Colegiul Agroindustrial « Gheorghe Răducan »
din s. Grinăuți,r-nul Ocnița

Catedra „Prelucrarea alimentelor”

ÎNDRUMĂRI METODICE

Pentru lucrări de laborator

la disciplina *Tehnologia culinară II*

Specialitatea 72120 *Tehnologia alimentației publice*

Grinăuți 2021

Îndrumările metodice au fost elaborate în conformitate cu Curricula la disciplina S.05.O.019 Tehnologia culinară II, pentru specialitatea *Tehnologia alimentației publice.*

Autor: Zaharco Nelea, profesor discipline tehnologice, grad didactic II.

Prezenta lucrare își propune drept scop aprofundarea și aplicarea cunoștințelor teoretice căpătate în procesul studierii disciplinei Tehnologia culinară II. Fiind expusă într-un limbaj accesibil, ea reprezintă un instrument complementar a procesului de predare, ce facilitează studiul disciplinei date și contribuie la:

- formarea abilităților specifice specialității,
- autocontrolul în procesul de obținere a unui preparat culinar,
- a unui mod de gândire analitic, pozitiv și pragmatic.

Examinat și propus pentru aprobare în cadrul ședinței catedrei „Prelucrarea alimentelor"
Proces verbal Nr. 01 din 06.09.2021
Șef catedră:_____ Galușca M.

Aprobat
Consiliul metodico-științific
Proces verbal Nr. 01 din 07.09.2021
Președinte:_____ Barbuța E.

CUPRINS

Unitaea de învățare	Lucrarea de laborator	Pagina
Organizarea și desfășurarea lucrului în laboratorul de specialitate.		4
Garnituri și prepararate din legume și ciuperci	***Prepararea și servirea preparatelor din legume fierte:***	
	Fișa de lucru № 1 Piureu de cartofi	7
	Fișa de lucru № 2 Cartofi fierţi cu ceapă şi ciuperci	9
	Prepararea și servirea preparatelor din legume prăjite:	
	Fișa de lucru № 3 Cartofi prăjiți crocanți	11
	Fișa de lucru № 4 Crochete de cartofi cu sos de tomate	13
	Fișa de lucru № 5 Şniţel din varză	16
	Prepararea și servirea preparatelor din legume înăbușite:	19
	Fișa de lucru № 6 Ciuperci cu cartofi înnăbușiți	21
	Fișa de lucru № 7 Tocană din legume	24
	Fișa de lucru № 8 Varză înnăbușită	
	Prepararea și servirea preparatelor din legume coapte:	
	Fișa de lucru № 9 Cartofi copţi în sos	27
	Fișa de lucru № 10 Budincă din legume	29
	Fișa de lucru № 11 Sărmale din legume şi sos de smântână cu tomate	31
Garnituri și preparate din boboase	Fișa de lucru № 12 Fasolița	34
Garnituri și preparate din crupe	Fișa de lucru № 13 Terci din hrişcă fărâmicios cu ceapă şi ciuperci	38
	Fișa de lucru № 14 Budincă din orez cu fructe proaspete şi sos de caise	40
	Fișa de lucru № 15 Mămăligă cu brânză şi ou la cuptor	43
Garnituri și preparate din paste făinoase	Fișa de lucru № 16 Macaroane cu caşcaval	45
	Fișa de lucru № 17 Macaroane cu şuncă şi tomat	47
	Fișa de lucru № 18 Budincă din macaroane	49

Organizarea şi desfăşurarea lucrărilor de laborator în laboratorul de specialitate.

Pentru organizarea procesului instructiv este prevăzută o succesiune logică a desfăşurării lucrării de laborator:

- Actualizarea cunoştinţelor elevilor la tema dată,
- Determinarea sarcinilor de lucru,
- Studierea informaţiei funcţionale,
- Specificarea aparatelor, vaselor şi ustensilelor necesare pentru desfăşurarea lucrării,

Desfăşurarea lucrării de laborator:

- Activităţile practice se desfăşoară de către elevi în echipe,
- Fiecare echipă va avea locul de lucru permanent, ustensile şi veselă necesară.
- În cadrul fiecărei echipe se alege un lider, responsabil de organizarea eficientă a echipei, delimitarea obligaţiunilor membrilor grupei, în competenţa căruia intră:
  -controlul respectării igienei personale a membrilor echipei,
  -înpărţirea sarcinilor de lucru în cadrul desfăşurării lucrării de laborator,
  - de curăţenia la locul de muncă,
  -numirea elevului de serviciu.
- Pentru dezvoltarea abilităţilor organizatorice, lider al echipei va fi fiecare membru.
- Responsabilitatea de calitatea şi estetica preparatelor pregătite este în totalmente al echipei.

În laborator la loc vizibil trebuie să fie afişate regulamentul de lucru, regulile igienei personale şi tehnica securităţii, cu care elevii sunt familiarizaţi la început de an şcolar contra semnătură.

La lecţii elevii trebuie să se prezinte cu caiete de lucru, în care se fac însemnări referitor la lucrarea de laborator, se completează tabelul indicilor de calitate a preparatului pregătit şi tabelul cronologiei timpului de preparare.

La începutul licţiei profesorul face apelul, actualizează cunoştinţele, determină sarcinile de lucru şi concretizează succesiunea operaţiilor tehnologice pentru lucrarea dată.

Echipele de elevi se pregătesc pentru efectuarea lucrării: locul de lucru, ingredientele necesare, ustensilele şi vesela.

La sfârşitul efectuării lucrării de laborator fiecare echipă completează tabelul calităţii pentru preparatul pregătit:

Aspect exterior	Aspect în secțiune	Culoare	Gust	Miros

După aprecierea calității elevii pregătesc preparatele pentru degustare și le expun în ordinea în care trebuie de efectuat degustarea- de la cele cu gust mai fin, apoi cele mai condimentate.

Evaluarea lucrării de laborator se realizează în baza criteriilor:

- Indicii organoleptici (aspectul, consistența, forma, gustul și mirosul, estetica preparatului gata),
- încadrarea în timp,
- acuratețea în procesul de preparare și menținerea în ordine a locului de muncă.

Regulile igienei personale:

- Înainte de începerea lucrului elevii minuțios spală mânile cu săpun.
- Unghiile trebuie să fie tăiate scurt, ceasul, unele și alte accesorii să fie scoase .
- La recreație șau la ieșirea din laborator elevii își scot uniforma.
- Uniforma de lucru este compusă din halat alb, bonetă, șorț. Uniforma trebuie să acopere hainele de acasă și părul.
- La sfârșitul lecției elevii deretică locul de lucru, spală ustensilele și vesela utilizată și le așează la locul lor.
- Echipa de serviciu controlează calitatea curățeniei la locul de lucru și efectuază curățenia în laborator.

Regulile tehnicii securității muncii în laborator:

Înaintea primei ore de laborator laborantul aduce la cunoștința elevilor regulile tehnicii securității la locul de muncă. Familiarizează elevii cu regulile de exploatare a utilajului electric, face cunoștință cu modalitatea de lucru a utilajului electric.

Elevii prin semnătură în registrul tehnicii securității confirmă faptul că au fost instructați la locul de muncă.

Pentru acordarea primului ajutor, laboratorul trebuie să fie dotat cu *Trusa medicală* , completată cu materiale necesare pentru acordarea primului ajutor.

I. GARNITURI ŞI PREPARATE DIN CARTOFI, LEGUME ŞI CIUPERCI

Pentru prepararea bucatelor legumele se supun diferitor metode de tratare termică – fierbere, înnăbuşire, prăjire, coacere.

La tratarea termică în legume se constată diferite modificări fizico- chimice, în rezultatul cărora aceste legume obţin calităţi noi, caracteristice pentru produse prelucrate culinar.

Valoarea nutritivă a preparatelor din legume este condiţionată de conţinutul înalt de viramine, săruri minerale, uşor asimilabile şi necesare organizmului uman.

Sărurile minerale, carbohidraţii, viramina C sunt hidrosolubile, deaceia legumele curăţate nu se recomandă de a fi păstrate timp îndelungat în apă rece, mai ales cartoful curăţat şi tăiat, activitatea vitaminei C micşorându-se cu 40%. Pentru păstrarea vitaminei C, se recomandă ca legumele şă fie imersate în apă clocotindă şi fierberea la capac şi foc moderat.

Respectarea procesului tehnologic de prelucrare culinară a legumelor contribuie la păstrarea vitaminelor, sărurilor minerale şi a altor substanţe nutritive în bucatele preparate din legume.

Bucatele de legume gata se recomandă la servire să fie presărate cu verdeaţă tocată- pătrunjel, mărar (2-3 gr la porţie) sau ceapă verde (5-10 gr la porţie). La bucatele din cartofi adăugător se pot servi castraveţi proaspeţi sau muraţi, roşii, varză murată, ciuperci marinate sau diferite conserve din legume (icră de bostănei, vinete, ardei umpluţi ş.a) în cantitate de 50-100 gr. la porţie.

1.1. Prepararea şi servirea garniturilor şi prepararatelor din legume şi ciuperci fierte

Cartofii şi morcovul se fierb curăţiţi, sfecla – în coajă.Legumele uscate înainte de fierbere se spală, se acoperă cu apă şi se lasă pentru 1-3 ore pentru hidratare, apoi se fierb în aceiaşi apă.

Ciupercile uscate se spală, se acoperă cu apă pentru hidratare pentru 3-4 ore, apoi se fierb în aceiaş apă la foc moderat 1,5-2 ore; ciupercile marinate se spală.

