеді және оның шеттерін ортасына орайды. Егер аралас омлет үгітілген ірімшікпен немесе жасыл пиязбен дайындалса, гарнирлер қуырылмайды, қоспаға тікелей қуыру алдында енгізіледі. Туралған омлет табиғи сияқты дайындалады және оған гарнир орайды. Гарнир ретінде соуспен қуырылған ет өнімдері, қуырылған қызанақ, сүт тұздығындағы көкөністер, жасыл және тосап қолданылады.

Ірімшіктер. Сүзбені сүртеді, оған қант қосылған жұмыртқаларды енгізеді және кептірілген ұнды себеді, тұз салады, бәрін жақсы араластырады, биточкаларды бөледі және оларды ұнға орайды, ірімшіктерді сары маймен немесе маргаринмен қуырады және қуыру шкафына 5-7 минутқа қояды.

Бақылау сұрақтары:

1. 1 және 2 санатты жұмыртқаның салмағын атаңыз.
2. Қандай жұмыртқа "ұсақ" деп аталады?
3. №7,10 диеталық тағамдар үшін жұмыртқаны қалай дайындайды?
4. "Табиғи булы омлеттер" қандай диеталарға арналған?
5. Жұмыртқа-глазурь және драчуна тек қандай диеталарда қолданылады?
6. Ірімшік қалай дайындалады?
7. Ірімшік майсыз түрлерін қандай диеталарға ұсынады?
8. Омлет түрлерін атаңыз.
9. Аралас омлет немен жібереді?
10. Тернер бойынша 160-1700С аспайтын қышқылдығы бар сүзбе қандай диеталар көрсетіледі.

Тақырыбы 2.8 Емдік тамақтанудағы салқын тағамдар Теориялық бөлім.

Диеталық тамақтану үшін ұсынылатын тағамдарға көкөністен, жасыл, саңырауқұлақтан, еттен, үй құстарынан, балықтан жасалған тағамдар жатады. Дәмдеуіштер ретінде табиғи сірке суымен араласқан қаймақ, өсімдік майы (күнбағыс және т.б.) қолданылады.

1 тапсырма. Келесі бекітулердің дұрыс екенін бағалаңыз (жауап-иә немесе жоқ):

Бекіту	иә	жоқ
Көкөністерден жасалған салқын тағамдар-витаминдер мен минералды тұздардың маңызды көзі		
Бұл тағамдар негізінен № 1,2,5,7,8,9,10 диеталар мәзіріне тағамдар ретінде қосылады.		
№ 5,7,10 диеталарына көкөністерді жеміс-жидектермен жақсы үйлестіріп, көкөніс тағамдарының дәмін жақсартады.		
Салат, ақжелкен, балдыркөк, жасыл пиязды жинап, шіріген		

бөліктерді алып тастайды және ағынды суда немесе судың көп мөлшерін 2-3 рет жуады. Оларды жылы жерде сақтайды.		
Көкөністерді суда ұзақ сақтау керек.		
Көкөністерді буда, өз шырынында немесе судың аз мөлшерінде оны тек жабатындай етіп пісіріңіз.		
Көкөністер мен көктер пісіргеннен кейін қалған сорпа пайдаланылмайды.		
Көкөністерді бумен тығыз жабылмаған кастрюльде пісіру кезінде олардың табиғи дәмі мен хош иісі жақсы сақталады.		
Пісірілген көкөністерден жасалған салаттар мен винегреттер үшін картопты тазартып, қайнаған суға салып, ашық ыдыста қатты қайнатпай пісіреді.		
Тазартылған сәбіз мен қызылша текшелерге немесе тілімдерге кесіледі және көп мөлшерде су жібереді.		
Қант қызылшасына оның бояуын сақтау үшін сірке қосады.		
Жаңа мұздатылған көкөністерді ерітеді, қайнаған суға салып, дайын болғанға дейін пісіреді.		
Салаттар мен винегреттерді табиғи, жүзім сірке суымен немесе 2% лимон қышқылымен толтырады.		
№ 7 диетаға қанттың орнына 0,2% сахарин ерітіндісі қолданылады.		

Зертханалық сабақ 2. Салқын тағамдар мен тіске басар дайындау Тапсырма:

1. Келесі тағамдарды дайындауға және ұйымдастыруға: ашық және жабық бутербродтар (ірімшік пен май, қайнатылған шұжық қосылған); ет салаты; майдалап туралған майшабақ; бүйір тағаммен майшабақ; бүйір тағаммен қайнатылған ет жатады.

2. Есеп жасаңыз (форманы толтырыңыз).

3. Дайындалған тағамдардың сапасын бағалау.

Қажетті ыдыс-аяқ, құрал-саймандар, механикалық жабдықтар

Кастрюльдер, табалар, порциялық табалар, пышақтар, ас қасықтары, құю қасықтары, елеуіш, сито, дуршлаг, ілгіш, венчик, өлшейтін кружка, табалар, терең табалар, кондитерлік табалар, қалташа, протвник, күрекше, үккіш, щетка, кондитерлік қап, қалыптар жиынтығы, өнімдерді пісіруге арналған форма, ойықтар, аспаздық инелер, бөлшектеу тақталары, терең тәрелкелер, ұсақ, дәмдеуіштер, пирожкілер, салат, стакандар, креслолар, тостағандар, тұздықтар, поднос, таразы, ет тартқыш, сұрту машинасы, миксер, гастрономиялық өнімдерді кесуге арналған машина, нан кесуге арналған машиналар.

Жұмысты орындау реті

1. жұмыс орнын, азық-түлік және ыдыс дайындау.

2. Суық суда майшабақты сулаңыз.

3. Ет пісіріңіз, салқындатыңыз.

4. Көкөністерді жуып, тазалап, гарнир мен салат үшін пісіріңіз, салқындатыңыз.

5. Салат пен майшабақ үшін жұмыртқаны қайнатыңыз.

6. Майшабақ үшін пиязды өңдеп, майдалап тураңыз.

7. Суда немесе сүтте ақ нанды батырыңыз.

8. Майшабақты таза филе үшін өңденіз, тағамға арналған майшабақты гарнирмен кесіп, ыдысқа салыңыз.

9. Майшабаққа гарнир үшін көкөністерді ұсақ текшелерге кесіңіз.

10. Майшабақты көкөніс гарнирімен, жұмыртқамен, пиязбен, ас көкпен безендіріңіз.

11. Туралған майшабақты дайындау.

Майшабақты филеге, малынған нанды, тұздалған пиязды, алманы біріктіріп (олардан өзегін тұқымдармен алып тастаңыз) және ет тартқыштан 2 рет өткізіңіз немесе майдалап тураңыз, жұмсартылған май мен сірке суын қосыңыз, қалыптармен немесе пышақ көмегімен массаны араластырыңыз және қалыптастырыңыз, ыдысқа салыңыз. Табаққа сіз ас көкпен, маймен, алма, жаңа піскен көкөністермен, қайнатылған сәбізбен және жұмыртқалармен безендіре аласыз.

Салат үшін кесілген өнімдер: ет - ұзартылған тілімдерде, ал бөліктері - тілімдерге; жұмыртқа - тілімдер; картоп - тілімдерде; теріден және тұқымдардан тазартылған қияр - тілімдерде.

12. Ет салатын дайындаңыз, ол үшін туралған өнімдерді қосып, тұз, майонез (кетчуп соусы) қосып, араластырыңыз, салат ыдысына салыңыз; гарнир, ет, қияр, жұмыртқа, шөптерді, майонез құйып, салқындатыңыз.

13. Қайнатылған етті бүйір табақпен пісіріңіз, қайнатылған етті 2-ден 3-ке дейін жұқа кең кесектерге кесіңіз. 1 тағамға, табаққа немесе лотокқа салыңыз, жаңа піскен көкөністерді (қызанақ, қияр, салат және т.б.) гарнирге алыңыз.

14. Майонез бен майшабақ соусын дайындаңыз және оны бөлек пісірілген ет үшін лоток табаққа салыңыз.

15. Салат дайындап, майшабақты гарнирмен салыңыз.

16. Сэндвичке арналған өнімдерді кесіңіз, пісірілген омлет пісіріңіз, жасыл салат дайындаңыз; сэндвичтерді біріктіріп, табаққа салыңыз.

17. Қызмет көрсетер алдында барлық ыдыстарды салқындатыңыз.

18. Есеп шығарыңыз және жұмысты жіберіңіз.

19. Ыдыс-аяқтардың дәмін көріп, олардың дәміне назар аударыңыз.

20. Жұмыс орнын, ыдыс-аяқты алып, кезекшіге тапсырыңыз.

Жеке тапсырмалар

1. Салат заправкасын дайындаңыз.

2. Геркин майонез соусын дайындаңыз.

Пісірілген тағамдарға қойылатын талаптар

Сэндвичтер.

сыртқы түрі - өнімдер біркелкі нанға қойылады, беті тегіс болады;

түсі, дәмі және иісі-пайдаланылатын өнімдерге тән.

Назар аударыңыз! Мұнда №1 диетасында қара бидай наны (екі күндік)

Салат мясной:—

сыртқы түрі-өнімдер тілімдерге кесілген, тұздықпен, салатқа салынып, безендірілген;

түсі сұр;

дәмі-етке тән, майонезді және сәл өткір тұздалған қияр .

Туралған майшабақ:

сыртқы түрі-масса пішінді сопақша дөңеспен салынған немесе пішінге сәйкес келеді, жоғарыдан сары маймен өрнектелген, шөптермен безендірілген;

түсі-сұр-ақ;

дәмі-майшабақ өте тұзды емес;

консистенция-біртекті, жансыз.

Гарнир қосылған майшабақ:

сыртқы түрі-майшабақтың бірдей бөлігі, гарнир желденбейді;

түсі-жылтыр майшабақтың беті, қарайған емес көкөністер;

дәмі-майшабақ өте тұзды емес;

консистенция-серпімді, бос емес, жұмсақ, пісірілмеген көкөністер.

Пісірілген ет гарнирмен:

Сыртқы түрі- ет талшықтарға кең жұқа кесектермен көлденең кесілген;

түсі — сұр, гарнирі ашық түсті;

дәмі — өнім түріне сәйкес;

консистенциясы — үлпілдек, нәзік; көкөністер жұмсақ, бірақ майда емес.

Жұмысты жүргізу жөніндегі нұсқаулық

Ет және майшабақ салатын безендірудің мүмкін нұсқаларын көрсету. Жекелеген процестерді орындау кезектілігіне және олардың ұзақтығына назар аудару. Барлық дайындалған тағамдар тоназытқышта сақталуы тиіс. Оларды беру алдында температура 10-12°C болуы тиіс.

Салқын тағамдар мен басытқылардың рецептурасы

1 порцияға азық-түлік есебі граммен (брутто)

65.Ірімшік және маймен бутерброд

№ 2,5,8 диета үшін

Бидай наны	30
Сары май	5
Ірімшік (ащы емес)	20
Шығымы	55

55. Еттен салат

№ 9 диета үшін

Сиыр еті	43
Картоп	55,2
Жасыл салат	6,5
Қияр	12,5
Қызанақ	10
Жұмыртқа	1/5 дана.
Тұз	1
Майонез	15
Шығымы	100

52. Туралған сельд

№ 2,5,8,9 диета үшін

Сельдь	98
Бидай наны	7,5
Сүт	7,5
Басты пияз	14,3
Өсімдік майы	10
Сірке суы(3%-і)	30
Қант	1
Шығымы	100

70. Қайнатылған шұжықпен бутерброд

№ 2,8,9,10 диета үшін

Бидай наны	30
Сары май	5
Дәрігерлік шұжық	31
Шығымы	65

50. Гарнирмен майшабак
№ 8,9,10 диета үшін

Майшабақ сүбесі	52
Өсімдік майы	30
Гарнир	50
Қырыққабат	92
Сәбіз	12,5
Қант ұнтағы	2
Қаймақ	15
Шығымы	100

55. Гарнирмен қайнатылған ет
№ 1,2,5,7,8,9,10 диета үшін

Сыыр еті	109
Қайнатылған ет салмағы	50
Гарнир	75
Майонез тұздығы №7,9,10	20
Қызанақтар	50
Қияр	47
Тұз	1
Салат	28,5
Шығымы	100

Есеп

Тобы № _____

Бригадасы № _____

Нұсқа 1

1. Картопты тазалау кезіндегі қалдықтардың санын анықтау (г, %) _____

2. Гарнирмен майшабақтың 30 порциясын дайындау үшін қажетті азық-түлік (брутто) санын есептеу _____

3. Ет салатын дайындау үшін технологиялық схеманы құру _____

Есеп

Тобы № _____

Бригадасы № _____

Нұсқа 2

1. Қырыққабатты тазалау кезіндегі қалдықтардың мөлшерін анықтау (г, %) _____

2. Майшабақтың 50 порциясын дайындау үшін қажетті өнімдердің (брутто) санын есептеу _____

3. Ет салатын дайындау үшін технологиялық схеманы құру _____

Есеп

Тобы № _____

Бригадасы № _____

Нұсқа 3

1. Сәбізді тазалау кезіндегі қалдықтардың мөлшерін анықтау (г, %) _____

2. Көкөніс гарнирі бар пісірілген етке 100 порция дайындауға қажетті азық-түлік (брутто) санын есептеу _____

3. Ет салатын дайындау үшін технологиялық схеманы құру _____

3 тапсырма. Жана піскен көкөністерден салатқа арналған кесте құрыңыз

№ п/п	Салат	Салат құрамына кіретін көкөністер	Көкөністерді кесу формасы	Салатқа арналған араласпалар
1.	№ 5,7,8,9,10 диета үшін қиярмен жасыл салат	Балғын қияр, жасыл салат		Сметана
...
...
...
...

