**МДК 02.02 05.01**

**Лекция**

**Тема:** Классификация, ассортимент, пищевая ценность и значение в питании заправочных супов

Супы включают в рационы питания разных контингентов населения. Супы — это жидкие блюда. Основу супов составляют бульоны и от­вары. В плотную часть супа входят: овощи, грибы, крупы, бобовые, макаронные изделия. Можно использовать мясо, рыбу, птицу. Супы содержат экстрактивные вещества, которые усиливают секрецию пищеварительных желез и подготавливают пищеварительную систему организма для усвоения пищи.

Основное значение супов заключается в том, что они вызывают аппетит. Физиолог И. М. Сеченов отмечал: «Суп — прежде всего аппетитное средство». Аромат супам придают пряности, специи, белые коре­нья, морковь, лук и другие приправы, входящие в рецептуру супа.

Супы являются важным источником витаминов, минераль­ных и других биологически активных веществ в нашем рационе. Потери минеральных веществ во время варки супов не происходит, так как они хорошо сохраняются в бульоне. При приготовлении супов витамины группы В., каротин сохраняются на 80- 85 %. Но особенно значительны потери вита­мина С. Для витаминизации супов добавляют свежую измельченную зелень при подаче. Ежедневное потребление супов обеспечивает по­требности организма в жидкости до 30 %. Калорийность супов различна. Наиболее калорийными супами считаются со­лянки, супы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, с мучными гарнирами. Энер­гетическую ценность супов повышают дополнительные продукты и изделия. Такие как рыба, мясо, птица, смета­на, хлеб, кулебяки, пирожки, расстегаи.

**ОСНОВНЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА СУПОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| крупные кубики со стороной 2–4 см | **Картофель.** Содержит крахмала- 10-25%,сахаров- 0.5%-1,3%.  Витамины: С, В1,В2,В6,РР. | http://ts2.mm.bing.net/images/thumbnail.aspx?q=1015406533233&id=0458c2fa5b54c2a05b826774052906ab&url=http%3a%2f%2fjuicy-peach.ru%2fwp-content%2fuploads%2f2009%2f02%2f1211270276_petrushka.jpg | **Зелень.**  Ароматические вещества.  Витамины: С. А.В.  Минеральные вещества—2%. |
|  | **Морковь.**  Укрепляет иммунитет, улучшает регенеративные функции организма. Содержит каротин. | Лук репчатый - купить за 10.00 грн, доставка по Киеву и Украине, низкая  цена | Интернет-рынок продуктов FreshMart | **Лук репчатый.**  В луковых овощах содержатся фитонциды, обладающие бактерицидными свойствами. |
| http://ts2.mm.bing.net/images/thumbnail.aspx?q=1021880770833&id=93d721ec11ca3e8516b9c448a92232ce&url=http%3a%2f%2fstrana-sovetov.com%2fimages%2fstories%2ftip%2fmiscellaneous%2ftomato-conservation-2.jpg | **Томаты.** Содержат:  Органические кислоты, витамины  В, С, РР. минеральные вещества, белки, каротин. Поддерживают кислотно-щелочное равновесие в организме. | https://picnicmag.ru/wp-content/uploads/2020/04/283787b.jpg | **Птица.**  Белки – 16 г. Жиры – 5,3г  Минеральные вещества.  Витамины: А ,В12, С. Антиоксиданты. |
| D:\Александра\Изображения\Овощи\Суп овощной - Горошек консервированный.jpg | **Горошек зеленый.**  Растительный белок.  крахмал, сахара. Используют как средство профилактики раковых заболеваний | Как выбрать говядину. Выбираем правильно говяжье мясо | **Говядина.**  В составе полноценные белки, железо, минеральные вещества. Экстрактивные вещества |
|  | **Грибы шампиньоны.**  Белки-1,5-7%,жиры-0,9%.ситамины А,В,С, Д. ферменты.  Экстрактивные вещества. Минеральные вещества -1%. | РЫБА ХЕК 300-500 США ТУШКА Купить ✔️ цена - Магазин морепродуктов | **Рыба.**  Нормализует содержание холестерина в крови, средство профилактики сердечнососудистых заболеваний. |
| http://ts1.mm.bing.net/images/thumbnail.aspx?q=1026760247416&id=4bc25e9f0693b00607be59934b20f60e&url=http%3a%2f%2fdostavka.7cont.ru%2fimage%3fid%3d25794 | **Капуста белокочанная.**  Белки 2,5%, сахара 5%, минеральные вещества 0,8%. витамин С.-70мг% | http://ts1.mm.bing.net/images/thumbnail.aspx?q=1032535743884&id=c1ed169376a7db3c8b4d04861211a2a3&url=http%3a%2f%2fpizzaufa.ru%2fuploads%2ffileman%2fimages%2fpepper1.jpg | **Перец сладкий.** Сахара 4%. Витамины: С, В1,В2,РР каротин. минеральные вещества: соли калия, натрия, фосфора, железа |

**2. КЛАССИФИКАЦИЯ СУПОВ**

Супы классифицируют по характеру жидкой основы, способу приготовления и температуре подачи.