Legumele pot fi fierte în apă sau la aburi. Cartofii şi morcovul mai bine de fiert la aburi, în acest caz se păstrează mai bine calităţile nutritive şi gustative. Este foarte importantă fierberea cartofilor care se răsfierb la aburi, deoarece la fierberea în apă ei devin apoşi şi mai puţin gustoşi.

Pentru fierbere- cartofii şi legumele se pun în apă clocotindă (0,6-0,7 l apă la 1 kg. legume). Nivelul apei trebuie să fie cu 1 – 1,5 cm. mai sus de legume. Sarea se adaugă în raportul de 10 gr. la 1l. de apă. Sfecla, morcovul şi mazărea se fierb fără sare, fiindcă sarea diminuază calităţile gustative şi încetineşte procesul de fierbere.

Legumele de culoare verde (păstăi, mazăre,varză de Bruxeles), vor fi fierte în cantitate mai mare de apă (3-4 l. la 1kg. produs) în vas deschis la foc mare, pentru evirarea pierderii culorii.

În timpul fierberii legumelor curăţate în fiertură trec o parte din substanţele nutritive, de aceia fierturile (exclus cartoful nou şi cel de primăvară) pot fi utilizate la prepararea sosurilor şi diferitor supe.

Legumele congelate se pun la fiert în apă clocotită fără a fi dezgheţate. Legumele conservate se încălzesc cu fiertura, apoi fiertura se strecoară şi este folosită la prepararea supelor, sosurilor.

Fișa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 1.

TEMA: Prepararea preparatului *Pireu de cartofi* (rețeta 326)

- Lucrarea se desfașoară în laboratorul *Tehnologia alimentației publice*
- Elevii vor execută lucrarea pe echipe

1. Pentru preparare acestui preparat veți avea nevoie de:

Ingrediente:	Cantitate	
	Brutto	Netto
Cartofi	293	230
Lapte	40	38
Unt	5	5
Gramaj pireu	-	250
Unt	10	10
sau ceapă	48	30
Masa cepei călite	-	20
Gramaj porție : cu unt	-	***260***
cu ceapă	-	***270***

2. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ pahar gradat pentru măsurat lichide
- ☐ cratiță de inox
- ☐ cuțit
- ☐ tăietor
- ☐ castron
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deșeuri
- ☐ pungi de polietilenă

3. Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiați informația funcțională la tema dată.
- Pregătiți ingredientele necesare.

4. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucțiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfășurarea lurării de laborator**	**Pregătiți-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiți locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	***Ferberea cartofilor*** **1.** Cartofii se spală și se curăță de coajă. Cartofii mai mici se lasă întregi, cei medii se taie în jumătăți, cei mari în sferturi.	**Fierbeți cartofii** ○ 1. Îndeplinit

Fişa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 2

TEMA: Prepararea preparatului *Cartofi fierţi cu ceapă şi ciuperci* (reţeta 324)

- Lucrarea se desfaşoară în laboratorul *Tehnologia alimentaţiei publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe.

1. Pentru prepare veţi avea nevoie de:

Ingrediente:	Cantitate	
	Brutto	Netto
Cartofi	344	258
Masa cartofilor fierţi	-	250
Ceapă	60	50
Unt	10	10
Masa cepei călite	-	25
Şampinioni proaspeţi	79	60
Margarină	10	10
Masa ciupercilor prăjite	-	30
Unt	5	5
Gramaj porţie	-	***310***

2. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ tigaie
- ☐ cratiţă
- ☐ cuţit
- ☐ spatulă
- ☐ castron
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deşeuri
- ☐ pungi de polietilenă

3. Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare.

4. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Informaţie funcţională	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfăşurarea lurării de laborator**	**Pregătiţi-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiţi locul de muncă**

	2. Se fierb la foc mediu, sub capac, până ce furculița întră usor. **3.** Se scurge apa, **4.** Cartofii se zvântează pe marginea plitei ca să mai piardă din abur. ***Pasarea cartofilor*** *Cartofii piure **nu se zdrobesc cu mixerul** pentru că acesta îi face cleioşi.* **5.** Cartofii fierbinți se pasează, temperatura cartofilor pentru pasare trebuie să fie nu mai mică de 80°C, în caz contrar pireul de cartofi va fi cleios, ceia ce micşorează calitățile gustative şi aspectul. **6.** În cartofii fierbinți pasați, mestecând continuu se adaugă în două-trei ori lapte fiert fierbinte şi untul topit. 7. Compoziția se zbate până la o consistență omogenă. **8.** Se adăugă sare fină după gust **Servirea** **9.** Se stropeşte cu unt topit sau se pune de asupra ceapa călită **10.** Se presară cu verdeață tocată. Untul se poate servi şi aparte.	○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit **Pasați cartofii** ○ 5. Îndeplinit ○ 6. Îndeplinit ○ 7. Îndeplinit ○ 8. Îndeplinit **Serviți preparatul** ○ 9. Îndeplinit ○ 10. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calității preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciați indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticați locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obținut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniți)**	**Prezentați preparatul culinar obținut**

5. Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indicii organoleptici*	*Condiții de calitate*
Pireu de cartofi	Aspect exterior Consistență Culoare, Gust, miros	Omogen, fără bucățele de cartofi Vâscoasă, puhavă Alb-gălbuie, specifică soiului de cartofi Plăcut, cu nuanță de unt şi lapte, specific ingredientelor folosite

Întrebări de control:

1. Ce temperatura trebuie să aibă cartofii pentru pasare?
2. Pentru ce se adaugă laptele în cartofii pasați?

		o Îndeplinit
3.	***Prepararea cartofilor*** **1.** Cartofii se fierb întregi **2.** Se răcoresc, se curăță de coajă **3.** Se taie rondele	**Prepararea cartofilor** o 1. Îndeplinit o 2. Îndeplinit o 3. Îndeplinit
4.	***Prepararea cepei călite*** **1.** Ceapa se taie mărunt **2.** Ceapa se călește	**Preparați ceapa călită** o 1. Îndeplinit o 2. Îndeplinit
5.	***Prepararea ciupercilor*** 1. Șampinionii se fierb pe jumătate, 2. Se taie mărunt, 3. Se adaugă ceapa călită și se termină de gătit	**Preparați ciupercile** o 1.Îndeplinit o 2. Îndeplinit o 3. Îndeplinit
6.	***Servirea*** **1.** Se amestecă cartofii cu ceapa prăjită sau ciuperci cu ceapă, **2.** Se stropește cu unt topit **3.** Se presară cu verdeață tocată. 	**Serviți preparatul** o 1.Îndeplinit o 2. Îndeplinit o 3. Îndeplinit
7.	**Aprecierea calității preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciați indicii de calitate** o Îndeplinit
8.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticați locul de muncă** o Îndeplinit
9.	**Prezentarea preparatului culinar obținut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniți)**	**Prezentați preparatul culinar obținut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indicii organoleptici*	*Condiții de calitate*
Cartofi fierți cu ceapă și ciuperci	Aspect Culoare și aromă Gust, miros	Feliile de cartoji întregi, bine pătrunse, ceapa bine pătrunsă, ciupercile bine pătrunse Cartofii - alb-gălbuie, specifică soiului de cartofi Ceapa –aurie Plăcut, specific ingredientelor folosite

Întrebări de control:

1. Numiți echipamentul necesar pentru desfășurarea lucrării.
2. Lămuriți de ce ciupercile se fierb pe jumătate.
3. Specificați cum se servește preparatul obținut.

1.2. Prepararea și servirea garniturilor și prepararatelor din legume și ciuperci prăjite

Cartofii, legumele și ciupercile de obicei se prăjesc crude, în unele cazuri în prealabil fierte.

La prăjirea prin metoda de bază, în cantitate mică de grăsime, cartofii, legumele și preparatele din ele (pârjoale, zraze, crochete) se prăjesc în ulei încălzit în prealabil până la temperatura de 150-160°C, pe ambele părți până la obținerea unei cruste rumene. Se termină de gătit în rolă.

Imersate în ulei (fri) legumele se prăjesc în friteuze sau tigăi adânci cu pereți groși Raportul grăsime și legume trebuie să fie 4:1. Temperatura grăsimii la prăjirea fri trebuie să fie 175-180°C.

Se servesc cartofii , legumele și ciupercile prăjite cu unt, smântână și diferite sosuri, cu roșii proaspete și murate, castraveți. La servire se presară cu pătrunjel, mărar tocat (2-3 gr. la porție).

Fișa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 3

TEMA: Prepararea preparatului *Cartofi prăjiți crocanți* (rețeta 355)

- Lucrarea se desfașoară în laboratorul *Tehnologia alimentației publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1. Pentru preparare veți avea nevoie de:

Ingrediente:	Cantitate	
	Brutto	Netto
Cartofi		250 gr.
Ulei		25 ml.
Făină de grâu		20 gr.
Gramaj porție		***220 gr.***

2. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ spumieră
- ☐ bol
- ☐ cuțit
- ☐ tăietor
- ☐ tigaie
- ☐ paletă
- ☐ căldare pentru deșeuri
- ☐ pungi de polietilenă

3.Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiați informația funcțională la tema dată.
- Pregătiți ingredientele necesare

4. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucțiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfășurarea lurării de laborator**	**Pregătiți-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiți locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	1. Cartofii spălați și curățiți se taie în formă de bare. 2. Într-un bol adânc se transferă cartofii, se adaugă sare și se presară făină. Se amestecă bine. 3. Într-o tigaie se încălzește uleiul și se prăjesc cartofii în porțiuni mici, până la culoare aurie. În procesul de prăjire este necesar să se agite, altfel feliile de cartofi nu se lipesc împreună. 4. Când sunt gata, se trec pe un șervețel de hârtie și se lasă să se scurgă excesul de ulei. **Servitea** 5. Se servesc cu diferite sosuri. 	**Fierbeți cartofii** ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit **Serviți preparatul** ○ 5. Îndeplinit
4.	**Aprecierea indicilor de calitate în conformitate cu tabelul de mai jos**	**Apreciați indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticați locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obținut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniți)**	**Prezentați preparatul culinar obținut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indicii organoleptici*	*Condiții de calitate*
Cartofi prăjiți	Aspect exterior Culoare, Gust, miros	Își păstrează forma, bine pătrunși. Aurie, uniformă. Specific cartofilor prăjiți, potrivit de condimentat.

