



Людмила ГРИНЕВИЧ,

майстриня виробничого навчання

ДНЗ «Малинський професійний ліцей»

Методична розробка уроку на тему:

***«Приготування запечених страв з риби відповідно до
Збірника рецептур страв для харчування дітей в
закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та
відпочинку та закладах соціального захисту»***

*«Риба, спеції та кислота – це інгредієнти,
які вдало працюють разом»
Євген Клопотенко*

Тема програми: Готувати страви з риби та нерибних продуктів моря.

Тема уроку: Приготування запечених страв з риби відповідно до Збірника рецептур страв для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту (Додатки А і Б).

Мета уроку: Навчити здобувачів професійної освіти (далі – ЗПО) технологічному процесу приготування риби запеченої. Відпрацювати вправи та прийоми, необхідні для засвоєння знань з приготування рибних страв.

Навчальна: навчитись робити перерахунки сировини, підбирати інструменти, інвентар та обладнання, дотримуватись правил ведення технологічного процесу; сформувати та закріпити навичка та вміння по приготуванню запечених страв з риби.

Розвиваюча: розвивати вміння, використовуючи теоретичні знання на практиці, розвивати ініціативу, впевненість у своїх силах.

Виховна: виховувати любов до обраної професії, почуття відповідальності за якісне приготування страв, акуратність і уважність в роботі, бережне ставлення до енергоносіїв

Тип уроку: Урок вдосконалення вмінь та формування навичок

Обладнання та матеріали:

- Робочі місця (робочі столи, плити, жарові шафи, пароконвектомат).
- Необхідний інвентар (ножі з маркуванням «РС», дошки «РС», посуд для запікання, посуд для подачі).
- Продукти: свіжа риба (хек, минтай), масло, спеції, борошно, цибуля зелень, соуси.
- Технологічні карти та інструкції.



- Засоби наочності (презентації до уроку)

ХІД УРОКУ

I. Організаційна частина

1. Перевірка присутності ЗПО за списком.
2. Перевірка наявності санітарного одягу, змінного взуття (куртка, фартух, головний убір, змінне взуття).

3. Перевірка дотримання ЗПО норм санітарно-гігієнічного мінімуму та правил особистої гігієни (відсутність сережок, ланцюжків, перстнів, лаку на нігтях, прибране волосся).

4. Оголосити ЗПО тему уроку та мету, яку має бути досягнуто при виконанні практичних вправ та завдань.

II. Вступний інструктаж

<https://www.youtube.com/watch?v=elESjtF58iA>

Повідомлення теми програми: «Готувати страви з риби та нерибних продуктів моря».

Тема уроку: «Приготування запечених страв з риби відповідно до збірника рецептур для дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту».

Мотивація навчально-виробничої діяльності ЗПО:

Кожна страва – це приклад того, як можна поєднувати та обробляти різні продукти. Це як гастрономічна енциклопедія, яка підвищує розуміння їжі та вчить харчуватися по-іншому. Бо кожна свідомо людина повинна знати про їжу трошки більше, ніж вона знає зараз. І найкраще, що ми можемо зробити – надати їй це знання з дитинства. Щоб людина виросла зі здоровими харчовими звичками. Адже їжа – це основа нашої життєдіяльності.

Українсько-швейцарський проект «Діємо для здоров'я» працює заради здоров'я української молоді та надає підтримку закладам освіти, щоб харчування у закладах освіти було здоровим і смачним. Здоров'я і освіта тісно пов'язані: міцніше здоров'я сприяє кращому навчанню, а краща освіта допомагає зберігати здоров'я.

Реформа шкільного харчування активно впроваджується в життя, ми також з 2024 року включили в робочу навчальну програму приготування страв зі Збірника рецептур страв, рекомендованих для харчування дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту, тому вивчаємо на уроках теоретичного навчання та відпрацьовуємо навички їх приготування на уроках виробничого навчання.