Рецептуралар жинағы: Асханада диеталық тамақтану

4 тапсырма. Салаттар мен винегреттер өнімдерінің құрамын X-белгісімен белгілеу

Өнімдер	Блюдо				
	винегрет	Мясной салат	Рыбный салат	Салат с крабами	Яйца рубленые со сметаной
Картоп					
Жасыл бұшақ (консервіленген)					
Сыыр еті					
Қызанақ					
Балғын қияр					
Алмалар					
Ақжелкен					
Аскөк					
Жасыл салат					
Өсімдік майы					
Жұмыртқа					
Теңіз шаяны					
Крабтар					
Балық					
Қызылша					
Көк пияз					

Сәбіз					
Қант					
Балғын қырыққабат					
Тұз					
Қаймақ					
Простокваша					

5 тапсырма. Өз бетінше жұмыс істеуге арналған карточка түріндегі тапсырмалар

К – 1

- № 1,2,5 диеталар үшін салқын тағамдар жиынтығын атаңыз
- «Маймен қияр» салатын дайындау үшін технологиялық схема құрастырыңыз.

К – 2

- «Қаймақпен қызылша» салатын дайындау үшін технологиялық схема құрастырыңыз
- Оны қандай диетаға ұсынады?

Тақырып 2.8. Емдік тамақтанудың ерекшеліктерін ескере отырып, тәтті тағамдар мен шырындар, қайнатпалар, тұнбалар, сусындар дайындау, тәтті тағамдар

Теориялық бөлім.

Жемістер мен жидектер жеңіл сіңірілетін көмірсуларға, қантқа (глюкоза, фруктоза), минералды заттар мен дәрумендерге бай. Өрік және өңделген өрік, сондай-ақ шарап жидектері, калий тұздарына бай және қарбыздармен қатар жақсы зәр айдайтын әсерге ие.

Топтық және жеке жұмыс үшін тапсырма

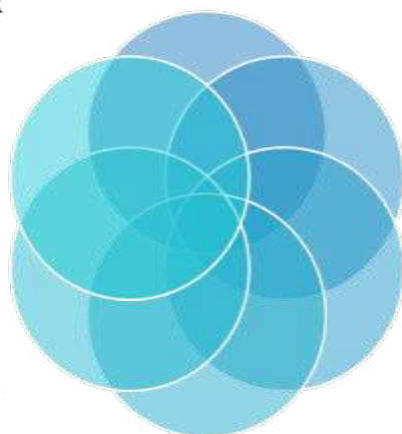
1 тапсырма. Келесі бекітулердің дұрыс екенін бағалаңыз (жауап-иә немесе жоқ):

Бекіту	Ия	Жоқ
Жаңа піскен жемістер мен жидектерден жасалған тәтті тағамдарды кеңінен қолдану керек		
Жемістер мен жидектердің қышқыл сорттарын қант шектелетін немесе алып тасталатын № 9 диетаға тәтті тағамдарды дайындау үшін пайдалануға болады		
Жемістер мен жидектер табиғи, шикі, қайнатылған, көмбелеп пісірілген тағамдардың құрамына кіреді		
Жемістер мен жидектер кисель, компоттар, желе, мусс, кремдер сияқты		

тағамдарға шәрбат түрінде кіреді		
№ 7/10 диетаға қант сахаринмен алмастырылады.		

**Сладкие блюда
приятны на вкус**

Приготавливают из
свежих и сушеных
фруктов и ягод



Применяются на все
диеты

Добавление риса,
макарон, печенья,
молока, сливок
повышает их
калорийность

Используют мед,
яйца, орехи, сахар,
сливки, сливочное
масло, муку

Ароматические
вещества, как
ванилин, цедра,
лимонная кислота и
др.

Сурет 2.9.1 Тәтті тағамдарға арналған өнімдер

Тәтті тағамдар дәм сезгенге тартымды
барлық диеталарға қолданылады
Бал, жұмыртқа, жаңғақ, қант, кілегей, сары май, ұн қолданады
ванилин , цедра, лимон қышқылы және т. б. сияқты хош иісті заттар
күріш, макарон, печенье , сүт, кілегей қосу олардың калориялығын арттырады
балғын және кептірілген жемістер мен жидектерден дайындалады

Назар аударыңыз! №9 диета үшін қантты сахаринмен алмастырады (1 г қант 0,002 г сахаринмен алмастырылуы мүмкін). Сахаринді дозалау ыңғайлы болу үшін, оны алдын ала ыстық суда ерітеді (1 л суға 2 г сахарин). Бұл ерітіндіні қант тағамына қажеттіліген сәйкес (яғни қант орнына 10 г қант алады) алады.

Емдік тамақтануда шырындар, сондай-ақ құрамында минералды тұздар, витаминдер, хош иісті дәмдік заттар бар жемістер мен жидектердің қайнатпалары мен тұнбалары кеңінен қолданылады.

Сонымен қатар, диеталық асханада кофе, сүт, шай, какао, айран, простокваша болуы керек. Шырындарды ашытуды болдырмау үшін төмен температурада сақтау керек.

Назар аударыңыз! № 9 диетаға сусындарды сахаринда, сорбитте немесе ксилитте, сорбиттің нормасы немесе тиісінше рецептурада көзделген қант нормасынан 1,5-2 есе көп дайындалады.

Зертханалық сабақ 3. Тәтті тағамдар мен сусындарды дайындау

Тапсырма:

1. Келесі тағамдарды беру үшін дайындау және ресімдеу: жемістерден (жидектерден) компот; сүт киселі (орташа қалыңдықта); алмадан жасалған желе; қызыл қарақаттан жасалған мусс; пісірілген алма; сүтте кофе.

2. Есеп жасау (нысанды толтыру).

3. Дайындалған тағамдардың сапасына баға беру.

Қажетті ыдыс-аяқтар, құрал-саймандар, механикалық жабдықтар
кастрюльдер, табалар, табалар, порциялық табалар, пышақтар, ас қасықтары, құятын қасық, шумовка, елеуіш, дуршлаг, ілгіш, араластырғыш, өлшейтін кружка, табалар, терең табалар, кондитерлік табалар, табалар, күрекше, үккіш, щетка, кондитерлік қап, қалыптар жиынтығы, өнімдерді пісіруге арналған форма, ойықтар, аспаздық инелер, бөлшектеу тақталары, терең, ұсақ, басытқылық, салатқа арналған тәрелкелер, стакандар, креманкалар, тостағандар, тұздық ыдыстары, подностар, таразылар, ет тартқыш, езгілеу машинасы, миксер.

Жұмысты орындау реті

1. Жұмыс орнын, азық-түлік және ыдыс дайындау.

2. 30-45 мин суық суда ісіну үшін желатинді суға салу.

3. Сүтті қайнату.

4. Жаңа піскен жемістерді (жидектерді) жуып, компот үшін кесектерге, желе үшін бөліктерге бөледі.

5. Пісіруге арналған алма тұқымымен өзегін алып тастайды.

6. Жаңа піскен жемістерден (жидектерден) компот дайындау: шәрбатты дайындау, оған кесектерге немесе тілімдерге кесілген жемістерді құю және жемістердің (жидектердің) түріне байланысты 5-7 мин қайнату

немесе тек қайнауына жеткізу; қыздыруды тоқтату, лимон қышқылын қосу, салқындатып стакандарға құю.

7. 7. Сүт киселін дайындау. Қайнаған сүтке құмшекерді сеуіп, суық сүтке ерітілген крахмалды қайнатып, ванилин қосып, салқындатып, стакандарға немесе креманкаларға құяды.

8. Алмадан желе дайындау: кесектерге кесілген алманы, суда пісіріп, қайнатыңып, қант пен желатинді енгізіп, ерітіп, бөлме температурасына дейін салқындатып; қалыптарға құйып, қатқанға дейін салқындатады; қалыптан алып, креманкамен ұсынады. Егер алма кесектерге кесілсе, онда пісіргеннен кейін оларды сұйық желе толтырар алдында сурет түрінде қалыптауға болады.

9. 9. Қызыл қарақаттан мусс дайындау: Қарақатқа қайнаған суық суды қосады, шырынды бөледі, оны електен фарфор немесе фаянс ыдысына сүзеді және салқын жерде сақтайды. Қалған мезганы ыстық сумен құйып, 5-6 мин пісіреді және сүзеді. Дайындалған қайнатпаға қант қосып, желатин салып және үздіксіз араластырып, қайнатқанға дейін қыздырады. Дайын шәрбатты шикі шырынмен қосады, салқындатады, мұзға қояды және қоспаны қалың біркелкі көбік түзілгенге дейін шайқайды. Алынған массаны қалыптарға немесе креманкаға құйып, салқындатады.

10. Пісірілген алма дайындау: Дайындалған алманы табаға немесе қалыпқа салып, аздап су құйып, ортасына қант сеуіп, жартылай жұмсарғанға дейін қуыру шкафында (200-220⁰C) пісіріп (пішіні сақталуы тиіс), креманкада шәрбатпен немесе тосаппен жібереді.

11. Кофені сүтке пісіріп, шыны аяқ немесе стаканмен, құмшекерді қайнату барысында енгізіңіз.

12. Есепті рәсімдеу және жұмысты тапсыру.

13. Тағамдардың дәмін көріп және олардың дәмдік сапасын анықтау.

14. Жұмыс орнын, ыдысты жинап, кезекшіге тапсырады.

Тағамның дайындалу сапасына қойылатын талаптар

Жидектерден компот:

Сыртқы түрі – жидектер кесектеп немесе тіліктерге кесілген, формасын сақтаған, қатты қайнамаған;

түсі – ашық, мөлдір;

дәмі – тәтті, кішкене қышқылдау.

Сүтті кисель:

Сыртқы түрі – мөлдір емес, түйіршіксіз (нашар буланған крахмал), бетінде пленкасыз, салқындатылған;

түсі – ақ;

дәмі, иісі – сүт және ванилин, күйген сүттің иісінсіз;

консистенциясы – қаймақ секілді орташа қою.

Алмадан желе:

сыртқы түрі- дайындаған квадрат немесе үшбұрыш түрінде формасы пішінге сәйкес келеді, желе алмалары ұқыпты кесілген, сурет түрінде салынған;

дәмі- алма дәмі бар тәтті;

иісі – алмаға тән;

консистенциясы – сілікпе тәрізді, біртегіс, кішкене үлпілдек.

Көмбелеп пісірілген алма:

Сыртқы түрі – алмалар (1 порцияға 1 немесе 2 данадан) креманкаға салынып, тосап және шәрбат құйылған;

түсі – алтын тәрізді;

дәмі – алмаға тән, тәтті

консистенциясы – алма фоомасын сақтаған, жартылай жұмсақ, балғын;

Сүттегі кофе:

сыртқы түрі – сусын стаканда немесе шыны аяқта;

түсі – ашық-кофе;

дәмі – сүтке тән тәтті

консистенциясы – сұйық

2 тапсырма. Дайындау сапасына қойылатын талаптарды жазу:

қызыл қарақат муссы:

сыртқы түрі –

түсі –

дәмі –

консистенциясы –

Тәтті тағамдар мен сусындардың рецептурасы

1 порцияға азық-түлік есебі граммен (брутто)

730. Алмадан компот

№ 2,5,7,10 диета үшін

Алма	45
Құм-шекер	30
Лимон ұнтағы	1
Корица	0,002
Лимон қышқылы	0,2
Шығымы	200

760. Алмадан желе

№ 1,2,5,7,8,10 диета үшін

Алма	30
Құ-шекер	15
Желатин	3
Лимон қышқылы	0,1
Шығымы	100

800. Көмбелеп пісірілген алма

№ 1,2,5,7,8,9,10 диеталар үшін

алма	120
15	5
Мүкжидек	5,1
Құм-шекер	20
Су	15
Выход	140

727. Сүттен кисель

№ 1,2,5,7,10 диеталар үшін

Бидай наны	30
Сары май	5
Дәрігерлік шұжық	31
Шығымы	65

772. Қарақаттан мусс

№ 2,5,7,9,10 диеталар үшін

Қарақат	21,4
Құм-шекер(сахарин)	20
Желатин	31
Шығымы	100

833. Сүттегі кофе

№ 2,9 диеталар үшін

Кофе	44
Цикорий 22	10
Құм-шекер (сахарин)	24
Сүт	144
Көпіртуге арналған сүт	83
Шығымы	200

3 тапсырма. Тәтті тағамдар мен сусындарды дайындаудың технологиялық сызбасын құру: жемістерден (жидектерден) компот; сүт

киселі (орташа қалыңдықта); қызыл қарақаттан мусс; пісірілген алма; сүттегі кофе.