Întrebări de control:

1. Care sunt dimensiunile semifabricatului de cartofi tăiați în formă de bare?
2. De ce este nevoie de zvântat cartofii înainte de condimentare?

Fişa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 4

TEMA: Prepararea preparatului *Crochete de cartofi cu sos de tomate* (reţeta 360)

- Lucrarea se desfaşoară în laboratorul specializat
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1. Pentru prepare veţi avea nevoie de:

360. Crochete de cartofi	Cantitate	
	Brutto	Netto
Cartofi	233	175
Ouă	1/2 buc.	20
Făină de grâu	10	10
Pesmeţi	10	10
Masa semifabricatului	-	200
Ulei	20	20
Masa crochetelor prăjite	-	180
Sos de tomate (reţ. 848)	-	50
Gramaj porţie	-	***230***

Pentru sos de tomate veţi avea nevoie de :

Reţeta 848. Sos de tomate	Cantitate	
	brutto	netto
Bulion	-	700
Margarină	35	35
Făină de grâu	35	35
Morcov	63	50
Ceapă	36	30
Pătrunjel (rădăcină)	27	20
Pastă de tomate	350	350
Margarină	20	20
Gramaj obţinut		1000

2. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ tigaie
- ☐ furculiță
- ☐ cuțit
- ☐ spatulă
- ☐ castron
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deşeuri
- ☐ pungi de polietilenă

2. Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiți ingredientele necesar.

3. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Informaţie funcţională	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfășurarea lurării de laborator**	**Pregătiți-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiți locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	***Prepararea pireului de cartofi*** **1.** Cartofii se fierb **2.** Se pasează 	**Preparați pireul de cartofi** ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit
4.	***Prepararea compoziției pentru crochete*** **3.** Se adaugă ouă în piureul obținut, **4.** Se adaugă sare, boia dulce, piper, **5.** Se amestecă bine toată masa până se omogenizează. 	**Preparați compoziția pentru crochete** ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit ○ 5. Îndeplinit

5.	***Modelarea crochetelor*** **6.** Se modelează sub formă de bile cu diametrul 3-4 cm. **7.** Se scufundă bila în ou bătut **8.** Se rotesc în pesmeți 	**Modelați crochetele** ○ 6.Îndeplinit ○ 7. Îndeplinit ○ 8. Îndeplinit
6.	***Prăjirea crochetelor*** **9.**Se scufundă crochetele complet în ulei, temperatura optimă pentru prăjire 170^{0}C. Numai în acest fel se vor încălzi uniform, nu se vor sparge sau se vor răspândi. Se prăjesc 2-3 minute până la nuanță aurie. **10.** Se îndepărtează din ulei pe un șervețel de hîrtie pentru a elimina surplusul de ulei. 	**Prăjiți crochetele** ○ 9.Îndeplinit ○ 10. Îndeplinit
7.	***Servirea*** **11.**Se servesc cu sos roșu, castraveți murați	**Serviți preparatul** ○ 11.Îndeplinit
8.	**Aprecierea calității preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciați indicii de calitate** ○ Îndeplinit
9.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticați locul de muncă** ○ Îndeplinit
10	**Prezentarea preparatului culinar obținut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniți)**	**Prezentați preparatul culinar obținut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	Indicii organoleptici	Condiții de calitate
Crochete de cartofi	Aspect	Forma rotundă, bine determinată,
	Culoare	Aurie, uniformă
	Gust, miros	Specific de cartofi prăjiți, potrivit de condimentat

Întrebări de control:

1. Numiți ingredientele necesare pentru prepararea *Crochetelor de cartofi.*
2. Sub ce forme pot fi modelate crochetele de cartofi?
3. Cu ce se servesc crochetele de cartofi?

Fișa de lucru

pentru lucrarea de laborator № 5

TEMA: Prepararea preparatului *Șnițel din varză* (rețeta 364)

- Lucrarea se desfașoară în laboratorul *Tehnologia alimentației publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1.Pentru prepararea preparatului *Șnițel din varză* veți avea nevoie de:

Ingrediente	Cantitate	
	Brutto	Netto
Varză proaspătă	225	180
Făină de grâu	5	5
Ouă	1/5 шт.	8
Pesmeți	15	15
Masa semifabricatului	-	190
Ulei	10	10
Masa șnițelului prăjit	-	150
Unt	10	10
sau smântână	20	20
Gramaj: cu unt	-	***160***
cu smântână	-	***170***

3. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ tigaie
- ☐ cratiță
- ☐ cuțit
- ☐ spatulă
- ☐ castron
- ☐ farfurii
- ☐ căldare pentru deșeuri
- ☐ pungi de polietilenă

4. Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiați informația funcțională la tema dată.
- Pregătiți ingredientele necesare.

5. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Informație funcțională	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfășurarea lurării de laborator**	**Pregătiți-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiți locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	***Pregătirea preliminară a verzei*** 1.Îndepărtați câteva frunze superioare din varză, 2. Clătiți varza și tăiați-o în felii - felii de aproximativ 2 cm grosime în partea largă, conice spre mijloc, direct cu tulpina - frunzele vor fi ținute pe ea, astfel încât șnițelul nu se va sfărâma. 3. Se pun feliile de varză în apă clocotită cu sare și se fierbe, varza tânără 2-3 minute, varza veche până la 5 minute. 4. Feliile gata se transferă într-o strecurătoare pentru a scurge apa. 5. Se răcesc.	**Pregătiți varza** ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit ○ 5. Îndeplinit
4.	***Pregătirea produselor pentru prăjire*** 6. Se bat ouăle cu o furculiță într-o farfurie adâncă și se adăugă sare, 7. Se pun pesmeți într-o farfurie plată.	**Pregătiți produsele pentru prăjire** ○ 6. Îndeplinit ○ 7. Îndeplinit
5.	***Prăjirea semifabricatului*** 8. Se încălzește uleiul de floarea-soarelui într-o tigaie. 9. Se trece fiecare bucată de varză pe ambele părți în ou bătut. 10. Se rolează pe ambele părți varza în pesmet. (Procedura poate fi repetată - apoi veți obține o dublă prăjire, ca la cotletele de la Kiev: mai crocantă și solidă decât într-un singur strat.)	**Prăjiți semifabricatele** ○ 8.Îndeplinit ○ 9. Îndeplinit

	11. Se pun feliile de varză într-o tigaie cu ulei bine încălzită, astfel încât să se prindă crusta. Se prăjește câteva minute la foc mediu, apoi se rotește cu cealaltă parte cu o spatulă largă și se prăjește încă 2-3 minute până capătă o culoare aurie.	○ 10. Îndeplinit ○ 11. Îndeplinit
6.	***Servirea*** 12. Se poate servi cu unt, smântână	**Serviți preparatul** ○ 12.Îndeplinit
7.	**Aprecierea calității preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciați indicii de calitate** ○ Îndeplinit
8.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticați locul de muncă** ○ Îndeplinit
9.	**Prezentarea preparatului culinar obținut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniți)**	**Prezentați preparatul culinar obținut**

5. Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indicii organoleptici*	*Condiții de calitate*
Șnițel din varză	Aspect Culoare, Gust, miros	Preparatul cu forme bine determinate, bine pătrunse Galben-aurie Plăcut, de pesmet prăjit, specific ingredientelor

Întrebări de control:

1. Numiți ustensilele necesare pentru efectuarea lucrării date.
2. Care este timpul de fierbere a feliilor de varză?
3. Cu ce poate fi servit șnițelul de varză?

1.3. Prepararea și servirea garniturilor și prepararatelor din legume și ciuperci înnăbușite

Se înnăbușă unele grupe de legume sau amestecuri de legume. Pentru înnăbușire legumele curățite se taie felii, pai sau cuburi.

Dovleceii, dovleacul, roșiile și alte legume care ușor elimină lichid se înnăbușă fără a adăuga lichid, în sucul propriu la foc încet cu capac. Legumele care nu au aceste calități -morcovul, sfecla, varza – se înnăbușă cu adaos de lichid și grăsime (la 1kg de legume – 0,2-0,3 l de apă sau bulion și 20-30 gr grăsime).

Cartofii, morcovii, ceapa și ciupercile înainte de înnăbușire se cășesc, se adaugă rădăcini aromatice, foi de dafin, piper.

Pentru prepararea bucatelor înnăbușite, așa ca tocana de legume, cartofi înnăbușiți, morcov înnăbușit legumele călite în prealabil se înnăbușă cu adaos de sos. Se recomandă de adăugat lichid(bulion sau apă -10-15% la masa legumelor). La servire legumele se presară cu verdeață toccata de pătrunjel sau mărar (2-3 gr. porție).