Сьогодні на уроці ми будемо готувати запечені страви з риби зі Збірника рецептур для дітей в закладах освіти, дитячих закладах оздоровлення та відпочинку та закладах соціального захисту (далі – Збірник, автор: Євген Клопотенко). Уявити збалансований раціон без риби досить складно. Недарма ж навіть найкорисніші дієти часто фокусуються саме на цій категорії продуктів, а люди, які відмовляються від м'яса, часто продовжують споживати рибу. Річ у тім, що риба забезпечує організм трьома важливими мікроелементами, котрі ми отримуємо лише з їжі: це омега-3, жирні кислоти, вітаміни D і B12.



У рецептах ми використовуємо тільки морську рибу: філе хека та минтая, адже воно не має кісток і містить геть малий відсоток жиру, а ще нейтральний смак цієї риби та її ніжна текстура чудово поєднується з іншими інгредієнтами та всмоктує смаки спецій і соусів. Набір страв із хека та минтая виходить дуже різноманітним.

Сьогодні ми навчимося готувати смачну та здорову запечену рибу за Збірником. Це шанс переконатися, що корисне може бути надзвичайно простим і цікавим, відкрити для себе нові смаки та отримати універсальний рецепт для вашого щоденного або святкового столу.

Актуалізація опорних знань, умінь та навичок ЗПО:

Майстер в/н:

- Яку роль відіграють рибні страви в харчуванні людини?

Прогнозована відповідь: Це продукт високої харчової цінності, містить білки, жири, мінеральні речовини і вуглеводи.

Майстер в/н:

- Як змінюються основні речовини, що містяться в рибі, при тепловій обробці?

Прогнозована відповідь: Теплова обробка риби сприяє розм'якшенню її тканини, підвищенню засвоюваності білків (97%), знищенню хвороботворних бактерій і токсинів, утворення нових смакових і ароматичних речовин.

Майстер в/н:

- Яка різниця між варінням і припусканням?

Прогнозована відповідь: Припускають рибу у невеликій кількості води, в казанах з решітками або сотейниках при закритій кришці, а варять, щоб рівень води був на 2-3 см вищий від поверхні риби.

Майстер в/н:

- Поясніть, чому припущена риба смачніша, ніж варена?

Прогнозована відповідь: Припущена риба смачніша за відварену. В ній зберігаються майже всі смакові й ароматичні речовини.

Майстер в/н:

- Як приготувати соус «Бешамель»?

Прогнозована відповідь: Масло вершкове розтоплюють на пательні та пасерують на ньому борошно до золотавого кольору з горіховим відтінком. В молоко додають мускатний горіх, сіль, ретельно перемішують та поступово вливають в пасероване борошно. Постійно помішуючи, на слабкому вогні соус доводять до консистенції густої сметани (Додаток В).

Майстер в/н:

- Приготування безглютенового і безлактозного соусу «Бешамель»?

Прогнозована відповідь: На маслі гхи пасерують попередньо просіяне рисове борошно до золотавого кольору. В рослинне молоко додають мускатний горіх, сіль, ретельно перемішують та поступово вливають в пасероване борошно. Постійно помішуючи, на слабкому вогні соус доводять до консистенції густої сметани (Додаток Д).

Майстер в/н:

- Підготовка риби для запікання?

Прогнозована відповідь: Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищають від плавників, кісток – розділяють на напівфабрикат «філе зі шкірою без кісток». Готове філе розділяють на порційні шматочки вагою по 30 г, роблять надрізи на поверхні, солять. Цибулю очищають, миють, нарізають кільцями або на півкільцями.

Майстер в/н:

- Правила подачі запеченої риби?

Прогнозована відповідь: Запечені рибні страви подають на порційних сковородах, або порціонують на блюдах, мілких столових тарілках.

А зараз проведемо «Сліпу» дегустацію спецій.

Підготуємо кілька невеликих місткостей з різними спеціями, які добре поєднуються з рибою: паприка, мускатний горіх, перець, кмин, карі та інші.