Сурет 2.9.2 Жемістерді фломбалау



Сурет 2.9.3 Сусындар

Есеп

Тобы № _____

Бригадасы № _____

Нұсқа 1

1. Сүт киселін пісіру уақытын белгілеу _____

2. Пісіргеннен кейін алма массасының өзгеруін анықтау _____

3. Жаңа піскен жемістер мен жидектерден компоттың 150 порциясын дайындау үшін қажетті өнімдердің (брутто) санын есептеу _____

4. Алма желесін дайындаудың технологиялық схемасын құрастыру _____

Есеп

Тобы № _____

Бригадасы № _____

Нұсқа 2

1. Балғын алмадан компотты пісіру уақытын орнату _____

2. Алма желесін пісіру уақытын анықтау _____

3. Сүт киселінің 200 порциясын дайындау үшін қажетті өнімдердің (брутто) санын есептеу _____

4. Алма желесін дайындаудың технологиялық схемасын құрастыру _____

Есеп

Тобы № _____

Бригадасы № _____

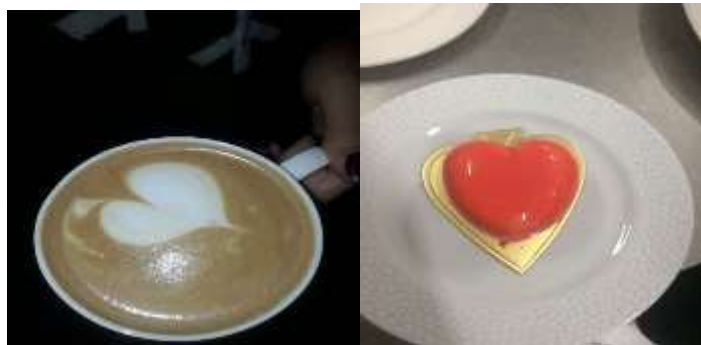
Нұсқа 3

1. Сүтте кофе қайнату уақытын орнату _____

2. Ісінуден кейін желатин массасының өзгеруін анықтау (г, %)

3. Қарақаттан 150 порция мусс дайындау үшін қажетті азық-түлік (брутто) санын есептеу _____

4. Алмадан желе дайындаудың технологиялық схемасын жасау



Сурет 2.9.4 Сүттегі кофе

Сурет 2.9.5 Құлпынай мусы

3-бөлім. Емдік тағамдарды дайындауға арналған машиналар, механизмдер мен жабдықтар

Тақырып 3.1. Езгілеу машиналарының, бу пісіру аппараттарының (шкафтардың), буконвектоматтардың құрылысы, жұмыс істеу принципі, пайдалану ережесі және қауіпсіздік техникасы, техникалық сипаттамалары мен маркалары.

Теориялық бөлім.

Диеталық асханалар арнайы жабдықтармен (езгілеу машинасы, бу қайнату аппараты, буконветомат және т.б.) жабдықтылуы тиіс.

Өнімдерді езгілеуге арналған машиналар мен механизмдер



Сурет 3.1.1 МП-800 езгілеу машинасы



Сурет 3.3.2 Езгілеу машиналары

1 тапсырма. Оқу материалын мұқият оқып, мәтінді оқып, арнайы таңбалармен таңбалаңыз:

V- мен мұны білемін;

+ - бұл мен үшін жаңа ақпарат;

- - мен басқаша ойладым, бұл менің білгеніме қайшы келеді;

? – бұл маған түсінікті, түсініктеме мен нақтылау қажет.

Езгілеу машиналары мен механизмдері өнімді өте ұсақ бөліктерге бөледі. Әдетте, ыстық өңдеуден өткен піскен көкөністер, жемістер, сүзбе және басқа да өнімдерді езеді. Өнімдерді езу оларды езу елеуіші (тор) арқылы өткізу арқылы жүргізіледі.

Кір жуғыш машиналардың жұмыс камерасы тік немесе көлденең орналасқан тұрақты қуыс цилиндр. Жұмыс құралдары - айналмалы пышақтар немесе шнек. Білікпен айнала отырып, олар өнімнің қозғалысын айтады.

Араластырғыш машиналар мен механизмдер технологиялық камераның ішіндегі барлық компоненттерді біркелкі араластыру үшін қарапайым операцияны орындайды.

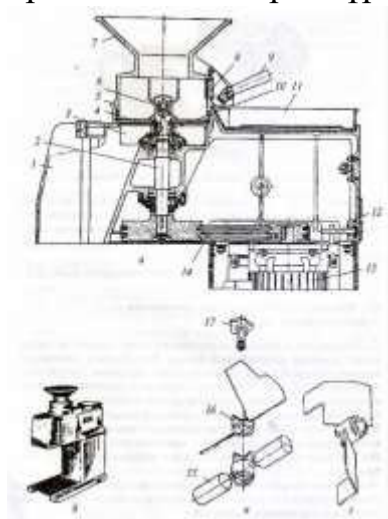
Қазіргі уақытта тамақтандыру кәсіпорындары көкөністерді сұрту және араластыру үшін бірнеше типтегі ысқыш машиналар мен көп мақсатты механизмдерді қолданады.

МП-800 сұрту машинасы (сурет 3.1.1, а) пісірілген көкөністерді, жемістер мен сүзбені араластыруға арналған. Едендік Машина өзінің конструкциясы мен жетек механизмі бойынша МРО-50-200 және МИСО машиналарына ұқсас.

Бос корпустың ішінде машина бөлімшесі, жоғары жағында — алмалы-салмалы тиеу құрылғысы бар өңдеу камерасы болады. Жетекті механизм 13 реверсивті электр қозғалтқышынан, 14 клиноремндік берілістен тұрады, 2 шығу білігі ауысымды жұмыс органдарын бекіту үшін қызмет етеді. Белдіктің керілуі 12 бұрандасымен реттеледі. Машинаның білігіне 3 лақтырғышы бар 10 стақан бекітілген. 7 тиейтін құйғышы бар 5 цилиндрлік өңдеу камерасы екі қайырмалы бұрандалардың көмегімен корпусқа

бекітіледі және машина жұмыс істеп тұрған кезде тиейтін құрылғыны көтеру кезінде электрқозғалтқышты автоматты түрде ажырататын бұғаттау құрылғысының кнопкасына тіреледі.

Камераның бүйірлік қабырғасында қалдықтарды шығаруға арналған люк бар, ол 8 қақпақпен жабылады және 9 тұтқасымен эксцентрик тиекпен жабылады. Люктің астында корпуста қалдықтарды жинауға арналған 11 сыйымдылық орнатылады. Корпустың алдыңғы бөлігінде корпуспен бірігіп жалғанған 1 қақпақ-науа түріндегі жүк түсіретін арна болады. 6 Ротор және басқа жұмыс органдарын бекіту бұрандасының көмегімен жетек бөліміне бекітіледі. Машина корпусында басқару панелі орналасқан, онда іске қосу және қорғау аппаратурасы бар. "езгілеу" кнопкалары бар үшкнопкалы станция, "тоқтау" қызыл кнопкасы және "қалдықтар" кнопкалары, сондай-ақ реверсивті магнитті іске қосқыштың жылу релесін қайтару кнопкасы бар. Машина әртүрлі жұмыс органдарымен жабдықталған: дискілерді езгілеу машинасы 4 - сүзбе мен қайнатылған көкөністер, бұршақ дақылдары, жарма, балық, диаметрі 3 мм тесіктері бар шұңқырлары бар жемістер үшін; диаметрі 1,5 мм тесіктері бар пісірілген және тартылған бауыр мен пісірілген дәнді езгілеуге арналған дискілер. Сүйекті жемістер мен жемістерді сүрту үшін екі бөліктен тұратын ротор қолданылады – жоғарғы 16 және төменгі 15, 17 винтпен қосылған (3.1.1, В-сурет). Ротордың жоғарғы бөлігі қалдықтарды жоюға арналған қалақтар (лақтырғыш), ал төменгі – сүрту үшін серпімді саусақтар. Басқа өнімдерді сүрту үшін жиынтыққа тағы бір ротор кіреді.



Машинаның жұмыс принципі. Сүртуге арналған пісірілген өнімдер машинаның жұмыс камерасының бункеріне жүктеледі. Айналмалы ротор электрқозғалтқыштың және клинорема берілістің көмегімен өз қалақтарымен өнімді басып алады және електе ұсақталады және електгі тесік арқылы сатылады. Дайын өнім лақтырғышпен науа бойынша жеткізілген

3.1.1 сурет МП-800 сүрту машинасы:

А-тілік; Б – жалпы түрі; в-сүйекті сүрту үшін қалағы бар ротор; г-басқа өнімдерді сүрту үшін ротор.

2 тапсырма. Келесі бекітулердің дұрыс екенін бағалаңыз (жауап-иә немесе жоқ):

МП-800 машинасының жұмыс істеу принципі

Бекіту	я	жоқ
1. Сүйекті жемістерді машина білігіне езу үшін ротор (г)		

2. «Езу» батырмасы басылған кезде ротор сағат тілінің бағыты бойынша айнала бастайды және серпімді саусақтармен өнімнің денесін езу елегі арқылы езеді, ал қалдықтар шығаратын пышақтарды саусақтардан өнімнің қарсыласу күштері алып тастайды және езуге кедергі жасамайды.		
3Жуылғаннан кейін құрылғы «Тоқтату» түймесін басып тоқтайды, қалдықтарды (тұқымдарды) алып тастау үшін қақпақты ашып, «Қалдықтар» түймесін басыңыз.		
4. Бұл ретте қозғалтқыштың реверсивті қосылуы жүреді, білік сағат тіліне қарсы айналады, кедергі күштерінің әсерінен лақтырғыш оның төменгі шеті ротордың серпімді саусақтарымен біріктірілгенге дейін бұрылады, ал қалдықтар камераның қабырғасы бойынша жоғары жылжытылады және люк арқылы қалдықтар жинағына итеріледі.		
5. Басқа өнімдерді білікке езу үшін ротор (в) орнатылады, ол қозғалтқышты езу режимінде қосқан кезде сағат тілі бойынша қалақтармен айналғанда өнімді езу дискісіне қысады, ал сағат тіліне қарсы айналғанда қалдықтарды тастайды.		

Тәжірибелік жұмыс 1.

Құрылғыны, жұмыс принципін, пайдалану және қауіпсіздік ережелерін, техникалық сипаттамаларын, езгілеу маркаларын зерттеу

Жұмыстың мақсаты: МП-800, МП-1000 кір жуғыш машинаның құрылысын және жұмыс принципін оқып үйрену. Машиналарды қауіпсіз пайдалану дағдыларын игеру.

Сабақтың жабдығы: 1. МП-800, МП-1000 плакаттары.

Асханадағы табиғи үлгілер.

Техникалық құжаттама

Жұмыстың тәртібі:

- 1.МП-800, МП-1000 құрылғыны, пайдалану ережелерін оқып білу;
- 2. Кестені келесі бағандар бойынша толтырыңыз:
- - машинаның атауы мен түрі
- - тағайындау
- - құрылғы
- - қауіпсіздік ережесі

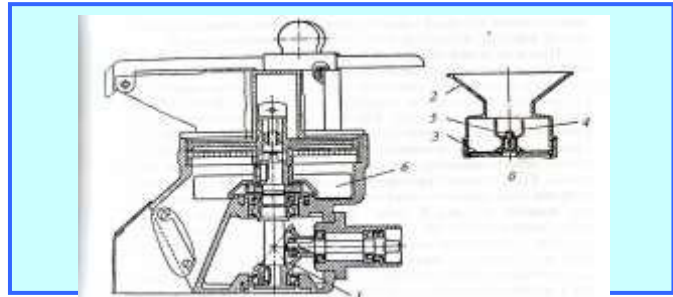
Бақылау сұрақтары:

1. МП-800 сүрту машинасында жұмыс камерасы дегеніміз не?
2. МП-800 машинасында қандай механизмдер бар?
3. МП-800 машинасының жетек бөлігіне не кіреді?
4. МП-800 машинасының жұмысын бос жүрісте қандай мақсатта

тексереді?

МП-1000 езу машинасы (3.1.2 сурет). МП-800 машинасынан айырмашылығы екі нұсқада шығарылады: үстел үстінде және тұғырықта. Сонымен қатар, МП-1000 үлкен жүктеме воронкасы бар, аз аумақты алып жатыр, ал өнімділігі жоғары.

МП-1000 езгілеу машинасы (сурет. 3.1.2.). МП-800 машинасынан айырмашылығы екі нұсқада шығарылады: үстел үстінде және тұғырықта.



Сонымен қатар, МП-1000 үлкен жүктеме воронкасы бар, аз аумақты алып жатыр, ал өнімділігі жоғары.