Fișa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 6

TEMA: Prepararea preparatului *Ciuperci cu cartofi înnăbușite* (rețeta 352)

- Lucrarea se desfașoară în laboratorul *Tehnologia alimentației publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1. Pentru pregătirea preparatului *Ciuperci cu cartofi înnăbușite* veți avea nevoie de:

Ingrediente:	Cantitate	
	Brutto	Netto
Șampinioni proaspeți	230	175
Ulei	10	10
Masa ciupercilor călite	-	70
Cartofi	185	139
Ceapă	36	30
Ulei	5	5
Masa cepei călite	-	15
Smântână	30	30
Gramaj porție	-	***250***

2. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ tigaie
- ☐ cratiță de inox
- ☐ cuțit
- ☐ tăietor
- ☐ boluri
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deșeuri
- ☐ pungi de polietilenă

3.Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare

4.Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucţiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfăşurarea lurării de laborator**	**Pregătiţi-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	***Prepararea preparatului culinar*** **1.** Cartofii curăţiţi şi tăiaţi cuburi medii sau felii se înăbuşă până la semigătire în puţină apă (0,2 l la 1 kg). **2.** Ceapa se călеşte **3.** Ciupercile se călesc în ulei. **4.** Apoi totul se uneşte, se adaugă smântână sau sosuri de smântână şi se înnăbuşă până la gătire ***Servirea*** **5.**La servire se presară cu verdeaţă tocată.	**Preparaţi preparatul culinar** ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit **Serviţi preparatul** ○ 5. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calităţii preparatului obţinut conform indicilor de callitate din tabelul de mai jos**	**Apreciaţi indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticaţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obţinut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniţi)**	**Prezentaţi preparatul culinar obţinut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indicii organoleptici*	*Condiţii de calitate*
Cartofi cu ciuperci	Aspect exterior Culoare, Gust, miros	Forma legumelor bine determinată, pătrunse Specifică ingredientelor Potrivit de condimentat, plăcut, specific legumelor întrebuinţate

Întrebări de control:

1.Numiţi echipamentul necesar pentru obţinerea preparatului *Ciuperci cu cartofi înăbuşite.*

Fişa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 7

TEMA: Pregătirea preparatului *Tocană din legume* (reţeta 348)

- Lucrarea se desfaşoară în laboratorul *Tehnologia alimentaţiei publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1. Pentru pregătirea preparatului *Tocană din legume* veţi avea nevoie de:

Ingrediente:	Cantitate	
	Brutto	Netto
Cartofi	67	50
Morcovi	50/40[2]	27
Pătrunjel (rădăcină)	13/10[2]	6
Ceapă	36/30[2]	15
Vinete	53/40[2]	31
Varză albă	38/30[2]	27
Ulei	10	10
Sos № 824, № 848, № 863	-	75
Dovlecei	45	30
Usturoi	1	0,8
Piper boabe	0,05	0,05
Frunză de dafin	0,02	0,02
Masa tocanei	-	250
Unt	5	5
Gramajul porţiei	-	***255***

[1] Dacă lipsesc unele legume, pot fi substituite cu alte legume conform tabelului de substituţie.
[2] prima cifră masa brutto, a doua cifră -masa produselor gata.

3. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ farfurii
- ☐ tigaie
- ☐ cuţit
- ☐ tăietor
- ☐ boluri
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deşeuri
- ☐ pungi de polietilenă

4.Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare

5. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucţiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfăşurarea lurării de laborator**	**Pregătiţi-vă către lucrarea de laborator** o Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiţi locul de muncă** o Îndeplinit
3.	***Pregătirea legumelor*** **1.** Spălăm legumele. **2.** Se taie legumele cubuleţe medii. **3.** Ceapa şi ardeiul se taie mai mărunt se taie sub formă de cubuleţe mici . ***Prepararea tocanei*** **4.** Se punem ulei în tigai încălzită. **5.** Se adaugă ceapa şi călim câteva minute. Să aveţi grijă să nu se ardă, pentru că ceapa devine amară. **6.** Se adaugă cartofii, se călesc 3-4 min. **7.** Se adăugă ardeii. **8.** Se adăugă roşiile şi se amestecă câteva minute. 9. Se adăugăă bostăneii, rozmarinul, busuiocul, cimbrul, usturoiul, se acoperiă şi se lăsăă la înnăbuşit. Se asezonează cu sare, piper. **10.** Când bostăneii sunt pe jumătate gata, se adaugă vânăta. Se acoperă, dacă este necesar se adăugă un pic de apă şi se lăsăă la înăbuşit la foc mic, amestecând din când în când. ***Servirea preparatului*** **11.**La servire tocana se stropeşte cu unt şi se presară cu verdeaţă tocată.	**Pregătiţi legumele** o 1. Îndeplinit o 2. Îndeplinit o 3. Îndeplinit **Preparaţi tocana** o 4. Îndeplinit o 5. Îndeplinit o 6. Îndeplinit o 7. Îndeplinit o 8. Îndeplinit o 9. Îndeplinit o 10. Îndeplinit **Serviţi preparatul** o 11. Îndeplinit

4.	**Aprecierea calităţii preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciaţi indicii de calitate** o Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticaţi locul de muncă** o Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obţinut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniţi)**	**Prezentaţi preparatul culinar obţinut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	***Indicii organoleptici***	***Condiţii de calitate***
Tocană din legume	Aspect Culoare Gust, miros	Legume de aceiaş formă, întregi, bine pătrunse Specifică legumelor folosite Potrivit de condimentat, plăcut, specific legumelor întrebuinţate

Întrebări de control:

1. Numiţi legumele ce pot fi folosite la prepararea tocanei.
2. Specificaţi consecutivitatea adăugării legumelor.
3. Care este gramajul unei porţii de *Tocană din legume*?

Fișa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 8

TEMA: Pregătirea preparatului *Varză înnăbușită* (rețeta 342)

- Lucrarea se desfașoară în laboratorul *Tehnologia alimentației publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

2. Pentru pregătirea preparatului *Varză înnăbușită* veți avea nevoie de:

Ingrediente:	Cantitate	
	brutto	netto
Varză proaspătă	325	260
sau murată	321	225
Oțet 3%	8	8
Slănină	16	15
Pastă de tomate	20	20
Morcovi	13	10
Pătrunjel (rădăcină)	7	5
Ceapă	18	15
Frunze de dafin	0,02	0,02
Piper	0,05	0,05
Făină	3	3
Zahăr	8	8
Gramaj porție	-	***250***

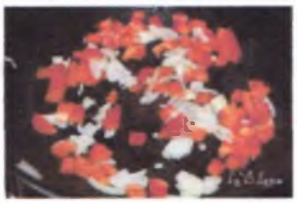
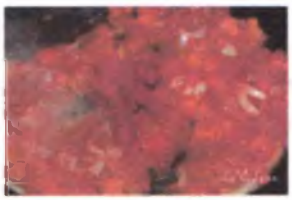
3. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ farfurii
- ☐ tigaie
- ☐ cuțit
- ☐ tăietor
- ☐ boluri
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deșeuri
- ☐ pungi de polietilenă

4.Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiați informația funcțională la tema dată.
- Pregătiți ingredientele necesare

5. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucțiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfășurarea lurării de laborator**	**Pregătiți-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiți locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	***Tăierea legumelor*** 1. Varza proaspătă, morcovul, rădăcina de pătrunjel se taie pai, ***Călirea legumelor:*** 2.În tigae adâncă se topește grăsimea, se pun legumele(ceapa, morcov, rădăcină de pătrunjel) în strat până la 4 cm și se călesc amestecându-se 15-20 min.  ***Călirea pireului de tomate*** 3.În tigaia fierbinte se toarnă ulei, după încălzirea acestuia se adaugă pireul de tomate și se călește 3-4 min., amestecându-se periodic.  ***Călirea făinei*** 4.Făina se cerne. Grăsimea (ulei) se încălzește până la temperatura de 150-160°, se adaugă făina cernută (grosimea stratului de făină nu trebuie să depășească 4 cm) și se călește amestecându-se periodic până se obține culoarea cafeniu-deschisă și aroma de nuci prăjite, apoi se lasă să se răcească până la 70-80° C. ***Înăbușirea varzei*** 5.Varza tăiată se așează în ceaun într-un strat de 30 cm, se adaugă bulion sau apă (20-30% la masa varsei crude), oțet, grăsime, pasta de tomate călită și se înnăbușă până la semigătire cu amestecare periodică. 6.Apoi se adaugă tăiate pai și călite morcovul,rădăcina de pătrunjel și ceapa, frunze de dafin, piper și se înnăbușă până la gătire. 7.Cu 5 min până la gătire în compoziție se adaugă făina călită, zahăr, sare și din nou se aduce la fierbere. *Dacă varza proaspătă are gust amărui, înainte de înnăbușire ea se blanșează 3-5 min. La prepararea bucatelor din varză murată oțetul din rețetă se exclude, adăugând o cantitate mică de bulion sau apă și cantitatea de zahăr se mărește cu 10 gr.*	**Pregătiți legumele** ○ 1. Îndeplinit **Căliți legumele** ○ 2. Îndeplinit **Căliți pireul de tomate** ○ 3. Îndeplinit **Căliți făina** ○ 4. Îndeplinit **Înăbușiți varza** ○ 5. Îndeplinit ○ 6. Îndeplinit ○ 7. Îndeplinit

	Dacă varza înnăbuşită se prepară cu slănină, apoi slănina în prealabil se prăjeşte şi se adaugă la varză la începutul înnăbuşirii. Untura rezultată la prăjirea slăninei se foloseşte pentru călirea legumelor. ***Servirea*** 8.La servire se poate presăra cu verdeaţă tocată.	**Serviţi preparatul** ○ 8. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calităţii preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciaţi indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticaţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obţinut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniţi)**	**Prezentaţi preparatul culinar obţinut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	***Indicii organoleptici***	***Condiţii de calitate***
Tocană din legume	Aspect Culoare Gust, miros	Legume de aceiaş formă, întregi, bine pătrunse Specifică legumelor folosite Potrivit de condimentat, plăcut, specific legumelor întrebuinţate

Întrebări de control:

1. Care este timpul de călire a legumelor?
2. Cum se poate înlătura gustul amărui din varza proaspătă?
3. Când se adaugă făina călită?