**Сладкие**

**Прозрачные**

**Холодные**

**По способу приготовления**

**Заправочные**

**По температуре подачи**

**По характеру жидкой основы**

**Классификация супов**

**Молочные**

**Пюре образные**

**На фруктовых и ягодных отварах**

**На хлебном квасе, сыворотке, кефире, отварах**

**На молоке**

**На бульонах, отварах**

**Холодные супы**

**Температура подачи 10-14⁰С.**

**Горячие супы**

**Температура подачи 70-75⁰С.**

**2. КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАПРАВОЧНЫХ СУПОВ**

**Картофельные супы**

**Супы с крупами, бобовыми, макаронными изделиями**

**Рассольники**

**Борщи**

**Заправочные супы -**

**это супы, заправленные пассированными овощами.**

**Солянки**

**Щи**

**Супы фирменные**

**Супы зарубежных кухонь**

**Таблица № 1 Ассортимент заправочных супов**

|  |  |
| --- | --- |
| Группа блюд | Ассортимент блюд |
| Супы картофельные | Супы с крупами , с макаронными изделиями, с бобовыми. Супы с фрикадельками (мясными, рыбными, куриными). |
| Супы без картофеля | Супы с крупами, бобовыми, макаронными |
| Борщи | С картофелем и капустой, московский, флотский, украинский, с черносливом и грибами, с фасолью, зеленый. |
| Щи | Из свежей капусты, из квашеной капусты, зеленые, по-уральски, суточные. |
| Рассольник | Петербургский, домашний, московский |
| Солянки | Домашняя, мясная сборная, рыбная, из птицы, по-ленинградски. |

**По составу заправочные супы принято делить на две группы:**

* супы с овощным гарниром;
* супы с гарниром из круп, бобовых и мучных изделий.

**Организация работы в суповом отделении горячего цеха**

|  |  |
| --- | --- |
| **Организация работы** | **Характеристика организации работы** |
|  | **Технологические линии горячего цеха**   1. Линия теплового оборудования. 2. Линия немеханического оборудования.   Линии лучше располагать параллельно.  Расстояние между линиями 2-3метра. |
|  | **Линия немеханического оборудования.**  Устанавливают производственные столы для подготовки продуктов. Столы с охлаждением для хранения жира, сметаны, пассировок.  Столы с моечной ванной для подготовки бобовых, круп. Производственные столы для средств малой механизации с расположением производственного инвентаря. |
|  | **Кухонная посуда.**  На рабочемместе располагают кастрюли различной емкости для варки продуктов. Сотейники для приготовления пассированных овощей и томатного пюре. Сотейники для припускания рыбы, фрикаделек. |
|  | **Производственный инвентарь.**  Лопатки для перемешивания. Мерные емкости, шумовка, дуршлаг, грохот, сито.  Приспособление для процеживания бульона; лопатка поварская со сбрасывателем; вилка поварская. |
|  | **Инвентарь для порционирования супов.**  Разливательные ложки емкостью 500г,300г.  ложки для порционированиясметаны, жира. |

**3.Процесс приготовления заправочных супов**

Процесс приготовления заправочных супов вклю­чает следующие операции: приготовление бульона, подготовка и приготовление гар­нира, закладка гарнира в бульон, варка супа, доведение супа до вкуса, выдержка супа 10-15минут.

Основными процессами являются:

1. **Приготовление бульонов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды бульонов** | **Сырье** | **Подготовка сырья** | **Время варки** |
| Костный | Трубчатые, тазовые, грудные, позвоночные ( используют для соусов). | Молодые кости обжарить 20-30 мин, измельчают, закладывают в холодную воду | Говяжьи кости 3-4 ч, свиные и бараньи 2-3 ч. |
| Мясокостный | Кости и мясо грудинки, лопатки, подлопаточной части, покромки I категории. | **1.способ:** кости закладывают в холодную воду, варят, затем закладывают мясо.  **2.Способ:** кости вместе с мясом закладывают в холодную воду и варят. Через 1,5-2 ч вынимают готовое мясо, а кости продолжают варить. | Говядина – 2-2,5 часа,  Баранина и свинины - 1,5-2 часа. |
| Из птицы | Целые тушки, кости, субпродукты (кроме печени) | Кости мелко рубят, закладывают в холодную воду. Целые тушки заправляют, заливают холодной водой. | Куры-1час;  индейки – 1,5часа;  утки – 1,5часа;  гуси – 2часа. |
| Рыбный | Мелкая рыба, головизна осетровых, пищевые отходы (головы, плавники, кожу, кости) | Обработка и закладка в холодную воду. | Около 1часа. |
| Грибной | Свежие и сушеные грибы | Свежие грибы - обрабатывают; сушеные - замачивают на 3-4 ч. в холодной воде и варят  в этой же воде. | Свежие - 1час;  сушеные – 1,5-2часа. |

**Характеристика подготовки гарнира для приготовления супов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Процессы** | **Характеристика процессов приготовления супов заправочных** |
| http://gotovim.ucoz.ru/_nw/0/01227.jpg | **Овощи пассированные.**  В посуде кладут жир 10—15% массы продуктов. Затем кладут нарезанные овощи слоем 3—4 см. пассеруют при температуре 120°С., периодически помешивая. Супы, заправленные пассированными овощами, имеют приятные вкус, аромат и хороший внешний вид. |
|  | **Томатное пюре пассированное.**  Томатное пюре перед использованием разводят небольшим количеством бульона или воды и пассеруют с жиром 15—20 мин. Если необходимо пассеровать томатное пюре вместе с овощами, то вначале овощи пассеруют до размягчения, а затем кладут разведенное томатное пюре и пассеруют вместе. |
| мука на сковороде | **Приготовление мучной пассировки.**  Муку высшего и 1-го сортов пассеруют без жира или с жиром. При пассеровании муки без жира (сухая пассировка) просеянную муку насыпают на противень или сковородку слоем 2— 2,5 см и пассеруют в жарочном шкафу или на плите при температуре 120—130°С., периодически помешивая, до образования светло-желтого цвета. Пассированную муку охлаждают, соединяют с небольшим количеством охлажденного бульона или отвара, размешивают до однородной массы и процеживают. |
|  | **Припускания соленых огурцов.**  Соленые огурцы обрабатывают, нарезают и припускают. Цель припускания огурцов: удаление излишней кислотности, а так же для размягчения огурцов. |
|  | **Подготовка крупы.**  Крупы перебирают, промывают несколько раз, меняя воду. Перловую крупу после промывания закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают, так как отвары из нее имеют темный цвет и слизистую консистенцию, что придает супам неприятный внешний вид. |

**Схема приготовления заправочных супов**

Подготовка специй.

Соль ─3-5г

Перец─ 0.05г

Лавровый лист ─0.02г

За 5-10 минут до готовности супа

За 10-15 минут до готовности супа

Доведение до кипения и варка при слабом кипении второй части гарнира

Доведение до кипения и варка при слабом кипении одной части гарнира

Кипящий бульон

**Специи (лавровый лист, перец горошком) и соль**

**Пассированное томатное пюре**

**Пассерованные коренья и лук репчатый**

**Бульон**

**Отдельные составные части гарнира**

Выдерживание супа 10-15 минут

Продукты для подачи:

Мясо, птица, рыбы. Фрикадельки, клецки, галушки. Сметана.

Нарубленная зелень.

Лимон.

Оформление и подача супа

**Процессы оформления и подачи супов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Процессы оформления и подачи** | **Характеристика** | | |
| **Глубокая столовая тарелка** | **Керамические горшочки** | **Суповая миска** |
| Подбор столовой посуды для супов заправочных | **http://atann.ru/upload/shop_3/2/1/9/item_2194/shop_items_catalog_image2194.jpg** | **https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=0a2b088e99dd4f5e06dfec8c0f68999a&n=33&h=215&w=323** | **http://www.express-posuda.ru/upload/iblock/279/2796dc68d8ddafc90d1c4e6eccef0304.jpg** |
| Оформление и подача супов | **D:\ФОТО\фото\блюда с ЛР 2018\1 ЛПР блюда\SAM_1645.JPG** | **D:\ФОТО\фото\блюда с ЛР 2018\ЛР блюда\SAM_0924.JPG** | **D:\ФОТО\фото\2020\группа 201\SAM_2882.JPG** |

**Задания к самостоятельной работе**

**1. Составить конспект**

**2. Подготовить доклад на тему: «Прозрачные супы, оформление, подача»**