МО езгілеу-кесу механизмі. Жоғарыда айтылғандай, ЕБТ әмбебап жетегінің жиынтығына кіреді және екі нұсқада жиналуы мүмкін: шикі көкөністерді кесу және пісірілген өнімдерді сүрту үшін.

МО типті езгілеу құралы (3.1.3 сурет). Түйіндердің конструкциясы бойынша бұл құрылғы МП-800 машинасына ұқсас. Конустық тісті редуктордың көмегімен 1 қозғалыс тік білікке беріледі, онда 4 бұрамамен езу қалағы 5 бекітіледі. Өнімдер 2 шұңқыр арқылы тиеледі және 3 езу елеуші арқылы өтетін өңдеу камерасына түседі. Езілген өнім 6 түсіргішпен түсіру науасы арқылы тығылған ыдысқа түсіріледі.

(3.1.4 сурет) көп мақсатты механизм МС 4-7-8-20 (3.1.4 сурет) ПУ-0,6 әмбебап жетегінің ауыспалы механизмдерінің жиынтығына кіреді. Көп ауысымды жұмыс органдары бар және үш нұсқада жұмыс істей алады: шайқау, езу механизмі және фарш араластырғыш. Ауысымды бачкалардың сыйымдылығы 20л. тетікті құрастыру кезінде корпусы құйрықпен езу үшін 11 әмбебап жетектің аузына бекітіледі. Оның ішінде 10 жылдамдық қорабы орналасқан, оның тұтқасы сыртқа шығарылған және екі бекітілген жағдайы бар: жылдамдық қорабынан "баяу" және "тез" қозғалыс 9 конустық тісті редукторға, ал одан - 8 планетарлық редукторға беріледі. 7 механизмнің шығу білігіне 6 муфтаның көмегімен езу шегі 2 бекітіледі. 1 кронштейнге қозғалыссыз бекітілген сүрту ситімен 4 ауысымдық бачок орнатылады. Бак жоғарғы жағында 5 қақпағымен жабылады.

Әрекет принципі. Механизмді қосқан кезде әмбебап жетек білігінен айналу планетарлық қозғалысты жасайтын және дәнекерленген өнімдерді елек арқылы қойылған ыдысқа айналдыратын роторлы шнегі бар шығу білігіне беріледі.

3 тапсырма. Төменде көрсетілген ұсыныстарда, оқу материалының негізінде, көптеген нүктелердің орнына тиісті сөздерді таңдаңыз

Езгілеу машиналарын пайдалану ережесі.

1.Машиналар мен механизмдерді іске қосар алдында олардың ... жай-күйін, жерге тұйықталуын, жұмыс органдары мен ин-струменттердің, бункерлердің және тиегіш воронкалардың Бекітілу беріктігін тексереді.

2. Содан кейін ... жүрісте машинаны қамтиды.

3. Ақаусыздыққа көз жеткізгеннен кейін және өшірмей..., өнімдерді жүктейді.

4. Машина жұмыс істеп тұрған кезде, бұл жарақаттанудың себебі болуы мүмкін

5. Егер өнім баяу болса, онда ... сүрту елеуші немесе көптеген қалдықтар (қабығы, үгіндісі және т.б.) жиналса.

6. Бұл жағдайда машинаны..., електі шешу және тесікті тазалау немесе жою керек.

7.Жұмыс аяқталғаннан кейін машинаны немесе жетекті желіден ажыратады, бөлшектейді және өнімнің қалдықтары толық жойылғанға дейін сумен жуады.

8. Содан кейін машина бөлшектері ... және қайтадан жинайды.

9. Сыртқы корпус ... фланельмен

Көкөністерді кесу және езгілеу машиналарының техникалық сипаттамалары

3.1.1-кесте

Машиналар мен механизмдер	Маркасі	Өнімділігі, кг / сағ	Электрқозғаулықтың қуаты, кВт	Габариттік өлшемдері	Масса, кг
Езу машинасы	МП-800	800	1,1	750*420*1000	90
Езу машинасы	МП-1000	1000	0,75	624*350*546	47
Езу-кесу механизмі	МО	100-300	0,6/0,8	410*295*400	23
Көпсалалы механизм	МС 4-7-8-20	200-250	0,6	580*660*480	28

Буқайнату аппараттар (шкафтар)

Бумен дайындалған хош иісті, дәмді және шырынды өнімдер суда пісірілген бұйымдарға қарағанда көп минералды заттарды сақтайды.

Емдік тамақтану кәсіпорындарында шкафтың төменгі бөлігінде орналасқан бу генераторы бар бумен езу шкафтары қолданылады. Бу генераторындағы судың қызуы тәнмен жүзеге асырылады. Жұмыс камерасына өнімдерді кассеталарға немесе жұмыс камерасына бағыттайтын сыйымдылықтарға орналастырады. Сыйымдылықтар перфорацияланған (өңделетін өніммен будың жақсы байланысы үшін) және перфорацияланбаған болуы мүмкін.

АПЭ-0,23 А бу қайнататын Электр аппараты функционалды ыдыстарда көкөніс, ет, балық және түрлі аспаздық өнімдерді бумен пісіруге арналған. Оны басқа аппараттармен бірге ортақ фермаға орнатады.

АПЭ-0,23 А-0,1 аппараты АПЭ-0,23 а аппаратынан аппаратпен жиынтықта жеткізілетін жеке тұғырықтың болуымен ерекшеленеді.

АПЭ-0,23 А аппараты (3.1.4 Сурет) 1 Рамада орнатылған 6 екі қайнату камерасынан және бет жағынан керілген тиекті жеке есіктермен жабылған.

Пісіру камераларына 7 тесілген және тесілмеген 8 ыдысы бар 9 кассеталар орнатылады.

Қайнату камераларының астында 4 бу генераторы бар, оны толтыру 2 қоректік бачок арқылы су құбырынан жүзеге асырылады. Ондағы су деңгейі қалқымалы клапанмен сақталады. Судың дәл осындай деңгейі қоректік түтікшемен қосылған бу генераторында да көрсетіледі және жанасатын ыдыс болып табылады. Бу генераторындағы су электр қыздырғыштармен қызады.

Жылытқыштарды "құрғақ жүрісте" қорғау үшін жеткізуші құбырда орнатылған 3 қысым релесі бар. Қысым релесі судың түсуі тоқтаған және оның қысымы 0,05 МПа төмен төмендеген кезде электр жылытқыштарды ажыратады. Бу генераторында екі құбыр арқылы түзілетін бу 13 қайнату камераларына жіберіледі. Қайнату процесінде пайда болатын Конденсат 5 конденсат құбыры бойынша кәрізге ағады.

Аппараттың төменгі бөлігінде элек-троаппаратурасы бар басқару панелі, 11 қысқыштар блогы және 12 жерге тұйықтағыш қысқышы бар. 10 бет жағына ажыратқыштың тұтқасы және электр жылытқыштардың қосылғаны туралы сигнал беретін сары сигналдық шам шығарылды. Ажыратқыштың іске қосылған жағдайы кезінде шамның жұмысын тоқтату "құрғақ жүріс" туралы белгі береді. Конденсат құбырында 14 температура датчигі орнатылған, оның көмегімен электр жылытқыштар конденсат құбырынан 95-96°С температурамен конденсат ағынын бастағаннан кейін әлсіз қыздыруға ауысады.

АПЭ-0,23-0,1 аппараты төменгі сөреге тірелетін екі бүйірден тұратын, өз кезегінде биіктігі бойынша реттелетін бұрандалары бар төрт аяққа тірелетін рама түрінде орындалған тұғырық болады. Тіреуіштің оң жағында жерге қосу құрылғысы орнатылған.

Іс-әрекет принципі. Бу генераторындағы су электр жылытқыштарымен жылытылады. Бұл процесте пайда болатын бу пісіру камераларына түседі, онда орналасқан өнімдермен байланысқа түседі және жылу өндіріледі, соның арқасында өнімдер дайындалады.

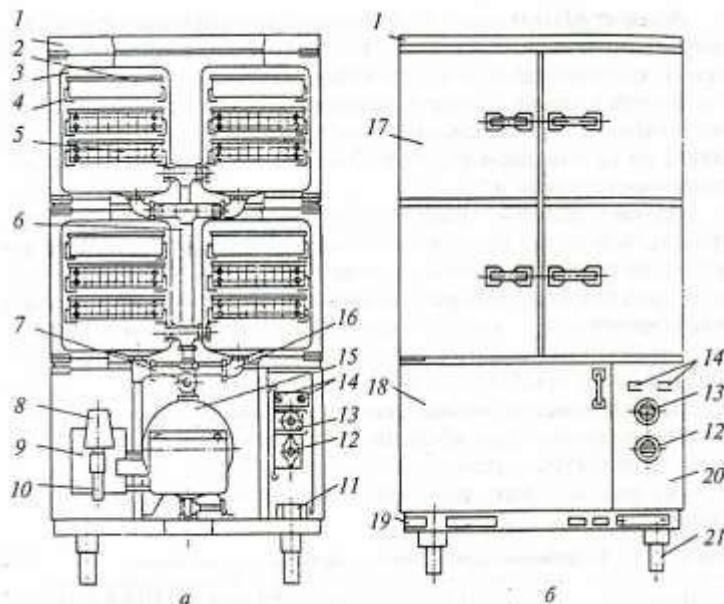
Бу электрлік секциялық модульді APESM-2 (3.1.5 сурет) - бұл тот баспайтын болаттан жасалған екі тәуелсіз пісіру камерасынан тұратын шкаф. Шкафтың жоғарғы бөлігінде қақпақ бар 1. Пісіру камераларының ішінде алынбалы бұрыштарда перфорацияланбаған 2 және перфорацияланған 5 кастрөл орналасқан. Пештің алдыңғы жағында жеке есіктер 17 жабылады.

Стенд төрт аяққа бекітілген 19 дәнекерленген металл жақтау түрінде жасалады. Алдыңғы жағында тіреу 18 есікпен жабылады. Станцияның ішінде бу генераторы 15 және бу генераторындағы су деңгейі реттелетін қалқымалы қақпағы бар 9 резервуар орналасқан, су бу генераторына құбыр арқылы кіреді. 10 Беру ыдысы арқылы. Қуатқа RD-4 8 релесі орнатылған, бу генераторының қыздыру элементтерін «құрғақ жүріс» жұмыс істеуден қорғауға арналған.

Әрекет принципі. Бу генераторындағы су төрт тәнмен қызады. Қуатты реттеу 4:2:1 қатынасында 12 қосқышымен жүзеге асырылады. Бу генераторынан бу 6 бу құбыры бойынша камераға түседі. Бу беруді вентиль 7

арқылы реттейді. Қайнату процесінде пайда болатын конденсат камераның түбіне жиналады және 16 конденсат құбыры арқылы кәрізге жіберіледі.

Алдыңғы жағынан тіреуіште 20 басқару блогы бар бөлік орналасқан, оның беткі панеліне: 12 ауыстырып-қосқыш сабы, 13 пакеттік ажыратқыш сабы, 14 "су жоқ" қызыл сигнал шамы және жасыл "қыздыру" шығарылған. Ішінде 11 кіріспе қалқанының клеммнигі орналасқан.



Сурет 3.1.5 АПЭСМ-2 модульді секциялы электрлі бу қайнататын аппарат:

а-құрылғының схемасы; б-жалпы түрі:

1 — жоғарғы қақпағы; 2 — перфорацияланбаған толтырғыш; 3 — пісіру камерасы; 4 — ыдыс орнатуға арналған алмалы — салмалы көмір; 5 — перфорацияланған тор; 6 — бу құбыры; 7 — бу генератордағы вентиль; 8 — "кұрғақ жүрістен" қорғау жүйесінің датчигі; 9 — қоректік бачок; 10 — су құбыры; 11 — енгізу қалқаншасы; 12 — ауыстырып қосқыш; 13 — ажыратқыш; 14 — сигналдық шам; 15 — бу генераторы; 16 — конденсатөткізгіш; 17 — есіктер; 18 — тұғырлықтың есіктері; 19 — под — ставка; 20 — басқару блогы; 21 — аппараттың аяғы

АПЭ-0,23 АМ, АПЭ-0,23 АМ-01 бумен пісіретін электр аппараттары қоғамдық тамақтану кәсіпорындарында көкөніс, ет, балық, түрлі аспаздық өнімдерді функционалдық және басқа да ыдыстарда атмосфералық қысымда бумен пісіруге арналған.

АПЭ-0,23 АМ аппараты пайдалану кезінде басқа аппараттармен бірге жалпы фермаға, АПЭ-0,23 АМ-01 аппаратпен бірге жеткізілетін жеке тұғырыққа орнатылады.

АПЭ-0,23 АМ-01 аппараты рамаға орнатылған екі қайнату камерасынан тұрады, олардың әрқайсысы бет жағынан керме ілмегі бар жеке есікпен жабылады.