1.4. Prepararea şi servirea garniturilor şi prepararatelor din legume şi ciuperci coapte

Sortimentul preparatelor din legume coapte se divizează în grupele:

- legume coapte în sos,
- budinci
- legume umplute.

Pentru coacere legumele şi ciupercile în prealabil pot fi fierte, călite, prăjite, în unele cazuri se folosesc crude.

Cartofii pentru budinci se fierb curăţiţi, apa se scurge şi cartofii calzi se pasează. Înainte de coacere suprafaţa budincilor se ung cu smântână, iar legumele coapte în sos se presară cu caşcaval ras sau pesmeţi şi se stropes cu unt.

Legumele se coc în rolă la 250-280°C până la obţinerea unei cruste rumene şi atingerea temperaturii în mijlocul preparatului 80°C. Grăsimea pentru ungerea tăvilor este inclusă în norma prevăzută de reţetă (2 g la porţie).

Fișa de lucru

pentru lucrarea de laborator № 9

TEMA: Prepararea preparatului *Cartofi copți în sos de smântână* (rețeta 372)

- Lucrarea se desfașoară în laboratorul *Tehnologia alimentație publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1. Pentru preparare preparatului *Cartofi copți în sos de smântână* veți avea nevoie de:

Ingrediente	Cantitate	
	brutto	netto
Cartofi	233	175
Margarină	-	-
Masa cartofului gata	-	170
Sos № 863	-	100
Caşcaval	5,4	5
Unt	5	5
Masa semifabricatului	-	280
Gramaj porție	-	***250***

2. Echipament tehnologic necesare:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ tigaie
- ☐ tavă de copt
- ☐ cuțit
- ☐ tăietor
- ☐ bol
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deșeuri
- ☐ pungi de polietilenă

3.Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiți ingredientele necesare

4.Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucțiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfășurarea lurării de laborator**	**Pregătiți-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiți locul de muncă** ○ Îndeplinit

3.	***Pepararea cartofilor*** **1.** Se fierb cartofii în apă sărată până la semigătire. **2.** Se taie cartofii fierți rondele sau alte forme dorite și se prăjesc 3-4 minute. ***Prepararea sosului*** **3.** Se prepară sosul de smîntână de consistență rară. ***Montarea preparatului*** **4.** Se unge tava porționată cu untul rămas, se așează rondelele de cartofi fierți. **5.** Se toarnă sosul peste cartofi ,se condimentează cu sare și piper. ***Coacerea budincii*** **6.** Se presară cu cașcaval dat prin răzătoare. **7.** Se coace în cuptorul preîncălzit timp de 25 minute la temperatura de 200°C. ***Servirea preparatului*** **8.** Se servește presărat cu verdeață.	**Preparați cartofii** ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit **Preparați sosul** ○ 3. Îndeplinit **Montați preparatul** ○ 4. Îndeplinit ○ 5. Îndeplinit **Coaceți preparatul** ○ 6. Îndeplinit ○ 7. Îndeplinit **Serviți preparatul** ○ 8. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calității preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciați indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticați locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obținut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniți)**	**Prezentați preparatul culinar obținut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indicii organoleptici*	*Condiții de calitate*
Cartofi copți în sos de smântână	Aspect Culoare și aromă Gust, miros	Bine coaptă, rumănă Aurie, în corespundere cu ingredientele folosite Plăcut, de cartofi copți și cașcaval topit, potrivit de condimentat

Întrebări de control:

1. Cum preparăm cartofii pentru acest preparat?

2.Câte gr de făină de grâu avem nevoie pentru a prepara sosul de consistență rară/

3. care este timpul și temperature de coacere a preparatului la rolă?

Fişa de lucru

pentru lucrarea de laborator № 10

TEMA: Prepararea preparatului *Budincă din legume* (reţeta 387)

- Lucrarea se desfaşoară în laboratorul *Tehnologia alimentaţiei publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1. Pentru preparare veţi avea nevoie de:

Ingrediente	Cantitate	
	Brutto	Netto
Cartofi	80	60
Morcov	81	15
Ardei graşi	30	20
Dovlecei	5	20
Vânătă	40	20
Roşii	25	20
Ulei	-	10
Ceapă	-	15
Făină sau griş	15	15
Ou	1/2 buc.	20
Smântână	5	5
Pesmeţi sau caşcaval	5	5
Masa semifabricatului	-	225
Masa budincii gata	-	200
Smântână	30	30
sau sos № 859, № 863	-	75
Gramaj porţie: cu smântână	-	***230***
cu sos	-	***275***

2. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ tigaie
- ☐ tavă de copt
- ☐ cuţit
- ☐ tăietor
- ☐ bol
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deşeuri
- ☐ pungi de polietilenă

3. **Pregătirea către lucrarea practică:**

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare

Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucţiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfăşurarea lurării de laborator**	**Pregătiţi-vă către lucrarea de laborator** o Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiţi locul de muncă** o Îndeplinit
3.	***Pepararea legumelor pentru budincă*** **1.** Se rumeneşte ceapa mărunţită, **2.** Se adăugă cartofii tăiaţi cuburi şi se prăjesc 3-4 minute. **3.** Se pune ardeiul gras, apoi dovlecelul, vânăta şi roşiile tăiate. **4.** Se amestecă legumele până se rumenesc şi se înmoaie bine. ***Prepararea compoziţiei pentru budincă*** **5.** Se toarnă amestecul într-un bol şi se adăugă sarea, piperul, ouăle şi făina. **6.** Se amestecă bine conţinutul. ***Coacerea budincii*** **7.**Se toarnă amestecul într-o tavă unsă, rotundă cu diametrul 24-26 cm. **8.**Se presară tarta cu caşcaval dat prin răzătoare sau se unge cu smântână şi se presară cu pesmeţi. **9.**Se coace budinca în cuptorul preâncălzit timp de 25 minute la temperatura de 200°C. ***Servirea preparatului*** **10.** Se serveşte caldă cu smântână sau sos.	**Preparaţi legumele** o 1. Îndeplinit o 2. Îndeplinit o 3. Îndeplinit o 4. Îndeplinit **Preparaţi compoziţia** o 5. Îndeplinit o 6. Îndeplinit **Coaceţi budinca** o 7. Îndeplinit o 8. Îndeplinit o 9. Îndeplinit **Serviţi preparatul** o 10. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calităţii preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciaţi indicii de calitate** o Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticaţi locul de muncă** o Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obţinut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniţi)**	**Prezentaţi preparatul culinar obţinut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indicii organoleptici*	*Condiţii de calitate*
Budincă din legume	Aspect	Bine coaptă, nu se fărâmă la tăiere
	Culoare şi aromă	În corespundere cu ingredientele folosite
	Gust, miros	Plăcut, de legume coapte

Fişa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 11

TEMA: Prepararea preparatului *Sarmale din legume (reţeta 391)*

- Lucrarea se desfaşoară în laboratorul *Tehnologia alimentaţiei publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1. Pentru preparare veţi avea nevoie de:

Ingrediente	Cantitate	
	Brutto	Netto
Varză	190	152
Masa varzei opărite	-	140
Pentru umplutură:		
Ciuperci proaspete	66/50[1]	20
Morcov	28/22[1]	15
Ceapă	36/30[1]	15
Crupă de orez	11	11
Pătrunjel verde	3	2
Unt	15	15
Macca umpluturii	-	80
Macca semifabricatului	-	220
Sos № 863, № 864	-	100
Gramaj porţie	-	***250***

[1] în coloniţa brutto este– masa produselor gata indicat masa brutto-neto, în coloniţa netto- masa produsului gata.

2. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ răzătoare
- ☐ cratiţă de inox
- ☐ cuţit
- ☐ tăietor
- ☐ boluri
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deşeuri
- ☐ pungi de polietilenă

3. Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare

6. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucțiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfășurarea lurării de laborator**	**Pregătiți-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiți locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	***Pregătirea verzei pentru sarmale*** *Metoda I.* Se umple o oală mare cu apă și se pune la fiert. În momentul în care apa începe să fiarbă, se adăugă 1 lingură plină cu sare și 4-5 linguri cu oțet. Se adăugă varza curățată de frunzele exterioare și cotor, și se fierbe. Vom observa ca frunzele se desprind treptat in timpul fierberii. Frunzele se scot una câte una și se pun într-o sită, astfel încât să se scurgă bine. *Metoda II.* Se congelează o varza dulce întreagă. Se scoate varza din congelator cu cca 12 ore înainte, și se pune în frigider. După decongelarea completă, frunzele de varză vor fi moi, perfecte pentru împăturirea sarmalelor. ***Pregătirea umpluturii*** **1.** Morcovul și ceapa se toacă mărunt(sau se dă prin răzătoare). **2.** Se sotează mixsul de morcov și ceapă 3-4 min. La foc mediu. **3.** Se adaugă ciupercile tocate foarte mărunt. Se amestecă bine, se condimentează cu sare și piper după gust, și se lasă pe foc încă 2-3 minute. **4.** Se adaugă orezul (nu spălăm orezul și nu îl lăsăm la înmuiat), se amestecă și se mai lasă pe foc încă 2-3 minute,obținând o umplutură bine legată, fără urme de lichid. *Orezul nu trebuie să fie gătit, ci doar să împrumute aroma legumelor. Orezul va fierbe odată cu sarmalele.* **5.** Se lasă umplutura să se răcească, **6.** Se modelează sarmalele în formă de cilindru. ***Pregătirea sarmalelor pentru copt***	**Pregătiți varza** ○ Îndeplinit ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit ○ 5. Îndeplinit ○ 6. Îndeplinit **Pregătiți sarmalele pentru copt**