Зав'яжемо учаснику очі й попросимо його на них визначити, що це за спеція. Той, хто відгадає найшвидше, отримує право першим обрати спецію для страви.

Інформаційна довідка «Кулінарна історія»

Перед тим як почати готувати, розкажіть цікаві факти про рибу, яку будете запікати. Наприклад, де вона водиться, що вона їсть або як її правильно обирати в магазині. Це допоможе дізнатися більше про продукт і зробить процес приготування осмисленим. (Домашнє завдання ЗПО)



Демонстрація виконання елементів технологічного процесу приготування риби запеченої під бешамеллю, та риба запечена під бешамеллю безглютеновою (безлактозною). Добір гарнірів.

Майстер в/н демонструє елементи технологічного процесу:

При вивченні операцій важливе значення має кваліфікований і методично правильний показ майстром прийомів, якими мусять опанувати ЗПО. Якщо таких прийомів багато, майстер вимагає від ЗПО їх відтворення і пояснень за змістом інструкційної картки.

Готове філе розділяє на порційні шматочки вагою по 30 г, робить надрізи на поверхні, солить. Очищену цибулю миємо, нарізаємо кільцями або півкільцями.

Приготування соусу бешамель ми вже вивчали на першому курсі, тому він у нас уже готовий. На деко наливаємо воду, викладаємо підготовлені порційні шматки риби в один ряд шкірою догори, заливаємо соусом, додаємо цибулю. Страву запікаємо у жаровій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури + 180°C у режимі «Жар» впродовж 30-35 хв. до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури + 65-70°C.

Подаємо на мілкій столовій тарілці з гарніром. Ще важливе значення при подачі страв з запеченої риби має правильно підібраний гарнір. Тому я пропоную кілька варіантів гарнірів до цих страв: картопля відварена з вершковим маслом; картопля відварена з маслом тхі (безглютенова) (Додаток Е).

Гарніри створені для того, щоб збалансовувати раціон, забезпечуючи організм тими мікроелементами, які він не отримує з основних страв.

Майстер наводить типові помилки, вказує їх причини і способи попередження, а саме:

1. При запіканні риба деформувалась – причина: не зробили надрізи на шкірці минтая.
2. При приготуванні соусу бешамель утворились грудочки – причина: погано розвели борошняну пасеровку; як виправити: перетерти через сито або збити блендером.
3. У соусі відчувається смак сирого борошна – причина: погано просмажене борошно.

Окремої уваги потребує пояснення правил із охорони праці:

1. Перед початком роботи: вимоги до зовнішнього виду кухаря.
2. Організація робочого місця.
3. Правила користування ріжучими інструментами.
4. Правила користування електрообладнанням.

Майстер виробничого навчання повинен не тільки досконало володіти робочими прийомами, а й уміти показати їх, у доступній для ЗПО формі.

Особливо важливе значення має відтворення ЗПО показаних прийомів у потрібному темпі. Спочатку майстер показує прийоми в тому темпі, в якому його виконують у виробничому процесі, а потім – в уповільненому, із зупинками на окремих рухах і трудових діях. Показ супроводжується демонструванням плакатів, фотографій, поясненням і обґрунтуванням кожної дії.

Після показу й пояснення майстром виробничого навчання технологічних операцій проводяться тренувальні вправи із ЗПО. При опановуванні ручними операціями (наприклад, обробка риби, нарізання напівфабрикатів) необхідно виробити у ЗПО правильні трудові рухи.

Від простих трудових рухів, з яких складаються робочі прийоми, переходять до виконання комплексних робіт.

Розгляд нового матеріалу з теми уроку:

Вибір риби для запікання: Пояснення, яку рибу краще обирати (морську, з невеликою кількістю кісток), наприклад: минтай, хек, тріска, скумбрія.

Підготовка риби: Філе риби з шкірою без кісток нарізаємо на порційні шматки по 30 грамів. Солимо, перчимо та викладаємо на чистий лист.