Пісіру камераларының ішінде ыдыстары бар кассеталар орналасқан. Пісіру камераларының астында қоректік қорапшадан сумен толтырылған бу генераторы құрастырылды. Су деңгейі қалқымалы клапанмен реттеледі.

Әрекет принципі. Бу генераторындағы су электр қыздырғыштармен қызады. Бу генераторында екі бу құбыры арқылы өндірілетін бу қайнату камераларына беріледі. Қайнату процесінде пайда болған конденсат конденсат кәрізге жіберіледі, есіктен конденсат жинағына ағады.

Аппараттың төменгі бөлігінде электр аппаратурасы бар панель, қысқыштар блогы және жерге тұйықтау қысқышы бар.

Қаптамада сигналдық шам, уақыт релесін қосу және өшіру түймесі орналасқан. Конденсат құбырында температуралық реле орнатылған.

Буда пісіру аппараттарының техникалық сипаттамалары кесте 3.1.2

Көрсеткіштер	АПЭ-0,23А	АПЭ-0,23А-01	АПЭСМ-2	АПЭ-0,23АМ-01
Өнімділік (шикі картоп бойынша), кг / сағ	50	50	75	50
Жұмыс камераларының көлемі, м ³	0,23	0,23	0,2	0,23
Номиналды қуаты, кВт	7,5	7,5	10,0	7,5
Камераларды қыздыру уақыты 20-дан 950С-қа дейін, мин	18	18	20	15
Габариттік өлшемдері, мм				
ұзындығы	900	900	830	900
ені	800	800	800	850
биіктігі	950 (без ферм)	1500	1630	1500
Массасы, кг	160	180	260	180

4 тапсырма. Төменде көрсетілген сөйлемдерде, зерттелген материал негізінде, көпнүкте орнына тиісті сөздерді таңдап алыңыз

Бу пісіру шкафтарын пайдалану ережесі. Жұмыс басталар алдында ... сумен толтырады , ол үшін суық су құбырындағы вентильді ашады. Содан кейін өнімдерді ыдыстарға салады, оларды кассеталарға немесе бағыттаушы пісіру камераларына орнатады. Бұл ретте бұл ... ыдыстар қойылады, жоғарғы бөлігі камера. Осыдан кейін ... қыздыруға арналған аппарат кіреді: АПЭСМ-2-қаламның бұрылысымен " 4 "күйіне, АПЭ-0,23 А —" 1 "күйіне қосылады. Бұл ретте АПЭ-0,23 А аппаратында ... сигналдық шам, АПЭСМ-2 аппаратында – "қыздыру" шамы жанады.

Ауысу аппарат ... қыздыру аппараты АПЭ-0,23 АЛ автоматты түрде жүргізіледі аппаратында АПЭСМ-2 ... кейін бірі конденсаторпровода пайда тұрақты қысымды бу. Одан әрі ауыстырып-қосқыш тұтқасын "3" күйіне орнатады және тұрақты бу пайда болған соң, оны "2" немесе "1"күйіне орнатады.

Өнімдерді жылумен өңдеу кезінде ... камералардың есіктері, өйткені бұл олардың пісіру мерзімін арттыруға ықпал етеді.

Аппараттың суық күйінен пісірудің болжамды уақыты (мин): ет – 140 – тан 170 – ке дейін; балық – 35 – тен 50 – ге дейін, тазартылған картоп-85-тен 90-ға дейін, қызылша-120-дан 140-ға дейін, сәбіз-100-ден 120-ға дейін, сосисок-30-дан 40-қа дейін және т.б. құрайды.

Өнімдер алдында аппарат ажыратылады және 2-3 минуттан кейін оны түсіреді. ... "Турбо-2х" - интернетке шығатын сыртқы жылдамдықты арттыруға мүмкіндік беретін Жеке кабинеттегі қосымша қызмет тариф жоспарының жылдамдығын 2 басқару " - "қосымша қызметтер" бөліміне кіру керек. Дайын өнімді түсіргеннен кейін ... суық су құбырындағы вентиль, сыйымдылықтарды жылы сумен, пісіру камералары мен есіктерін жуады, соңғыларын толық ... аппаратқа дейін ашық қалдыра отырып. Одан әрі конденсат өткізгішті ыстық сумен жуады сыртқы қаптамаларды алдымен ылғалды, содан кейін құрғақ матамен сүртеді.

Жүктелмеген аппаратты қалдыруға болмайды.

Тәжірибелік жұмыс 2.

Құрылғыны зерттеу, жұмыс істеу принципі, пайдалану ережесі және қауіпсіздік техникасы, техникалық сипаттамалары, бу кайнату аппараттарының маркалары

Жұмыстың мақсаты: АПЭ-0,23 а, АПЭ-023А, АПЭСМ-2, АПЭ-0,23 АМ-01 бу кайнату аппараттарының жұмыс істеу принципі мен құрылымын оқып үйрену. Машиналарды қауіпсіз пайдалану дағдыларын меңгеру.

Сабактың жабдықталуы: 1. Плакаттар АПЭ-0,23 АЛ, АПЭ-023А, АПЭСМ-2, АПЭ-0,23 АМ-01.

2. Асханадағы табиғи үлгілер.

3. Техникалық құжаттама

Жұмысты орындау тәртібі:

- 1. АПЭ-0,23 а, АПЭ-023А, АПЭСМ-2, АПЭ-0,23 АМ-01 құрылғысын, пайдалану ережелерін зерделейді
- 2. Кестені келесі бағандар бойынша толтырады:
 - - машина атауы және түрі
 - - тағайындау
 - - құрылғы
 - - қауіпсіздік техникасы

Бақылау сұрақтары:

1. Буда дайындалған бұйымдарда қандай заттар сақталады?
2. Бу генераторындағы бу пісіру шкафтарында суды қыздыру не есебінен жүзеге асырылады?
3. Жылытқыштарды "құрғақ жүрістен" қорғау үшін не бар?
4. АПЭ-0,23 А бу қайнататын Электр аппараты не үшін арналған?
5. АПЭ-0,23-0,1 аппараттарында жерге қосу құрылғысы қайда құрастырылды?
6. Өнімдерді жылумен өңдеу кезінде камера есіктерін неге ашуға болмайды?

5-тапсырма. Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, кішігірім топтарда бу қазандарының жұмысын біртіндеп анықтауға тырысыңыз

Шаг №	Тасымалдау
	Барлық бу аппараттары қысыммен жұмыс істейді, сондықтан олармен

1.	?	жұмыс істеу кезінде авариялар мен жазатайым оқиғаларды болдырмау үшін қауіпсіздік техникасы ережелерін сақтау қажет.
3	?	Санитарлық өңдеу кезінде кір жуғыш соданы пайдалану ұсынылмайды, себебі ол алюминийді бұзады.
4	?	Аппаратты жұмыс жағдайына келтіру үшін алдымен бу генераторын сумен толтыру үшін кіру вентильін ашады. Бу генераторын берілген деңгейге дейін сумен толтырғаннан кейін ғана ең жоғары қуатқа пакеттік ауыстырып қосқышты орнату арқылы электр жылытқыштарын қосуға болады.
2	?	Көкөністерді перфорацияланған ыдыстарда, ет — түбі тұтас ыдыстарда, оның жоғарғы камерасын, котлеттерді, сосискаларды, сарделькаларды перфорацияланған сыйымдылыққа, балық пен балық сүбесін — перфорацияланған және перфорацияланбаған сыйымдылыққа орналастыра отырып пісіру ұсынылады.
6	?	Жұмыс камераларында температура жеткен кезде 95...96 ° С бөлікке азық-түлікпен ыдысты салады.
7	?	Тағамдарды пісіру аяқталғаннан кейін: - пакеттік қосқышты 0 күйіне орнату арқылы аппаратты өшіру; - бу генераторы мен қоректік бөшкеден суды ағызу; - ыдысты, пішінді, торды шығару, оларды жуу және кептіру; - әрбір секцияны ыстық сумен сабынмен жуыңыз; - қатты щеткамен бу генераторы бар қақтың шөгуін алып тастаңыз және оны таза матамен сүртіңіз.

Көпфункционалды жабдықтар



Көпсалалы құрал-жабдықтар
қысқа толқынды пешті жылыту СВЧ ұғымы
пароконвектоматтар

3.1.1-Схема. Көп функциялы жабдықтың жіктелуі СВЧ-қыздыру және микротолқынды пештер туралы түсінік

СВЧ-қыздыру микроорганизмдер мен саңырауқұлақтардың тіршілік әрекетін жою үшін медицинада, микробиологияда кеңінен қолданылады. Ол сүтті, нан-тоқаш және кондитерлік өнімдерді пастерлеу үшін, спорасыз бактерияларды жою үшін қолданылады. Дәстүрлі жылу жылуымен салыстырғанда пастерлеу кезінде СВЧ-қыздырудың артықшылығы микрофлораны қысқа уақыт ішінде жою болып табылады, бұл өнімдердегі дәрумендерді сақтауға мүмкіндік береді.

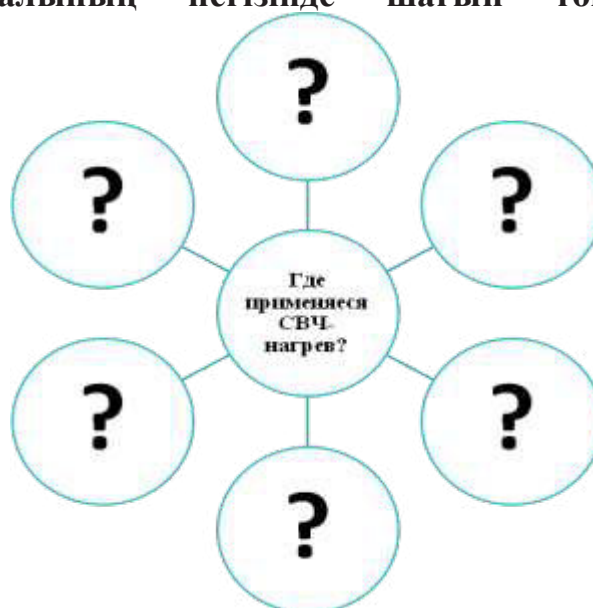
СВЧ-қыздыру дезинфекция үшін кеңінен қолданылады — ұн, жарма, бидай, күріш, шай және т. б. тағам өнімдерінде көбелектерді, қоңыздарды, дернәсілдерді және жәндіктердің жұмыртқаларын жою.

АЖЖ-қыздыру адамның денесінің ішкі мүшелері мен тіндеріне терапевтік әсер ету үшін де қолданылады, оған дененің бетін қыздыру қиын немесе мүмкін емес. Ағзада барынша қызған кезде жасушалардың температурасының жоғарылауына, сондай-ақ жүйке бітуіне байланысты әртүрлі биохимиялық реакциялар пайда болады: тамырлар кеңейтіледі, капиллярлы қысым артады, жасушалық мембраналардың өткізгіштігі артады, зат алмасуы артады, спазммен ұласқан бұлшық еттердің босансуы жүреді, ауырсыну азаяды, жаралардың жазылу процесі жеделдетіледі. Тіндерді 45 ° С-тан жоғары емес температураға дейін қыздыру қажет, өйткені тіндердің температурасының одан әрі жоғарылауы оларда қайтымсыз зақымданулар тудыруы мүмкін.

Бұдан басқа, СВЧ-қыздыру қоғамдық тамақтану мен саудада кеңінен қолданыла бастады. Бұл ретте өнімдерді жылумен өңдеуге уақыт дәстүрлі пісіру мен қуыруға қарағанда әлдеқайда аз жұмсалады.

СВЧ - қыздыру арқылы пісіру, дефростация (еріту) және өнімдерді қыздыру жүргізіледі.

5 тапсырма. Оқу материалының негізінде шағын топтарда



кластерді толтырыңыз:

СВЧ қыздыру қайда қолданылады?

6 тапсырма. Келесі бекітулердің дұрыс екенін бағалаңыз (жауап-иә немесе жоқ):

СВЧ-өрістің әсерінен өнімдерде қандай процестер болады?