	7. Se toacă mărunt ce a ramas de la varză (cotor, frunze mici). **8.** Se adaugă în cratiță, sau în vasul de lut, 2-3 linguri de ulei, apoi un strat de varză tocată. **9.** Se adaugă câteva boabe de piper, 1 crenguță de cimbru şi un strat de sărmăluțe. Printre sarmale punem felii subțiri de ardei gras. **10.** Se acoperă cu varză tocată, se formează un nou strat de sarmale, printre ele punem din nou felii de ardei şi apoi le acoperim cu varza tocată rămasă. **11.** Se amestecă sucul de roşii şi apa şi se toarnă deasupra sarmalelor. ***Coacerea sarmalelor*** **12.** Se acoperă vasul cu capac şi se pune în cuptor. *Vasul de lut se pune în cuptorul rece. Dupa ce l-am introdus în cuptor, setăm temperatura.* **13.** Se coc sarmalele cca 2 ore, la 180°C. ***Servirea sarmalelor*** **14.** Se servesc cu smântână sau sos.	○ 7. Îndeplinit ○ 8. Îndeplinit ○ 9. Îndeplinit ○ 10. Îndeplinit ○ 11. Îndeplinit **Coaceți sarmalele** ○ 12. Îndeplinit ○ 13. Îndeplinit **Seviți sarmalele** ○ 14. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calității preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciați indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticați locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obținut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniți)**	**Prezentați preparatul culinar obținut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indicii organoleptici*	*Condiții de calitate*
Sarmale din legume	Aspect exterior Culoare, Gust	Forma bine determinată, pătrunse Specifică ingredientelor folosite Potrivit de condimentat, plăcut

Întrebări de control:

1.Specificați ingredientele necesare pentru prepararea sarmalelor.
2. Care este temperature şi timpul de coacere a sarmalelor?

Fişa de lucru

pentru lucrarea de laborator № 12

TEMA: Prepararea preparatului *Fasolița (fasole bătută)*

- Lucrarea se desfaşoară în laboratorul specializat
- Elevii execută lucrarea pe grupe

***1.* Pentru preparare veţi avea nevoie de:**

Ingrediente	Cantitate	
	Brutto	Netto
Fasole albă uscată/conservată	-	100/200 gr.
Ulei	-	30 gr.
Usturoi	-	5 gr.
Ceapă albă	55 gr.	50 gr.
Pastă de tomate	-	10 gr.
Sare	-	5 gr.
Piper	-	2 gr.
Frunze de dafin	-	1 buc.
Gramaj porție	-	***250***

2. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ mixer
- ☐ cratiță de inox
- ☐ cuțit
- ☐ tăietor
- ☐ bol
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deşeuri
- ☐ pungi de polietilenă

***3.* Pregătirea către lucrarea practică:**

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare

***4.* Îndeplinirea lucrării practice**

Nr.	Instrucțiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfăşurarea lucrării de laborator**	**Pregătiţi-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit

2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiți locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	***Fierberea fasolei*** 1. Fasolea se fierbe în multă apă, cu frunze de dafin, 1 ceapă întreagă și 2-3 linguri de ulei - o fierbeți la foc mic, fără sare, 2. Cand este gata, se scoate ceapa, frunza de dafin, se scurge apa (atenție, nu se aruncă apa în care a fiert fasolea). 3. Peste fasolea scursă se adaugă usturoiul pisat, sarea și piperul după gust. 4. Se pisază bine toată fasolea, cu blenderul sau cu presa pentru piure. 5. Se probează înca o data de sare, dacă mai este nevoie mai adăugați. 6. Ca sa obtineți un piure mai moale (dacă este mai uscat piureul obținut), se mai adaugă fiertura de fasole, câte puțin, se ametecă până obtinem consistența dorită. 7. Se pune piureul de fasole în farfurii și se netezește cu o lingură (nu se pune un strat mai gros de 1.5 - 2 cm). ***Prepararea dresurii pentru fasole*** 8. Ceapa se taie solzișori și se călește în mult ulei până se rumenește. 9.Când începe să se rumenească se adaugă pasta de roșii, boia sau altă pastă de zarzavat preferată 10.Se amestecă bine, se mai lasă 1minut și se stinge focul. ***Servirea preparatului*** 11.Amestecul de ceapă cu pastă de roșii se întinde în strat uniform peste piureul de fasole.	**Fierbeți fasole** ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit ○ 5. Îndeplinit ○ 6. Îndeplinit ○ 7. Îndeplinit **Preparați dresura pentru fasole** ○ 8. Îndeplinit ○ 9. Îndeplinit ○ 10. Îndeplinit **Serviți preparatul** ○ 11. Îndeplinit

	12.Se pune la frigider şi se mănâncă rece după ce se patrund toate aromele.	o 12. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calităţii preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciaţi indicii de calitate** o Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticaţi locul de muncă** o Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obţinut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniţi)**	**Prezentaţi preparatul culinar obţinut**

5. Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indicii organoleptici*	*Condiţii de calitate*
Fasoţiţă	Aspect Culoare, Gust	Consistenţa cremoasă, fără boabe de fasole întregi Albă, cu nuanţă surie Plăcut, de fasole cu nuanţă de usturoi

Întrebări de control:

1. Specificaţi etapele prelucrării primare a fasolei uscate.
2. Descrieţi modul de preparare a dresurii pentru fasolea toccata.
3. Descrieţi modul de servire a preparatului.

II. PREPARATE DIN CRUPE

Bucatele din crupe constituie un important izvor de hidraţi de carbon şi albumine. O porţie de terci (caşă) de hrişcă (225 g) asigură 16% din necesităţile organizmului pe zi în hidraţi de carbon şi 12—14% —în albumine. Însă albuminele din crupe conţin o cantitate mică de unii aminoacizi (în primul rând lizina), de aceia crupele trebuie să fie combinate cu alte produse (lapte, brânză, ouă, etc.).

În alimentaţie se folosesc crupele ce se obţin din cereale (grâu, orz, ovăs, porumb) şi boboase (mazăre, linte). Din grupa crupelor fac parte şi fulgii (de porumb, ovăs).

Crupele se obţin în rezultatul îndepărtării din bob a membranelor exterioare şi modelării bobului în diferite forme.

Crupele sunt folosite la prepararea terciurilor şi supelor.

2.1. Prepararea terciurilor fărâmicioase

Terciurile fărâmicioase se fierb pe apă din toate felurile de crupe, în afară de cea de griş, fulgi de ovăs. În terciul fărâmicios gata boabele trebuie să fie umflate, pătrunse, cu forma bine determinată şi se desprind unul de altul.

În caun se toarnă apă, se lasă să dee în clocot, se adaugă sare, se toarnă crupa pregătită, se înlătură boabele ce s-au ridicat la suprafaţa şi, amestecând, se lasă să fiarbă până se îndeseşte. Apoi se micşorează focul, caunul se acoperă cu capacul şi se lasă puţin ca să se coacă mai bine caşa. Timpul de fierbere a crupelor de hrişcă (neopărite) e de 40 min, a hrişcăi prăjite—30 min, a crupelor de hrisca oparite—20 min, a arpacaşului, a crupelor de orez şi de mei— 30 min, a orezului — 20-25 min. Grăsimea se poate adăugă la fiert sau se stropeşte cu ea caşa când se serveşte. Uneori se prepara terciul de orez (de mei) în felul următor: la 1 kg de crupa se ia 6—7 l de apa şi 60 g, caşa se fierbe, se scurge de apă, se clăteşte cu apă fierbinte, se adaugă grăsime şi se încălzeşte la un foc potrivit. Însă în acest caz sunt mari pierderile substanţelor nutritive. Crupele de mei se fierb până sunt aproape gata, se scurge de apă, ca să se înlăture gustul amărui, se adaugă grăsime şi se pune la un foc mic, până e gata.

Terciul se serveşte stropit cu grăsime topită sau cu ceapă prăjită şi cu grăsime (unt sau ulei), cu ceapă şi slănină; cu ouă fierte tari şi tocate; cu ciuperci prăjite, ceapă şi grăsime, cu creeri fierţi şi ceapă călită, cu ficat prăjit şi tocat mărunt şi cu ceapă ş.a.

2.2. Prepararea terciurilor dense

Se fierb cu apă, lapte sau lapte cu apă. Orezul, arpacaşul, crupe de ovăz, de grâu, de porumb (mălai) şi de mei se fierb 20—30 min în apă, surplusul de apă se scurge, se adaugă lapte fierbinte şi se fierbe, până e gata.

Crupele de orz, fulgii Hercules se toarnă în apa cu lapte clocotind şi se fierbe, până e gata.

Grisul se toarnă în lichidul fierbinte (lapte cu apă sau apă) şi, amestecând continuu, se fierbe 20 min.

Hrişca se toarnă în lichidul clocotind, se adaugă zahăr, sare şi se fierbe amestecând, până va deveni caşa deasă. Apoi vasul se închide şi, micşorând focul, se lasă să fiarbă, până e gata.

Caşele fierte cu lapte se servesc stropite cu unt topit ori presărate cu zahăr. În farfuria cu caşă poate fi pusă o bucăţică de unt. Caşele dese pot fi fierte cu dovleac. În acest scop dovleacul se curăţă, se taie bucăţele, se fierbe cu lapte ori cu lapte şi apă, se adaugă sare, zahăr, se toarnă crupa şi se fierbe caşa. Dacă caşa se fierbe cu prune uscate, acestea se spală bine, se fierb, se scurg de apă, in care se va fierbe caşa, caşa se serveşte stropită cu unt topit şi cu prune.