Ріпчасту цибулю обчищаємо, миємо та нарізаємо кільцями або півкільцями і викладаємо на рибу.

Технологія запікання: Пояснення правил запікання: попереднє прогрівання духовки до високої температури (250-280°C), контроль часу (15-20 хв.) та наявність рум'яної кірочки.

III. Поточний інструктаж

Практична частина: нагадування правил охорони праці при роботі з електричними приладами та ножем.

Самостійна робота ЗПО: кожна бригада готує страву за обраним рецептом:

- Приготування минтая запеченого у соусі бешамель.
- Приготування минтая запеченого у соусі бешамель безглютеновій (безлактозній).

«Кулінарний челлендж»

Пропоную учасникам приготувати одну й ту ж страву з риби, але з невеликими відмінностями. Наприклад, один учасник готує минтай запечений під соусом бешамель, інший – під соусом бешамель безглутеновій (безлактозній). Після того, як страви будуть готові, проведемо голосування за найсмачнішу страву. Це чудовий спосіб для експериментів з різними смаками. (Фото страв: додаток Ж).

Майстер в/н контролює процес, надає консультації.

IV. Заключний інструктаж

«Майстер-клас з сервірування»

Сервірування – це мистецтво. Запропонуйте учасникам прикрасити готову страву. Заздалегідь підготуйте овочі, свіжу зелень і лимон. Усі разом обговоріть, як зробити страву не лише смачною, а й візуально привабливою. (Фото колаж страв)



Підсумкову частину уроку виробничого навчання називають заключним інструктажем. Це активна бесіда, основним змістом якої є аналіз навчальної роботи, проведеної за день. У діяльності майстра він реалізується у вигляді підведення навчально-виховних результатів уроку, а в діяльності ЗПО – як самоаналіз підсумків уроку.

Майстер аналізує, як пройшло заняття, яких навчальних результатів досягла група і окремі ЗПО; вказує на помилки, порушення трудової і технологічної дисципліни. Головне – зорієнтувати їх на закріплення успіхів і подолання припущених недоліків у наступній роботі. Значне місце під час підведення підсумку заняття має бути відведене аналізу дотримання ЗПО правил охорони праці.

Заклучний етап уроку треба будувати так, щоб ЗПО засвоїли на ньому щось нове, закріпили свої знання і збагатили досвід. Треба спонукати ЗПО до внесення раціоналізаторських пропозицій щодо вдосконалення технології, способів контролю роботи.

1. Підведення підсумків роботи за все заняття.
 2. Оголошення та аргументація оцінок кожного ЗПО.
 3. Оцінювання робіт з професії «Кухар» зазвичай є комплексним і включає як практичну частину (приготування страв), так і теоретичну частину (знання технології, санітарії, організації робочого місця тощо).
 4. Виділення ЗПО, які досягли найкращих результатів на занятті.
 5. Підводячи підсумки уроку, можна запропонувати домашнє завдання на повторення матеріалу із технології приготування їжі з основами товарознавства, пов'язаного з темою наступного заняття.
 6. Домашня робота може полягати у розробці технологічних та інструкційних карт, розрахунків сировини на декілька порцій. Доцільно давати ЗПО на тиждень одне завдання, яке складається з двох-трьох частин.
 7. Повідомлення домашнього завдання на наступний урок.
- Прибирання робочих місць.