Бекіту	иә	жоқ
Барлық бұрын қаралған жағдайларда жылу өнім бетіне сәуле түсірумен, жылу өткізумен немесе конвекциямен жүргізілді.		
Қатты өнімдердің орташа қабатына жылу олардың бетінен жылу өткізгіштігімен, сұйық конвекциямен беріледі		
Ең аз өнімдердің жылу өткізгіштігі болғандықтан, өнімнің ішіне жылу беру баяу жүзеге асырылады.		
Сәуле шығару, жылу өткізу немесе конвекция арқылы өнімнің барлық массасын жылытып, оны дайындыққа дейін жеткізу ұзақ уақыт жылу өңдеу талап етіледі, бұл онда жекелеген тағамдық заттардың құрамының төмендеуіне әкеледі		
Жоғары жиіліктегі электромагниттік өрістің (900-2375 МГц) әсері кезінде өнімнің барлық массасы бір мезгілде қызады.		
Электромагниттік өріс өзара байланыстағы электр және магнит өрістерінің жиынтығы болып табылады.		
Азық-түлік өнімдері электромагниттік өріс әсерінен электр заряды еркін қозғала алатын, бір-біріне қатысты жылжитын немесе кеңістікте бұрылатын диэлектриктерге жатады.		
Сыртқы электр өрісінің әсерінен байланысты зарядтардың ығысуы поляризация деп аталады.		
Азық-түлік өнімдері үшін диэлектрлік қыздыру кезінде өріс энергиясын сіңіру процесінде негізгі рөлді дипольдік поляризация алады		
Диполь-бір бірінен белгілі бір қашықтықта орналасқан мәні бойынша бірдей және белгісі бойынша бірдей екі электр зарядынан тұратын жүйе.		
Барлық өнімдер молекуласы диполь болып табылатын суды қамтиды.		
Дипольды поляризация өнімнің барлық қабаттарында бірден жылу болып түрленетін өріс энергияларының едәуір шығынын талап етеді, сондықтан барлық өнімнің температурасы өте тез көтерілуі мүмкін.		
Өнімнің қызуы негізінен дипольдік поляризацияға байланысты болады.		

Назар аударыңыз!

Өнімнің қыздыру жылдамдығына оның электрфизикалық параметрлері мен электромагниттік өрістің қуаты әсер етеді. Жылыту тереңдігі өрістің жиілігіне байланысты және бетінен бірнеше ондаған миллиметрді құрайды. Мысалы, сиыр еті-11-13, шошқа еті-20-24, нан-45-55, картоп-18-24 мм. Көптеген өнімдер үшін мұндай тереңдік қыздыру жеткілікті.

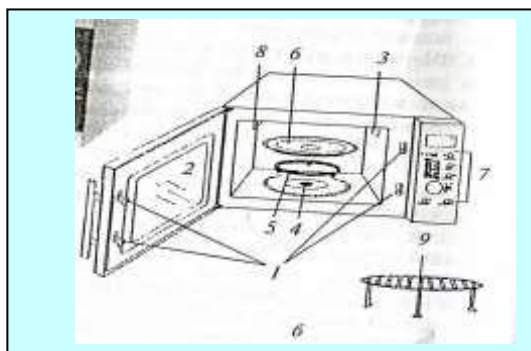
7 тапсырма. Кестені толтырыңыз: СВЧ-жылыту

Артықшылықтары	Кемшіліктер
- тамақ дайындау үшін ғана емес, тез мұздатылған тағамдарды еріту үшін де қолданылады;	-;
- өнімнің бастапқы пішіні, оның дәмі сақталады, тағамдық заттардың жоғалуы шамалы;	-;
- ...	- өнімнің бетінде колердің болмауы.

АЖЖ-аппараттарында тамақ өнімдерін жылумен өңдеу технологиясы бірқатар талаптарды сақтауды талап етеді. Осылайша, өнімді СВЧ-өрісіне металл ыдыста орналастыруға болмайды, себебі металл осы жиіліктің электромагниттік өрісін көрсетеді. Өңделетін өнімдердің көлемі мен массасы қатаң анықталған және аппарат өрісінің қуаты мен жұмыс жиілігіне сәйкес келуі тиіс. СВЧ-өрісінде қыздыру үшін материалы СВЧ электромагнитті өрісін өткізетін белгілі бір түрдегі картон, шыны және пластмасса ыдыстарын қолдануға болады. СВЧ-өрісінде өнімді жылумен өңдеу уақыты тағам дайындаудың дәстүрлі әдістерімен салыстырғанда бірнеше есе аз. Жылумен Өңдеудің оңтайлы режимдерінде өнімдердің көпшілігін дайындыққа жеткізу мерзімі 3-тен 5,5 минутқа дейін шектерде ауытқиды.

АЖЖ-өрісінің көзі шам генераторы-магнетрон болып табылады. Онда электрондар ағынын басқару электр және магнит өрістерінің әсерінен жүзеге асырылады.

Қысқа толқынды пештер түрлі елдердің көптеген фирмаларымен шығарылады. Нұсқалардың бірі суретте көрсетілген. 3.1.7.



Сурет 3.1.7 микротолқынды "Электроника"пеші.

1-жұмыс камерасы, 2-Есік, 3-басқару панелі, 4-уақыт релесі, 5-қуат реттегіш, 6-науа, 7-қуат сымы, 8-бұранда, 9-қақпақ, 10-шам

Назар аударыңыз! Тамақ дайындау үшін шыныдан, фарфордан, тамақ пластмассасының қышынан немесе қағаз қаптамадан жасалған ыдыстар, оларда металл бояулары (алтын немесе күміс жиек немесе ою-өрнек) жоқ болған жағдайда пайдаланылады.

Пайдалану ережелері. Қосу алдында жұмыс камерасына санитарлық өңдеу жүргізу керек, оны құрғатып, желдету керек. Дайындалған тағамнан ыдысты табанға орнату және жұмыс камерасының есігін жабу. Қосу алдында уақыт релесін сағат тілі бойынша істен шыққанға дейін бұрап, содан кейін тұтқаны кері жағдайда айналдырып, тамақты дайындаудың таңдалған уақытын орнату керек. Пешті "қыздыру" батырмасын басу арқылы қосу, бұл ретте жұмыс камерасының жарығы қосылады. Жұмыс аяқталғаннан кейін шкафты электр желісінен ажыратып, жұмыс камерасын жылы сумен жуып, кептіреді.

Қауіпсіздік техникасы бойынша талаптар. Шкафты табиғи жерге қосылған құрылғылардан (газ плиталары, жылыту радиаторлары, су құбыры крандары мен жуғыштар) алыста орнатылуы тиіс.

Пешті ылғалдылықтың, химиялық белсенді ортаның, ток өткізетін едендердің, металл, жер, темір-бетон бар болуымен сипатталатын қауіптілігі жоғары үй-жайларда пайдалануға тыйым салынады. Пешпен бір розеткаға басқа құралдарды қоспаңыз. Есіктің қақпағы үшін тесікке бөгде заттардың түсуіне жол бермеу.

Пешті пайдалануға тыйым салынады:

- қуат сымы зақымдалған кезде;

- есіктің қорғаныш торы зақымданған, жұмыс камерасының, есігінің, оны бекіту механизмінің деформациясы немесе зақымдануы жағдайында; егер пеш есік тығыз жабылмаған кезде іске қосылған жағдайда.

Пеш желісіне қосылған кезде бір мезгілде жанасуға және табиғи жерге тұйықтау құрылғысы бар құрылғыға.

Ол басқа жерге ауысқан жағдайда, электр желісінен, сондай-ақ санитарлық өңдеу кезінде және электр шамдарын ауыстыру үшін ажырату қажет.

Пайдалану барысында туындайтын пештің қандай да бір ақауларын өз бетінше жоюға қатаң тыйым салынады.

Пароконвектоматтар-ет, балық, көкөніс, құс, түрлі десерт, нан пісіруге, кондитерлік өнімдерді тез дайындауға арналған жылу жабдығы.

Пароконвектоматтарды кез келген тағамдарды дайындау үшін қолдануға болады. Бұл пароконвектоматта дайындалатын өнімге үш түрлі әсер ету режимін құруға болады.



Сурет 3.1.9, 10 Пароконвектоматтар



3.1.2-сызба өнімдерді өңдеу режимдері

Бу конвектоматтар электр қыздырғышта да, газда да шығарылады.

Модельдердің алуан түрлілігі кезінде француз фирмасының "Bourgeois" және италяндық "Angelo-Po" аппараттары ең көп қолданылуда.

"Bourgeois" фирмасының пароконвектоматтарының модельдік қатары күніне әртүрлі порциялардың өнімділігіне есептелген. Барлық модельдерде электронды басқару, дайындалатын тағамдарды бағдарламалаудың жөнделген жүйесі, өзін-өзі диагностикалау жүйесі, тазалау жүйесі және басқа да бірқатар функциялары бар. Басқару мен бақылаудың көптеген функцияларына қарамастан, барлық пароконвектоматтардың дисплейге шығарылған символдар арқылы қарапайым және ыңғайлы басқаруы бар.

Қамырды ажырату және пісіру процестері әдетте қолмен орындалатын көптеген операцияларды қамтиды. Терең мұздату өнімдерін еріту, кейіннен ашыту шкафында қамырды еріту, пеште пісіру, сондай - ақ осы үдерістерді тұрақты бақылау-бүгінгі күнге дейін осылай болды.

Енді бұл функциялар RATIONAL, SelfCookingCenter (Беларусь Республикасы) өзіне алады — және бәрі автоматика жасайды. Қамыр дайындамаларын автоматты түрде еріту, содан кейін оларды еріту және дайын болғанға дейін пісіру жүзеге асырылады. Сонымен қатар SelfCookingCenter жүйесі пісірілетін өнімдердің мөлшерін, жүктеу көлемін таниды және тіпті жаңа піскен өнімдер немесе терең мұздату өнімдерінің жүктелуіне байланысты пісіру процесін бейімдейді. Бұл техникалық шешім әлемде теңдесі жоқ.

SelfCookingCenter жүйесі арқылы әртүрлі тәтті және "пикант" нан өнімдерін пісіруге болады, тек түймені басу арқылы. Нақты өнімнің ерекшеліктеріне сәйкес жүйе пісіру процесінің тамаша шарттарын қалыптастырады. Осының арқасында керемет нәтиже алады.

Тек бір перненің көмегімен қатпарлы ашытқы қамырынан жасалған өнімдерді, алма штрудельдерін, парақтағы бәліштерді, ром мыстары, бисквит — кез келген өлшемде және кез келген мөлшерде пеште болады. Алдын ала орнату кезінде пісіру автоматты түрде оңтайлы болады.

Желдеткіштің бес жылдамдығы суфле, қайнатылған қамырдан немесе эклерден пісіру сияқты "сирек кездесетін" бұйымдарды пісіруге арналған жағдайларды жеке бейімдеу мүмкіндігін қамтамасыз етеді. Ауа ағындарының жылдамдығын біркелкі реттеу пісіру процесінің басталуына қамыр дайындамаларын оңтайлы көтеруге мүмкіндік береді. Кейін ауа ағындарының жылдамдығын пісіру уақытын қысқарту мақсатында сатылы арттыруға болады. Бу беру функциясы қамырды жақсы көтеру және жалтыр пайда болу үшін қажетті ылғал көп мөлшерде қысқа уақытқа түсу үшін қызмет етеді — тек батырмаға басу керек. Қаласаңыз, ылғалдылықтың мәнін үлкен дәлдікпен орнатуға болады. Пісіру кезінде жұмыс камерасының климаты әрдайым бақылауда. Бұл жоғары сапалы нан-тоқаш өнімдерін алу үшін маңызды.

8 тапсырма. Оқу материалын мұқият оқып, кестені толтырыңыз. Шағын топтарда нәтижелерді дыбыстаңыз. Оларды талқылаңыз және ұғыныңыз, бұл ретте Сіздің кестеңіз толықтырылуы мүмкін немесе қандай да бір тезистер бір бағанадан екіншісіне ауыса алады.

V	+	-	?
Белгілі фактілердің, терминдердің және ұғымдардың тезистік жазбалары	Мәтіннен белгілі болған жаңалықтардың барлығы атап өтіледі	Қарама-қайшылықтар бар. Яғни, бұл сіздің біліміңізге немесе сенімдеріңізге қайшы келеді	Түсіндіруді қажет ететін түсініксіз тұстарды, сөздерді немесе фактілерді тізімдейді

Тәжірибелік жұмыс 3.

Құрылғының әрекет ету принципі, пайдалану ережелері және қауіпсіздік техникасы, техникалық сипаттамалар, көп функциялы жабдықтардың маркаларын зерттеу

Жұмыс мақсаты: микротолқынды пештерде және буконвектоматтарда СВЧ-қыздыру құрылғысы мен жұмыс істеу принципін оқып үйрену. Көпфункционалды жабдықтарды қауіпсіз пайдалану дағдыларын меңгеру.

Сабақтың жабдыкталуы:

1. Микротолқынды пештің және пароконвектоматтың плакаттарының электрондық ресурстары.
2. Оқу зертханасындағы табиғи үлгілер
3. Техникалық құжаттама

Жұмыстың тәртібі:

1. Құрылғыны, микротолқынды пештің және аралас буландырғыштың жұмыс ережелерін оқып үйреніңіз.
2. Кестені келесі бағандар бойынша толтырыңыз:
3. - машинаның атауы мен түрі
4. - тағайындау
5. - құрылғы

Жеке бағалау тапсырмасы

Бағалау критерийлеріне, презентацияның сапасына сүйене отырып, сабақ ақпаратын презентация түрінде ұсыныңыз. Аудитория алдында сөз сөйлеңіз.

Тақырыбы: 1. СВЧ-қыздыру және қысқа толқынды пештер.

2. Пароконвектоматтар.

Презентация сапасының критерийі

Мазмұны: презентация жұмыс тақырыбы бойынша толық, түсінікті ақпаратты қамтиды.