2.3. Prepararea terciurilor subţiri

Terciurile subţiri se pregătesc la fel ca şi cele dese, însă la fiert se pune mai multă apă. Aceste terciuri se servesc cu unt topit ori cu zahăr, dulceaţă, gem, scorţişoară pisată.

Fișa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 13

TEMA: Prepararea preparatului *Terci din hrișcă fărâmicios cu ceapă și ciuperci (rețeta 407)*

- Lucrarea se desfaşoară în laboratorul *Tehnologia alimentației publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1. Pentru preparare veți avea nevoie de:

Ingrediente	Cantitate	
	Brutto	Netto
Masa terciului	-	200
Ciuperci	66/50	25
Ceapă	30	25
Ulei	15	15
Massa cepei călite	-	25
Выход	-	***250***

2. Echipament tehnologic necesar:

☐ plită electrică
☐ cântar pentru bucătărie
☐ pahar gradat pentru măsurat lichide
☐ cratiță de inox
☐ cuțit
☐ tăietor
☐ bol
☐ linguri
☐ căldare pentru deşeuri
☐ pungi de polietilenă

3. Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare

4. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucțiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfășurarea lurării de laborator**	**Pregătiți-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiți locul de muncă** ○ Îndeplinit

3.	***Prepararea preparatului*** 1. Se fierbe terciul din crupe de hrişcă timp de 30-40 min. 2. Ciupercile se curăţă, se spală, apoi se taie rondele şi se pun la călit cu ulei într-o tigaie mai mare. 3. Se amestecă periodic şi se lasă până încep să se rumenească. 4. Ceapa se curăţă, se spală şi se taie mărunt - se adaugă la ciuperci când acestea încep să se rumenească. 5. Se amestecă şi se lasă la foc mediu să se călească împreună. Sunt gata când se înmoaie şi se rumeneste usor şi ceapa. 6. Se adaugă sare, ierburi uscate, se amestecă şse lasă la foc mic-mic până este gata hrisca. 7. Se adaugă peste ciuperci hrisca fiartă, o bucăţică mică de unt. 8. Se amestecă atent (nu exageraţi cu amestecatul să nu o faceţi terci) toată compoziţia, se gustă de sare, şi se mai lasă 10-15 min la foc mic, sub capac să se pătrundă toate aromele. ***Servirea preparatului*** 9. Se serveşte caldă, ca mâncare principală sau garnitură la alte mâncăruri, se asociază perfect cu orice murătură preferată.	**Preparaţi legumele** ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit ○ 5. Îndeplinit ○ 6. Îndeplinit ○ 7. Îndeplinit ○ 8. Îndeplinit **Serviţi preparatul** ○ 9. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calităţii preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciaţi indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticaţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obţinut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniţi)**	**Prezentaţi preparatul culinar obţinut**

5. Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indici organoleptici*	*Condiţii de calitate*
Terci din hrişcă cu ciuperci şi ceapă	Aspect Culoare Gust	Fărâmicios, boabele se desprind uşor, ciupercile cu formă bine determinată, bine pătrunse. Specifică ingredientelor, Potrivit condimentat, specific ingredientelor

Fişa de lucru

pentru lucrarea de laborator № 14

TEMA: Prepararea preparatului *Budincă din crupe cu fructe (reţeta 422)*

- Lucrarea se desfaşoară în laboratorul *Tehnologia alimentaţiei publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

4. Pentru prepararea preparatului *Budincă din crupe cu fructe proaspete* veţi avea nevoie de:

Ingrediente:	Cantitate	
	brutto	netto
Crupă de orez/griş	50	50
lapte	100	100
Apă (pentru fierberea terciului)	85	85
Zahăr	10	10
Unt	5	5
Pesmeţi	4	4
Mere	57	40
sau pere	55	40
sau caise	47	40
sau prune	44	40
Smântână	3	3
ouă	1/5 шт.	8
Masa semifabricatului	-	280
Masa budincii gata	-	250
Sos № 903, № 906	-	75
Gramaj porţie	-	***325***

2. Echipament tehnologic:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ pahar gradat pentru măsurat lichide
- ☐ cratiţă de inox
- ☐ cuţit
- ☐ tel
- ☐ bol
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deşeuri
- ☐ pungi de polietilenă

3.Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare.

4. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucţiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfăşurarea lurării de laborator**	**Pregătiţi-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	PREGĂTIREA COMPOZIŢIEI 1. Orezul se fierbe în lapte atîta timp cât scrie pe ambalaj, aproximativ 20 minute. După 10 minute de fiert se adaugă zaharul vanilat, sarea şi coaja de lamaie. 2. Se amesteca destul de des si se continua fierberea pana la 20 de minute. 3. Se bat bine albuşurile cu un praf de sare, la care se adaugă jumătate din zahăr, 4. Se bat gălbenuşurile cu cealaltă jumătate de zahăr. 5. Orezul fiert se adaugă treptat la gălbenuşurile bătute si se amesteca, 6. Se e adauga albusurile si stafidele . ***Coacerea budincii*** 7. Forma rotundă de tort se tapetează cu unt şi apoi cu pesmet. 8. Se trece compozitia de budinca în vasul tapetat	**Pregătiţi compoziţia** ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit ○ 5. Îndeplinit ○ 6. Îndeplinit **Coacerea budincii** ○ 7. Îndeplinit ○ 8. Îndeplinit

	9. Budinca de orez se coace 25 minute la 180° şi încă 10 minute la 150°. ***Servirea*** 10. Se serveşte porţii cu sos de fructe sau magiun. 	○ 9. Îndeplinit ○ 10. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calităţii preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciaţi indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticaţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obţinut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniţi)**	**Prezentaţi preparatul culinar obţinut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	***Indici organoleptici***	***Condiţii de calitate***
Budincă din orez	Aspect exterior Culoare, Gust, miros	Bine coaptă, rumănă Gălbui-aurie Dulce, plăcut cu miros de vanilie şi fructe

Întrebări de control:

1. Descrieţi peocesul de pregătire a compoziţiei pentru budincă.
2. Care este timpul şi temperatura de coacere a budincii?

Fișa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 15

TEMA: Prepararea preparatului *Mămăligă cu brânză și ou la cuptor (rețeta 424)*

- Lucrarea se desfașoară în laboratorul *Tehnologia alimentației publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

2.Pentru prepararea preparatului *Mămăligă cu brânză și ou la cuptor* veți avea nevoie de:

Ingrediente pentru o porție	cantitate	
	brutto	netto
Mălai	-	50
Lapte	-	250
Smântână	-	25
Unt	-	25
Ouă	1 buc.	40
Cașcaval	-	30
Gramaj porție : cu sos	-	***300***

2. Echipament tehnologic necesar:

☐ plită electrică
☐ cântar pentru bucătărie
☐ pahar gradat pentru măsurat lichide
☐ cratiță de inox
☐ tavă de copt
☐ tel
☐ bol
☐ linguri
☐ căldare pentru deșeuri
☐ pungi de polietilenă

3.Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiați informația funcțională la tema dată.
- Pregătiți ingredientele necesare.

4. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucțiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfășurarea lurării de laborator**	**Pregătiți-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiți locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	***Prepararea mămăligei*** **1.** Laptele, smântâna și sarea se așează într-o oală încăpătoare și se aduc la fierbere.	**Pregătiți mămăliga** ○ 1. Îndeplinit

	2. Se toarnă mălaiul în ploaie şi se reduce flacăra, se amestecă continuu până ce obţinem o mămăligă fluidă (nu foarte groasă).	○ 2. Îndeplinit
	Asamblarea preparatului	**Asamblaţi preparatul**
	3. Formele se aşează într-o tava şi se ung cu puţin unt.	○ 3. Îndeplinit
	4. Se toarnă în ele jumătate din mămăliga caldă şi se aşează câte o feliuţă de unt.	○ 4. Îndeplinit
	5. Se adaugă caşcaval ras.	○ 5. Îndeplinit
	6. Se acoperă cu restul de mămăligă şi se nivelează. Cu dosul unei linguri se apasă uşor suprafaţa mămăligii pentru a crea nişte cuiburi.	○ 6. Îndeplinit
	Coacerea preparatului	**Coacerea budincii**
	7. Se dau formele la copt pentru 20 de minute, timp în care mămăliga se rumeneşte uşor.	○ 7. Îndeplinit
	8. Se scot formele din cuptor şi cu ajutorul unei linguri se apasă din nou uşor în centrul fiecăreia pentru a crea un "cuib". În aceste adâncituri se sparg cu grijă ouăle.	○ 8. Îndeplinit
	9. Se presară cu puţină sare şi piper negru. Pe fiecare ou se pune câte o bucăţică de unt şi se dau din nou la cuptor pentru 6-7 minute. Albuşul trebuie să se coaguleze, iar gălbenuşul ar trebui să rămână moale.	○ 9. Îndeplinit
	Servirea	**Serviţi preparatul**
	10. Se serveşte fierbinte, imediat ce este scos din cuptor. Se presară cu puţină verdeaţă.	○ 10. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calităţii preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciaţi indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticaţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obţinut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniţi)**	**Prezentaţi preparatul culinar obţinut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	*Indici organoleptici*	*Condiţii de calitate*
Mămăligă cu brânză şi ou la cuptor	Aspect exterior	Bine coaptă, rumănă,albuşul de ou coagulat, gălbenuşul moale
	Culoare,	Gălbui-aurie
	Gust, miros	Plăcut , cu nuanţă de caşcaval şi unt, potrivit de condimentat.