Додатки

Додаток А

Минтай, запечений у бешамелі

Категорія: страви з риби

Походження: французька кухня

№ з/П	Назва продуктів	Бр 1 пор	Нет 1 пор	Назва операцій	Послідовність виконання	Вимоги до якості
1	Філе минтая	133	120	1.Підготовка риби	1. Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищають від плавників, кісток — розділяють на напівфабрикат	Зовнішній вигляд: шматочки риби з цибулею запечені під соусом, з рум'яною скоринкою. Колір: світло-коричневий. Смак і запах: притаманні запеченій страві з риби з цибулею, з ароматом і присмаком бешамелі. Консистенція: м'яка, ніжна, соковита.
2	Сіль	0.3	0.3			
3	Вода питна	12	12			
	Маса запеченої риби	-	96			
4	Цибуля ріпчаста	21.4	18	2.Приготування страви.	«філе зі шкірою без кісток». Готове філе розділяють на порційні шматочки вагою по 30 г, роблять надрізи на поверхні, солять. 2. Цибулю очищають, миють, нарізають кільцями або напівкільцями. Готують бешамель. На деко наливають воду, викладають підготовлені порційні шматки риби в один ряд шкірою догори, заливають бешамеллю, додають цибулю. 3. Страву запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури + 180°C у режимі «Жар» впродовж 30–35 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури + 65-70°C. 4. Страву викладають на тарілку, поливають соусом, при наявності посипають подрібненим свіжим кропом або петрушкою. Температура подачі: + 65-75°C.	
	Бешамель	20.4	20.4			
	Маса овочів з соусом	-	24			
				3.Запікання страви.		

				4. Подача		
--	--	--	--	-----------	--	--

Минтай, запечений у бешамелі безглютеновій (безлактозній)

Категорія: страви з риби

Походження: французька кухня

№ з/п	Назва продуктів	Брутто 1 пор	Нетто 1 пор	Назва операцій	Послідовність виконання	Характеристика готової страви
1	Філе минтая	133	120	1. Підготовка риби	1. Рибну сировину (філе минтая зі шкірою, вироблене промисловістю) розморожують, а тушку минтая без голови розморожують, очищають від плавників, кісток — розділяють на напівфабрикат «філе зі шкірою без кісток». Готове філе розділяють на порційні шматочки вагою по 30 г, роблять надрізи на поверхні, солять. 2. Цибулю очищають, миють, нарізають кільцями або напівкільцями. Готують бешамель. На деко наливають воду, викладають підготовлені порційні шматки риби в один ряд шкірою догори, заливають бешамеллю, додають цибулю. 3. Страву запікають у духовій шафі або у пароконвектоматі за обраної програми готування «Смаження» чи за температури + 180°C у режимі «Жар» впродовж 30-35 хв до готовності, тобто до досягнення у товщі шматочків температури + 65-70°C. 4. Страву викладають на тарілку, поливають	Зовнішній вигляд: шматочки риби з цибулею запечені під соусом, з рум'яною скоринкою. Колір: світло-коричневий. Смак і запах: притаманні запеченій страві з риби з цибулею, з ароматом і присмаком бешамелі. Консистенція: м'яка, ніжна, соковита.
2	Сіль	0.3	0.3			
3	Вода питна	12	12			
4	Маса запеченої риби	-	96			
	Цибуля ріпчаста	21.4	18	2. Приготування страви.		
		20.4	20.4			
	Бешамель (безглютеновий, безлактозний)	-	18			
	Маса овочів з соусом		24			
				3. Запікання страви.		

				4. Подача	соусом, при наявності посипають подрібненим свіжим кропом або петрушкою. Температура подачі: + 65-75°C.	
--	--	--	--	-----------	---	--



Технологічна картка №11.10

БЕШАМЕЛЬ

Категорія: соуси та заправки

Походження: французька кухня

№ з/п	Назва продуктів	Брутто 1 пор	Нетто 1 пор	Назва операцій	Послідовність виконання	Характеристика готової страви
1	Борошно цільнозернове	13.3	13.3	1. Приготування соусу.	1. Масло вершкове розтоплюють на пательні та пасерують на ньому борошно до золотавого кольору з горіховим відтінком. В молоко додають мускатний горіх, сіль, ретельно перемішують та поступово вливають в пасероване борошно. Постійно помішуючи, на слабкому вогні соус доводять до консистенції густої сметани.	Зовнішній вигляд: густа однорідна маса без грудочок. Колір: кремовий з горіховим відтінком. Смак і запах: притаманний наявним рецептурним інгредієнтам - молоку та мускатному горіху. Консистенція: густа, сметано-подібна.
2	Масло вершкове	5	5			
3	Молоко	250	250			
4	Мускатний горіх	1.5	1.5			
5	Сіль	0.75	0.75			
	Вихід готової страви	-	250	2. Спосіб реалізації.	2. Подають соус до других страв, а також використовують для приготування страв з овочів, риби.	