Құрылымы:

1. слайдтар саны мазмұны мен ұзақтығына сәйкес келеді
2. сөз сөйлеу (5 минуттық сөз сөйлеу үшін 7 слайдтан артық емес пайдалану ұсынылады)
3. титулдық слайдтың және слайдтың қорытындыларымен болуы
Сөйлеу нормаларын сақтау (мәтінде және сөз сөйлеуде))

Көрнекілік:

4. мәтін оңай оқылып, көрнекілік, ақпарат құралдары (кестелер, схемалар, графиктер және т. б.) қолданылады.)

Дизайн:

- слайдтарды рәсімдеу тақырыпқа сәйкес келеді, мазмұнды қабылдауға кедергі болмайды;
- презентацияға бөлінген уақыт шеңберін сақтау;
- логикалы, сендірушілік, сөз сөйлеудің түпнұсқалығы;
- аудиториямен байланыс, шешендік өнер дағдыларын меңгеру.

Емдік тағамдарды дайындауға арналған құрал-саймандар мен Керек-жарақтар

Теориялық бөлім

Диеталық асханаларға қойылатын талаптардың бірі арнайы құрал-жабдықтармен: бу қораптары, торлары бар қазандар, ыдыс-аяқтарды

стерилизаторлар және құралдар: кәстрөлдер, табақтар, табалар, қуырғыш табақтар, пышақтармен жабдықталуы керек.



Сурет 3.2.1 Ыдыс



3.2.2 Сурет Құралдар

Топтық және жеке жұмыс үшін тапсырма

1 тапсырма. Емдік тағамдарды дайындауға арналған құрал-жабдықтар мен құралдарды таңдау: сәбіз және алма бар ақ қауданды қырыққабат салаты, сұлы сорпасы, пісірілген сиыр етінен гуляш және омлеті бар сиыр етінен зраза.

Кестені толтыру:

Тағам атауы	инвентарь	құралдар	ыдыс
Ақ қырыққабаттан жасалған сәбіз және алма салаты (№17) (диеталар № 5, 7/10)			
Сүрленген сұлдан сүт сорпасы (№ 139) (диеты № 1, 5, 7,10)			
Қайнаған еттен гуляш (№ 206) (диеты № 5,7,10)			
Гарнирлер-картоптан қайнатылған № 590 диета№ 1,2,5,7,10.			
Омлетпен сиыр етінен зраздар (№ 254) (диеты № 1,2,5)			

Құрал-саймандар және ыдыстар. Кастрюльдер, табалар, порциялық табалар, пышақтар, ас қасықтары, құю қасығы, шумовка, елеуіш, дуршлаг, ілгіштер, араластырғыш, өлшейтін кружка, табалар, терең табалар, кондитерлік табалар, күрекше, үккіш, щетка, кондитерлік қап, қалыптар жиынтығы, өнімдерді пісіруге арналған форма, ойықтар, аспаздық инелер, бөлшектеу тақталары, ұсақ, терең, дәмдеуіштерге, бәліштерге арналған

тәрелкелер, салат, стакандар, креманкалар, тостағандар, тұздықтар, подностар, таразылар, ет тартқыш, езгілеу машинасы, миксер.

Сәбіз бен алмадан қырыққабатпен салат (№ 17) (№ 5, 7/10 диеталар)

Қырыққабатты өңдеп, майдалап турайды, ағаш пестикпен сүртіп, 30 минутқа қояды. Алманы дәндерінен тазартып, майдалап турайды. Алма мен қырыққабатты араластырып, қант, лимон шырыны және қаймақпен араластырады. Сосын салат тарелкасына үймей салып жібереді.

Қырыққабат 50/40, сәбіз 63/50, алмалар 29/25, қаймақ 20, қант 10, лимон шырыны (2%-к ерітінді) 5. Шығымы 150.

Сапаға қойылатын талаптар. Салат дәмі қышқыл-тәтті, консистенциясы сәл қытырлақ, шырынды салат, қырыққабат және алманы кесу формасы біркелкі.

Сүрленген сұлыдан сүт (№ 139) (№ 1, 5, 7,10 диеталар)

Сұлы жармасын таңдап, жуып, "Геркулес" жармасын қайнаған суға құйып, толық жұмсарғанша, үздіксіз араластырады. Пісірілген жарманы қайнатумен бірге езіп, қайнауына жеткізіп, сүт қосып, қайнатады. Дайын сорпа тұз және қант қосып, 60-65 °С температураға дейін салқындатыңыз.

Сорпаға жібергенде сары май салып, толық эмульгирленгенге дейін араластырады.

Сұлы жармасы 50, сүт 300, қант 1, тұз 1,5, жұмыртқа (сарысы) /5 дана., сары май 8. Шығу 400.

Сапаға қойылатын талаптар. Сорпа дәмі оған кіретін өнімдерге тән орташа тұздалған. Түсі сарғыш ақ, консистенциясы біртекті, сұйық қаймақ сияқты.

Пісірілген сиыр етінен Гуляш (№206) (№5,7,10 диета)

Пиязды қайнатып, туралған сәбізбен бірге қуырады. Содан кейін оларды текшелермен туралған пісірілген майсыз етпен, тіліктермен кесілген қызанақпен араластырады. Үстіне қайнаған су құйып, 150-20 мин әлсіз отта қайнатады, содан кейін сорпа құйып алып, оған тұздық дайындайды. Сол тұздықты етке құйып қайнауына жеткізеді. Гуляшты тұздықпен және гарнирмен бірге береді.

Гарнирлер-пісірілген картоп немесе сусымалы ботқа, қайнатылған картоп № 590 № 1,2,5,7,10. диета үшін.

Көлемі бойынша біртекті, ал мүмкіндігінше пішіні бойынша тазартылған картоптың түйнектерін қайнату кезінде пішінін сақтау үшін ыдысқа 50см-ден аспайтын қабатпен салады, ол картопты толығымен 1 см-ден аспайтын етіп жабатындай етіп ыстық су құйып, тұз салып (1 л суға 10г тұз), ыдысты қақпақпен жабады және дайын болғанға дейін әлсіз қайнаған отта пісіреді.

Сапаға қойылатын талаптар. Пісірілген ет пен тұздықтың дәмі мен иісі. Ет түсі сұр, тұздық-қызғылт, пісірілген картоп ашық-қызғылт. Ет жұмсақ, тұздық түйіршік емес, картоп езілмеген, кесу пішіні талапқа сай.

Омлетпен сиыр етінен жасалған зраздар (№254) (№1,2,5 диеталар) фарштан (рецептура 247) қалыңдығы 1см масса дайындап, олардың ортасына ұсақтап туралған омлет салады. Содан кейін өнімнің шеттерін біріктіріп, сопақ пішін береді, бу қорабының торына салады және 15-20 мин бойы қақпағы жабық ыдыста буға пісіреді.

Май немесе сүт тұздығы бар зразға гарнир.

Гарнирлер-сүттегі картоп, сәбіз еzbесі, пісірілген кеспе, тұтқыр сұлы ботқасы және т. б.

2 тапсырма. Оқу материалының негізінде шағын топтарда кластерді толтырыңыз:



гарнирлі, сүт тұздығы бар зразалар

Тапсырма 3. 5,7,9,10. диетаға № 36 «Көкөніс салатына» қажетті құрал-саймандарды таңдаңыз.

- 1) Фигуралап кесуге арналған пышақ;
- 2) Көкөністерді сәндеуге арналған құралдар;
- 3) Аспаздық үштік пышақтар;

- 4) Жұмыртқа кескіштер;
- 5) қырғыш;
- 6) портативті шайқау;
- 7) қызанақ кескіштер;
- 8) майды фигуралап кесуге арналған пышақ.

Тапсырма 4. Бутерброд дайындауға арналған құрал-саймандарды таңдаңыз:

- 1) гастрономиялық пышақ;
- 2) фигуралық ойықтар;
- 3) алма кескіш;
- 4) шикі пышақ
- 5) портативті шайқау;
- 6) майға арналған қырғыш;
- 7) аспаздық үштіктің пышақтары.

5 тапсырма. Диеталық асхана үшін кебек нан дайындау керек. Нан дайындаудың осы сипаттамасы бойынша қажетті құрал-саймандар мен ыдыстарды таңдаңыз.

Ашытқы жылы суда (30-35) ериді. Кебек електер арқылы еленіп, қуыру шкафында кептіріледі, кофеүнтақтағыш немесе жармаүнтақтағыш арқылы ұсақтайды және елеуіш арқылы елейді. Кебек пен еленген ұн қосып, тұз қосып, қамырды илеңіз. Араластырудың соңында май салады, жақсы араластырады, таза матамен жабады және ашыту үшін жылы жерге қояды. Ашыту кезінде қамырды қайтарып, оған қайтадан көтерілуге мүмкіндік береді, содан кейін тағы да қайтарып, маймен майланған және кебек себілген қалыпқа салады, жылы жерге (көтеру үшін) қояды және пісіреді.

Кестені толтыр:

Құралдар	Саймандар	Ыдыс
?	?	?
?	?	?
?	?	?

Тақырып 3.3 Технологиялық операцияларда механикалық және жылу жабдықтарын қолдану.

Механикалық жабдықтар жартылай фабрикаттарды дайындау кезінде өнімдерді бастапқы өңдеу үшін диеталық асханада пайдаланылады; көкөніс, ет-балық және салқын цехтарда орнатылады.

Жылу жабдығы өнімдерді жылумен өңдеу үшін, яғни өнімдерді дайындығына жеткізу үшін қолданылады; диеталық асхананың ыстық цехында орнатылады.



Сурет 3.3.1 Буконвектомат



Сурет 3.3.2 Балықты өңдеу

Назар аударыңыз! Кез келген түрдегі технологиялық жабдықтарды тағам дайындау технологиясын сақтауды, сонымен қатар еңбек өнімділігін арттыруды және өндірістік санитария мен гигиена ережелерін сақтауды қамтамасыз ету үшін технологиялық процестің барысы бойынша қатаң технологиялық реттілікпен орнату қажет.

1 тапсырма. «Көкөністермен картоп зразасын» дайындау үшін көкөніс цехында технологиялық процесс барысында картопты өңдеу желісі бойынша жабдықты орналастырыңыз:

- 1) көкөністерді жууға арналған ванна;
- 2) көкөністерді толық тазалауға арналған жұмыс үстелі;
- 3) МОК түріндегі картоп тазалау машинасы;
- 4) әмбебап ПУ жетегі;
- 5) тазартылған картоптарға арналған ванна.

2 тапсырма. Сиыр етінен омлетпен ет өңдеу технологиялық процессінің операциясын реттеп қойыңыз:

- 1) жуу;
- 2) кептіру;
- 3) мұздатылған дефростациясы;
- 4) құлау;
- 5) бетін тазалау және таңбаларды кесу;
- 6) кебекке бөлу;

- 7) ірі бөліктерді бөлу;
- 8) етті тарамдау;
- 9) етті кесектерге кесу
- 10) фарш дайындау
- 11) жартылай фабрикатты дайындау

Назар аударыңыз! Диеталық асханада кебектен ұн өнімдері қолданылатындықтан бидай кебегі қолданылады. Ұсақталмаған кебек болған жағдайда оларды кофеұнтақтағыштан немесе жарма ұнтақтағыштан өткізеді.

3 тапсырма. Диеталық асхананың ұн цехында дайындаудың технологиялық процесінің операциясын тізбектеп қойыңыз

- 1) шикізатты сақтау және дайындау;
- 2) қамырды бөлу және оны үлестіру;
- 3) қамырды дайындау және илеу;
- 4) ажырату;
- 5) қалыптау;
- 6) өнімдерді пісіру және салқындату.

Тақырып 3.4 Диеталық тағамдарды дайындауға арналған жұмыс орны.

Диеталық асханалардың мамандануы-бұл оған мұқтаж адамдарға арналған емдік тағам. Сыйымдылығы 100 және одан да көп орынды диеталық асханаларда 5-6 негізгі диеталар, ал диеталық бөлімшесі (үстелдері) бар басқа асханаларда 3 - тен кем болмауы керек.

Жұмыс орны-бұл цехтың немесе өндірістік учаскенің өндірістік алаңның бір бөлігі, онда қызметкер тиісті жабдықтарды, ыдысты, құралдар мен саймандарды пайдалана отырып, жекелеген операцияларды орындайды. Диеталық асханадағы жұмыс орындары кәсіпорынның түріне, оның қуатына, орындалатын операциялардың сипатына, шығарылатын өнімнің түр-түріне байланысты өз ерекшеліктері болады. Цехтағы жұмыс орындары технологиялық процесс барысымен орналасады. Диеталық асханаларда арнайы және әмбебап жұмыс орындарын ұйымдастырады. Орта және шағын кәсіпорындарда бірнеше біртекті емес операциялар жүзеге асырылатын әмбебап жұмыс орындары басым.