III. BUCATE ŞI GARNITURI DIN PASTE FĂINOASE

Pastele făinoase (macaroane, tăieţei, şi a.) se fierb în cantitate mare de apă clocotită şi sărată în prealabil (pentru 1 kg paste făinoase se iau 5 л apă, 50 g. sare).

Macaroanele fierb 12-15 min, tăieţeii - 8- 10 min, pastele făinoase mărunte – 5-10 min. În procesul fierberii pastele făinoase se umflă absorbind apă, în rezultat masa produsului finit creşte de până la 3 ori în dependenţă de sort.

Pastele făinoase se strecoară şi se stropesc cu grăsimi (1/3-1/2 din cantitatea specificată în reţetă), pentru a evita lipirea, cu restul de grăsimi sau smântână pastele fierte se stropesc la servire. Bucatele din paste făinoase se servesc calde.

Pentru prepararea bucatelor coapte, pastele făinoase se fierb în cantitate mică de apă (la 1 kg de paste se ia 2,2-3,0 l apă , 30 g sare).

Cantitatea de grăsimi se poate modifica: grăsimi- 10 sau 20 g, smântână- 20 sau 40 g la porţie, modificând gramajul porţiei.

Fişa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 16

TEMA: Prepararea preparatului culinar ***Macaroane cu caşcaval (reţeta 444)***

- Lucrarea se desfaşoară în laboratorul *Tehnologia alimentaţiei publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1. Pentru preparare veţi avea nevoie de:

Ingrediente	Cantitate	
	Brutto	Netto
Paste scurte (maccheroni, cornetti sau penne, de preferinţă) fierte	-.	200 gr.
Caşcaval	-	50 gr.
Ulei	-	10 gr.
Cramajul porţiei		250 gr.

2. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ strecurătoare
- ☐ cratiţă de inox
- ☐ cuţit
- ☐ tăietor
- ☐ răzătoare
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deşeuri
- ☐ pungi de polietilenă

1. Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare

4. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucţiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfăşurarea lurării de laborator**	**Pregătiţi-vă către lucrarea de laborator**

		○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	***Fierberea pastelor*** 1. Se punem pe foc o cratiţă cu 4-5 litri de apă. 2. Când apa fierbe, se adăugă 1 lingură cu vârf de sare. 3. Se lăsă să dea din nou în clocot şi să se dizolve sarea. 4. Se adăugăă pastele. Se amestecăă, să ne asigurăm că niciuna nu aderă de fund. 5. Fierbem pastele conform recomandării de pe ambalaj. 6. După ce au trecut cele minute (scrise pe ambalajul pastelor pe care le veţi folosi), pastele se scurg bine de apă. 7. Se transferă pastele într-un castron şi se stropesc cu 2 linguri de ulei. ***Servirea*** 8. Se servesc imediat, presărate cu caşcaval ras.	**Fierbeţi pastele** ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit ○ 5. Îndeplinit ○ 6. Îndeplinit ○ 7. Îndeplinit **Serviţi preparatul** ○ 8. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calităţii preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciaţi indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticaţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obţinut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniţi)**	**Prezentaţi preparatul culinar obţinut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	***Indicii organoleptici***	***Condiţii de calitate***
Macaroane cu caşcaval	Aspect Culoare Gust, miros	Bine fierte, separate. Albă, cu nuanţă gălbuie Plăcun, potrivit de cundimentat, cu nuanţă caşcaval.

Fişa de lucru
pentru lucrarea de laborator № 16

TEMA: Prepararea preparatului *Macaroane cu şuncă şi tomat (reţeta 448)*

- Lucrarea se desfaşoară în laboratorul *Tehnologia alimentaţiei publice*
- Elevii execută lucrarea pe grupe

1. **Pentru prepararea preparatului *Macaroane cu şuncă şi tomat* veţi avea nevoie de:**

Ingrediente	Cantităţi	
	Brutto	Netto
Spaghete fierte	-	200
Şuncă	38	29
Ceapă	19	16
Pireu de roşii	15	15
Unt	10	10
Masa şuncii prăjite cu ceapă şi pireu de roşii	-	50
Gramaj porţie	-	***250***

2. Echipament tehnologic necesar:

☐ plită electrică
☐ cântar pentru bucătărie
☐ tigaie
☐ cratiţă de inox
☐ cuţit
☐ tăietor
☐ farfurie
☐ linguri
☐ căldare pentru deşeuri
☐ pungi de polietilenă

3.Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare

2. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucţiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfăşurarea lurării de laborator**	**Pregătiţi-vă către lucrarea de laborator** ○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiţi locul de muncă** ○ Îndeplinit

3.	***Prepararea preparatelor*** 1. 1. Se prăjește ceapa mărunțită 2. Se taie șunca cubulețe sau bețișoare si se adaugă la ceapă. Se lasă aproximativ 5-6 min să se rumenească puțin. 3. Se adaugă la șuncă pasta de roții, se condimentează după gust, si se lasă la la foc mic timp de aprox 10min. 4. Pastele fierte conform instrucțiunilor de pe ambalaj, se scurg de apă, se toarnă peste sos. 5. Se amestecă bine sosul cu pastele, se iau de pe foc. ***Servirea*** Se servesc calde, presărate cu cașcaval. 	**Preparați pastele** ○ 1. Îndeplinit ○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit ○ 4. Îndeplinit ○ 5. Îndeplinit **Serviți preparatul**
4.	**Aprecierea calității preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciați indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticați locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obținut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniți)**	**Prezentați preparatul culinar obținut**

5.Indicii de calitate

Denumirea preparatului	***Indicii organoleptici***	***Condiții de calitate***
Spaghetti cu șuncă	Aspect Culoare Miros, gust	Bine pătrunse Conform ingredientelor Specific pastelor fierte cu nuanță de șuncă

Întrebări de control:

1. Descrieți modul de fierbere a pastelor făinoase.
2. Care este modul se servire a preparatului dat?

Fişa de lucru

pentru lucrarea de laborator № 17

TEMA: Prepararea preparatului *Budincă din macaroane* (reţeta 451)

- Experimentul se desfaşoară în laboratorul *Tehnologia alimentaţiei publice*
- Elevii execută experimentul pe grupe

2. Pentru preparare veţi avea nevoie de:

Ingrediente	Cantităţi	
	brutto	netto
Macaroane	75	75
Apă	150	150
Lapte	100	100
Ouă	1/2 шт.	20
Zahăr	10	10
Unt	5	5
Pesmeţi	5	5
Masa semifabricatului	-	300
Masa preparatului gata	-	250
Unt	10	10
Gramaj porţie	-	***260***

2. Echipament tehnologic necesar:

- ☐ plită electrică
- ☐ cântar pentru bucătărie
- ☐ răzătoare
- ☐ cratiţă de inox
- ☐ cuţit
- ☐ strecurătoare
- ☐ tăietor
- ☐ castron
- ☐ linguri
- ☐ căldare pentru deşeuri
- ☐ pungi de polietilenă

3. Pregătirea către lucrarea practică:

- Studiaţi informaţia funcţională la tema dată.
- Pregătiţi ingredientele necesare

4. Îndeplinirea lucrării practice

Nr.	Instrucţiuni	Sarcinile practice
1.	**Pregătirea elevului pentru desfăşurarea lurării de laborator**	**Pregătiţi-vă către lucrarea de laborator**

		○ Îndeplinit
2.	**Pregătirea locului de muncă**	**Pregătiţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
3.	***Fierberea macaroanelor*** **1.** Macaroanele se fierb al dente în amestec de lapte şi apă, nu se strecoară. ***Formarea compoziţiei*** **2.** Macaroalele fierte se răcesc până la 60-70^{0}C **3.** Se adaugă ouăle bătute cu zahăr şi se amestecă. ***Coacerea budincei*** **4.** Compoziţia obţinută se toarnă în tava unsă cu unt. **5.** Se presară cu pesmeţi şi se coace la 180^{0}C timp de 30-40 min. ***Servirea*** **6.** La servire se stropeşte cu unt topit.	**Fierbeţi macaroanele** ○ 1. Îndeplinit **Formaţi compoziţia** ○ 2. Îndeplinit ○ 3. Îndeplinit **Coaceţi budinca** ○ 4. Îndeplinit ○ 5. Îndeplinit ○ 6. Îndeplinit
4.	**Aprecierea calităţii preparatului conform indicilor de calitate din tabelul de mai jos**	**Apreciaţi indicii de calitate** ○ Îndeplinit
5.	**Dereticarea locului de muncă**	**Dereticaţi locul de muncă** ○ Îndeplinit
6.	**Prezentarea preparatului culinar obţinut pentru evaluare (conform criteriilor predifiniţi)**	**Prezentaţi preparatul culinar obţinut**

3. Indicii de calitate

Denumirea preparatului	***Indicii organoleptici***	***Condiţii de calitate***
Paste la cuptor cu sos Bechamel	Aspect Culoare Miros, gust	Uniform coapte Aurie Plăcur, potrivit de condimentat

Întrebări de control:

1. Care este consistenţa de fierbere a macaroanelor pentru budincă?
2. Lămuriţi de ce pentru încorporarea ouăţăr macaroanele se răcesc până la temperatura de 60-70^{0}C
3. Care este temperatura şi timpul de coacere a budincei din macaroane?

Bibliografie:

Nr. ord.	Denumirea resursei
1.	Anfimova N.A. Arta culinară. - Chişinău: Lumina, 1990. - 6 S8p
2.	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питан питания – М.: Экономика, 1983; 2010
3.	Lilia Moraru, Lidia Coşciug, Olga Deseatnicov, Tehnologia produselor alimentaţiei publice – Reţetar pentru preparate culinare, partea I, II, Chişinău: U.T.M,2000