Технологічна карта № 11.12


**БЕШАМЕЛЬ
БЕЗГЛЮТЕНОВА
(БЕЗЛАКТОЗНА)**

Категорія: соуси та заправки

Походження: французька кухня 

№ з/п	Назва продуктів	Брутто 1 пор	Нетто 1 пор	Назва операцій	Послідовність виконання	Характеристика готової страви
1	Борошно рисове	13.4	13.3	1. Приготування соусу.	1. Масло кхі розтоплюють на пательні та пасерують на ньому рисове борошно до золотавого кольору з горіховим відтінком. В рослинне молоко додають мускатний горіх, сіль, ретельно перемішують та поступово вливають в пасероване борошно. Постійно помішуючи, на слабкому вогні соус доводять до консистенції густої сметани.	Зовнішній вигляд: густа однорідна маса без грудочок. Колір: кремовий з горіховим відтінком. Смак і запах: притаманний наявним рецептурним інгредієнтам - молоку та мускатному горіху. Консистенція: густа, сметано подібна.
2	Масло (кхі)	5	5			
3	Молоко (Безлактозне) або рослинне	250	250			
4	Мускатний горіх	1.5	1.5			
5	Сіль	0.75	0.75			
	Вихід готової страви	-	250	2. Спосіб реалізації.	2. Подають соус до других страв, а також використовують для приготування страв з овочів, риби.	

Технологічна картка № 10.21
Відварена картопля з вершковим маслом (безлактозна)
 Категорія: гарніри
 Походження: українська кухня

№ з/п	Найменування сировини	Маса в гр.		Норма вмісту на 1 порцію					
		Брутто	Нетто	Брутто г	Нетто	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
1	Картопля свіжа з 01.09 по 31.10	1347	1010	134.7	101.0	161.6	121.0	202.0	151.5
2	Сіль	3	3	0.3	0.3	0.36	0.36	0.45	0.45
	Маса відвареної картоплі	-	980	-	98	-	117	-	147
3	Масло тхі № 11.2 (МП)	25	25	2.5	2.5	3	3	3.75	3.75
4	Кріп сушений або	1	1	0.1	0.1	0.12	0.12	0.15	0.15
	Зелень кропу свіжа	20	15	2	1.5	2.4	1.8	3	2.2
	Вихід готової страви		1000		100		120		150

Технологія приготування страви

Очищену картоплю нарізають на шматочки, закладають у киплячу підсолену воду і варять при слабкому кипінні до готовності протягом 25-30 хв в залежності від сорту. Після цього зайву воду зливають, картоплю підсушують при слабкому нагріванні протягом 3-5 хв. або у пароконвектоматі за температури + 100°C у режимі «Пара» впродовж 20-25 хв. до готовності. Відпускають картоплю, поливши маслом гхі та посипавши кропом.

Термін придатності до споживання та умови зберігання

2 год на марміті з моменту приготування. Температура зберігання – +65°C.

Спосіб реалізації (подання) споживачу

Подають відварену картоплю на гарнір, поливши маслом гхі та посипавши кропом. Температура подачі – + 65°C.

Характеристика готової страви

Зовнішній вигляд: картопля нерозварена, шматочки зберегли свою форму. **Колір:** від білого до світло-кремового. **Смак і запах:** свіжовареної картоплі, смак у міру солоний. **Консистенція:** розсипчаста або помірно міцна.

Минтай, запеченний у бешамелі



Минтай, запеченний у бешамелі безглютеновій (безлактозній)



Рецензент: Ніна Малінкіна, методист НМК ПТО у Житомирській області