1 тапсырма. Көкөніс цехында жұмыс орнын ұйымдастыру картасын жасау

Жоспар-мәзір бойынша дайындалады:

1. № 2,5,7,10 сүзбесі бар картоп котлеттері.
2. Будағы алма қосылған сәбіз пудингі, № 1,2,5,7,10 диетаға
3. Диетаға арналған кәдіден оладьи № 1.2,5,7,8,9,10
4. Түрлі-түсті қырыққабаттан және баклажаннан жасалған рагу диетаға № 5,7,8,9,10

1. Картоп пен тамыржемістілерді өңдеу желісінің схемасын жасау
2. Қырыққабат пен көктерді өңдеу желісінің сызбасын құру
3. Кестені толтыру

Жұмыс орнының атауы	Сүзбемен картоп котлеттерінің дайындалуы
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	
Жұмыс орнының атауы	Будағы алмамен сәбіз пудингінің дайындалуы
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	
Жұмыс орнының атауы	Кәдіден оладьидің дайындалуы
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	
Жұмыс орнының атауы	Түрлі-түсті қырыққабатпен және баклажанмен рагудың дайындалуы
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	

Бақылау сұрақтары

1. Көкөніс цехының орналасуына қандай талаптар қойылады?
2. Көкөністерді өңдеудің технологиялық процесі неде?
3. Диеталық асхананың көкөніс цехындағы жабдықтың негізгі түрлері қандай?
4. Картоп пен тамыржемістілерді толық тазалау үшін жұмыс орнын ұйымдастырудың ерекшелігі неде?
5. Цехта пияз, қырыққабат, көктер және басқа да көкөністер қалай өңделеді?

2 тапсырма. Ет-балық цехында жұмыс орнын ұйымдастыру картасын жасау

1. Етті өңдеу схемасын құру
2. Құстардан жартылай фабрикаттар өндірісін ұйымдастыру схемасын жасау
3. Балықтан жартылай фабрикаттар өндірісін ұйымдастыру схемасын жасау
4. Кестені толтыру

Жұмыс орнының атауы	Еттен жартылай фабрикаттардың дайындалуы
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	
Жұмыс орнының атауы	Құстан жартылай фабрикаттардың дайындалуы
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	
Жұмыс орнының атауы	Балықтан жартылай фабрикаттардың дайындалуы
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	

Бақылау сұрақтары

1. Диеталық асхананың ет цехына еттің қандай санаты түседі?
2. Мұздатылған еттің дефростациясы қалай өтеді?
3. Диеталық асхананың ет цехында өндірілетін ет, балық жартылай фабрикаттарын атаңыз.

3 тапсырма. Салқын цехта жұмыс орнын ұйымдастыру картасын жасау

1. Қоғамдық тамақтандыру кәсіпорнының салқын цехында жұмыс орындарын ұйымдастыру картасын жасау

Жұмыс орнының атауы	Салқын тағамдар мен басытқыларды порциялау
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	
Жұмыс орнының атауы	Салқын тағамдарды сәндеу
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	

2. Жұмысты орындау аяқталғаннан кейін тиісті қорытынды жасау және бақылау сұрақтарына жауап беру.

Бақылау сұрақтары:

1. Диеталық асхананың салқын цехының өнімдерінің ассортиментін атаңыз.

2. Диеталық асхананың салқын цехын ұйымдастыру кезінде қандай ерекшеліктерді ескеру қажет?
3. Диеталық асхананың салқын цехында қандай жұмыс орындары бөлінеді? Оларға сипаттама беріңіз.

4 тапсырма. Қоғамдық тамақтандыру кәсіпорнының ыстық цехында мамандандырылған жұмыс орындарын ұйымдастыру картасын ресімдеу

1. Қоғамдық тамақтандыру кәсіпорнының ыстық цехында мамандандырылған жұмыс орындарын ұйымдастыру картасын жасау

Жұмыс орнының атауы	Көжелік бөлім
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	
Жұмыс орнының атауы	Тұздық бөлім
Жабдық, құрал, ыдыс	
Еңбек процесінің мазмұны	
Жұмыс орнын жоспарлау	

2. Жұмысты орындау аяқталғаннан кейін тиісті қорытынды жасау және бақылау сұрақтарына жауап беру.

Бақылау сұрақтары:

1. Диеталық асхананың ыстық цехын өндіріс жұмысын ұйымдастыру
2. Диеталық асхананың ыстық цехының өнімдерінің ассортиментін атаңыз.
3. Диеталық асханада ыстық цехты ұйымдастыру кезінде қандай ерекшеліктерді ескеру қажет?
4. Диеталық асхананың ыстық цехында қандай жұмыс орындары бөлінеді? Оларға сипаттама беріңіз

Глоссарий

Азық - түлік өнімдерінің қауіпсіздігі - егер олар болжамды пайдалануға сәйкес дайындалған немесе пайдаланылған болса, тамақ өнімдерінің тұтынушыға зиян келтірмейтініне кепілдік.

Ақуыздар-дененің және жасушалардың құрамдас бөліктерінің бірі, барлық ферменттер, олардың көмегімен организмде заттардың химиялық түрленуі жүзеге асырылады, ақуыздар бар.

Диета(греч. δίαιτα – өмір сүру, тамақтану режимі).

Денатурация – нативтік құрылымның өзгеруі.

Ақуыздар денатурациясы– ақуыз құрылымының нативті өзгеруі. **Диетолог** - академиялық және кәсіби талаптарға сәйкес диетология саласындағы маман.

Диетология - әр түрлі ауруларда тамақтану принциптерін зерттейтін ғылым.

Аспаздық кітап –тағамдардың және сусындардың әр түрлі рецепті бар анықтамалық басылым.

Емдік тамақтану – бұл, ең алдымен ауру адамның тағамдық заттарға физиологиялық қажеттілігін қамтамасыз ететін тамақтану және сонымен бірге аурудың даму механизміне әсер ететін арнайы таңдалған және дайындалған азық-түліктермен тамақтанып емдеу әдісі.

Льезон (фр.тіл. Liaison «байланым, қосылым») - жұмыртқаның, сүттің немесе кілегей мен судың сұйық қоспасы.

Механикалық үнемдеу – ас қорыту жолдарының әртүрлі учаскелеріндегі жара ауруымен ауыратын адамдар үшін тамақ дайындағанда және шайнау аппараты зақымданған кезде қолданылады.

Буконвектоматтар — ет, балық, көкөніс, құс, түрлі десерттер мен нан пісіруге, кондитерлік өнімдерді тез дайындауға арналған жылу жабдығы.

Пероксидазалар — сутегі тотығының көмегімен түрлі заттардың тотығу реакцияларын тірі жасушаларда катализдейтін ферменттер.

Тағамдық құндылық - энергетикалық, биологиялық және физиологиялық құндылықты, сондай-ақ сіңірушілік, қауіпсіздікті біріктіретін кешенді қасиет.

Рацион - адамның немесе басқа жануарлардың тамақ ішуі ережелерінің жиынтығы.

Үнемдеу режимі – қандай да бір ауру органға теріс әсер етуі мүмкін рационнан шығаруға немесе тітіркендіргіштерді шектеуге негізделген.

Термиялық үнемдеу - бұл тағамдарды өте ыстық (температурасы 65⁰С-тан жоғары) және өте салқын (10-12⁰С-тан төмен) етіп бермеу.

Технологиялық карта – туралы ақпаратты қамтитын құжат

Химиялық үнемдеу – рационнан алынып тасталады немесе онда ас қорыту жолдарының жекелеген учаскелерінің химиялық тітіркендіргіштері шектеледі тағамның ингредиенттері және оны дайындау тәсілі.

Үнемдеу - ("сақтану, азға қанағат қылу"деген мағынадан шыққан) қамқорлық, мейірімділік.

Экстрактивті заттар - яғни, бұлшықет тінінің заттары өте әр түрлі суда еритін заттар.

Энергетикалық құндылық – биологиялық тотығу процесінде тағамдық заттардан босатылатын энергия мөлшері.

Эфир майлары - дәмдеуіштер ретінде пайдаланылатын көптеген өсімдік өнімдерінің хош иісін тудыратын заттар.

Қорытынды

Қазіргі уақытта Қазақстанда емдік және мектептік тамақтану мәселесіне ерекше көңіл бөлінуде және бүгінгі күнге дейін оқушылардың тамақтану рационы мен диеталық тамақтанудың бірыңғай стандарттары болмаған жағдайлар осы мәселенің маңыздылығын атап көрсетеді. Оқушылардың тамақтану рационы, сондай-ақ диеталық тамақтануы бойынша бірыңғай стандарттар Қазақстанның жалпы білім беру ұйымдарында тамақтандыруды ұйымдастырудың қазіргі заманғы жүйесін регламенттейтін негізгі құжат ретінде әзірленген. ҚР оқушыларының тамақтану рационы бойынша бірыңғай стандарттарды енгізудің негізгі мақсаты - тамақтануды оңтайландыру, тамақтанудың қауіпсіздігін, сапасы мен қол жетімділігін қамтамасыз ету жолымен Қазақстан оқушыларының денсаулығын сақтау және нығайту; Қазақстанның жалпы білім беру ұйымдарында оқушылардың тамақтануын ұйымдастыруға қойылатын біріздендірілген талаптарды белгілеу. Бұл диеталық тамақтануға да қатысты.

Бүгінде тамақтану индустриясының еңбек нарығында қатаң бәсекелестік жағдайлары қалыптасты, олар көбінесе техникалық және кәсіптік білім беру мекемесі түлектерінің тағдырын анықтайды. Жұмыс беруші мейрамхана бизнесінде де, емдік және мектептегі тамақтану саласында да жаңа технологияларды меңгерген, өз білімін практикада қолдана алатын шығармашылықпен белсенді, ынталы қызметкерді алғысы келеді.

«Кәсіпқор Холдингі» КЕАҚ-ның қолдауымен әзірленген ПМ 03 «Емдік және мектеп тамақтануы үшін арнайы аспаздық тәсілдерді орындау» оқу құралы оқытушыларға тағам индустриясы мамандарының еңбек функциялары туралы нақты түсінік беруге мүмкіндік береді, бұл бәсекеге қабілетті, еңбек нарығында тез бағдарлануға қабілетті мамандарды дайындауға мүмкіндік береді.

Оқу үрдісінің бірінші жоспарына пәнді пән ретінде білмеу, ал қажетті құзыреттіліктерді қалыптастыру мәселесі қойылады.

ПМ 03 «Емдік және мектеп тамақтануы үшін арнайы аспаздық тәсілдерді орындау» оқу құралының құрылымы студенттерді өз құзыреттілігін дәлелдей білуге бағыттайтын және студенттердің еңбек нарығына шығуына немесе жоғары оқу орындарында оқуын жалғастыруға ықпал ететін жүйеленген ақпаратты қамтиды, сондай-ақ кәсіби дағдыларды жетілдіруге көмектеседі және кәсіптің ауысуы кезінде олардың еңбек өмір сүру деңгейінің әр түрлі сатыларында қолдау көрсетеді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1	ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ білім Туралы ЗАҢЫ (өзгерістер және толықтыруларымен 04.07.2018 ж.)
2	Тұтынушылардың құқықтарын қорғау туралы Қазақстан Республикасының Заңы 13.06.2018 ж. берілген өзгерістер мен толықтырулармен)
3	Қазақстан Республикасының Азаматтық кодексі
4	Мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттары туралы білім берудің тиісті деңгейлерін бекіту
5	Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2017 жылғы 31 қазандағы № 553 бұйрығы.
6	Қазақстан Республикасының ұлттық стандарты ҚР СТ 1179-2003 Жүйесінің сапасы. НАССР принциптері негізінде тамақ өнімдерінің сапасын басқару. Жалпы талаптар
7	ҚР СТ 1402-2005 «Қоғамдық тамақтану. Халыққа сатылатын аспаздық өнімдер. Жалпы техникалық шарттар»
8	ISO / TS 22002-2:2013 стандарты «Тамақ өнімдерінің қауіпсіздігі үшін алдын ала шарттар бағдарламалары. 2 бөлім.Қоғамдық тамақтану»
9	Н.И. Ковалев, Е. Татарская "Технология приготовления пищи» Москва «Деловая литература». 2004г.
10	Богданов А. "Оборудование предприятий питания" Москва «Экономика», 2000г.
11	Кутепова М.А. Е. Татарская "Товароведение пищевых продуктов" Москва «Высшая школа» Л 2004г.
12	Красницкая Е.С. "Основы физиологии питания" Москва«Экономика». 2010г.
13	Шалун В И. "Сборник рецептов для диет.питания
14	Берденова Г.Т., Катарбаев А.К., Килыбаева Б.А., Есмагамбетова А.С.,Ахметова З.Д., Сейтмагамбетова Ш.А. Единые стандарты по рационупитания школьников (4-х недельные меню блюд для организациипитания школьников в общеобразовательных организациях). Методические рекомендации. Под руководством Шарманова Т.Ш. Алматы: ТОО «Аледми», 2017. 72 с.
15	https://www.crevetka.com/articles/view/82
16	https://ru.sputniknews.kz/society/20180816/6854964/kazakhstan-menu-shkolniki-stolovye.html
17	https://studopedia.info/9-25456.html