



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

A 1.2 Activități de tip Stagiul de pregătire practică

în cadrul proiectului POCU/633/6/14/133004

TEMA PROIECTULUI REALIZAREA PREPARATELOR CULINARE

CALIFICAREA - BUCĂTAR

TUTORE PRACTICĂ

ȘCOALA PROFESIONALĂ

COPOS DANIELA

ELEVI

ARDELEAN FRANCISC ȘTEFAN

DRAGOMIR-COSMA CĂTĂLIN-GABRIEL

MUREȘAN MONICA DANIELA

SZABO DENIS EDUARD

VANCIU TAMARA

2022



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-fințanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duală și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Despre Hotel Carpați Baia Mare

Prin poziția centrală, **Hotel Carpați** oferă acces rapid către toate punctele de atracție turistică dar și către locațiile de interes pentru cei ce călătoresc în interes de afaceri.

Clasificat la 4 stele **Hotel Carpați** oferă facilități de cazare complexe completate de primirea și servirea profesională a mușafirilor.

Hotelul dispune de 94 spații de cazare structurate în camere single, double twin (cu 2 paturi) și matrimoniale, apartamente. Spațiile de cazare dispun de aer condiționat, minibar, tv color și cablu tv, cutie de valori digitală în fiecare camera.

Restaurant propriu unde se poate lua masa atât pentru clienții fideli, cât și turiști în tranzit .

Hotel Carpați prin personalul profesional instruit asigură sejururi excepționale chiar și pentru cele mai exigente gusturi.





UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-fințanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

ARGUMENT

Bucătăria reprezintă arta și tehnica preparării alimentelor destinate consumului uman. Bucătăria poate cuprinde toate noțiunile practice referitoare la ingrediente, prepararea lor, instrumentele folosite, modurile de gătit și diferențele între acestea.

Bucătăria este de asemenea o încăpere importantă a unui cămin, în care este preparată mâncarea și care este echipată cu alimente, farfurii și tacâmuri. De obicei dispune de apă curentă și diverse aparate electrocasnice (aragaz, tigăi, frigider, mixer...).

A se alimenta înseamnă a satisface nevoile organismului în materie de apă, proteine, glucide, lipide și vitamine, cu scopul de a asigura creșterea și întreținerea corpului, ca în cazul sarcinii, alăptării sau după o maladie de exemplu. Ființele omenești au într-adevăr necesități nutriționale diferite în funcție de sex, vârstă și gradul lor de activitate.

Proteinele, lipidele și glucidele constituie o sursă de energie și o sursă de molecule necesare corpului uman. Alimentele furnizează diferite elemente, dar într-un fel neadecvate necesităților umane.

De exemplu un bărbat adult la o activitate medie va avea nevoie de 0,8 grame proteine pe kilogram, pe zi; consumul de carne îl va ajuta să ajungă la această cantitate foarte ușor; din contră, consumul exclusiv de salată nu-i va da nici o șansă. Totuși omul va avea nevoie pe durata zilei de niște fibre pentru digestie și tranzit intestinal, fibre care îi vor fi oferite de salată și nicidecum de carne. Un alt element important care ar trebui să facă parte din alimentația zilnică sunt enzimele, elemente esențiale pentru digestie. Ele nu pot fi obținute decât din alimente proaspete, cum ar fi fructele. Nou-născuții și copiii au nevoie de vitamina D, care ar trebui să le fie oferită la modul ideal prin alimentare, dar va fi luată în formă de complemente alimentare din cauza disponibilității sale reduse în zilele noastre. În Europa, vitamina D era primită până de curând prin uleiul cârnii de ficat. În aceeași idee, femeile au nevoie de cu 77% mai mult fier decât bărbații la vârsta pubertății (din cauza pierderilor datorate creșterii), la fel cum au nevoie de calciu la menopauză (pentru a evita osteoporoza, consecință a modificărilor hormonale). Oricum, alimentele vor conține cantități variate de vitamina D, fier și calciu. Rezultă că doar o alimentație echilibrată, asociind alimente cu tipuri nutriționale diferite, poate asigura aportul elementelor indispensabile.

Într-un mod similar, rația hidrică variază în funcție de vârstă și activitate, la fel ca aportul energetic (aproximativ 100-120 ml/100 kcal). Un sfert din aprovizionarea cu apă extracelulară este înnoită în corpul copiilor (față de doar o septime în corpul unui adult).

Mâncarea preparată oferă conținut variabil al elementelor nutriționale, pentru a ține cont de dorințele unui anumit individ. De exemplu, un om bătrân va consuma cu plăcere o supă, care limitează problemele cu mestecarea apărute odată cu vârsta, la fel ca și o cantitate redusă de apă, datorită pierderii progresive a senzației de sete la persoane vârstnice.



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-fințanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

REGULI DE IGIENĂ, SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ PRIVIND ALIMENTAȚIA PUBLICĂ

În tot cursul preparării produselor alimentare, la locul de muncă trebuie menținută o curățenie perfectă. Curățenia trebuie să fie un proces continuu prin care să se îndepărteze murdăria, imediat după ce a apărut. Pe suprafețele și ustensilele murdare rămân resturi alimentare pe care se dezvoltă microorganisme de alterare și patogene, mai ales dacă nu se asigură curățenia corect și la momentul oportun.

Igienizarea suprafețelor și a ustensilelor se consideră corespunzătoare, când se realizează:

din punct de vedere fizic, îndepărtarea tuturor rezidurilor vizibile de pe suprafețe;

din punct de vedere chimic, eliminarea tuturor urmelor de substanțe chimice provenind de la soluțiile de spălare și dezinfectie;

din punct de vedere microbiologic, reducerea la maximum a microflorei existente.

Întreținerea igienică a locurilor de muncă, a utilajului și a suprafețelor de lucru cuprinde următoarele operațiuni:

curățirea mecanică a resturilor alimentare;

spălarea cu apă caldă (40-45°C) cu adaos de detergenți: sodă, detergenți anionici sau amestec de sodă cu detergenți anionici (1-2%);

clătirea cu apă fierbinte, pentru îndepărtarea urmelor de detergenți; În tot cursul preparării produselor alimentare, la locul de muncă trebuie menținută o curățenie perfectă. Curățenia trebuie să fie un proces continuu prin care să se îndepărteze murdăria, imediat după ce a apărut. Pe suprafețele și ustensilele murdare rămân resturi alimentare pe care se dezvoltă microorganisme de alterare și patogene, mai ales dacă nu se asigură curățenia corect și la momentul oportun.

Igienizarea suprafețelor și a ustensilelor se consideră corespunzătoare, când se realizează:

din punct de vedere fizic, îndepărtarea tuturor rezidurilor vizibile de pe suprafețe;

din punct de vedere chimic, eliminarea tuturor urmelor de substanțe chimice provenind de la soluțiile de spălare și dezinfectie;

din punct de vedere microbiologic, reducerea la maximum a microflorei existente.

Curățenia curentă:



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Se execută zilnic sau de câteva ori pe zi, la sfârșitul unui ciclu de muncă. Aceasta curățenie cuprinde suprafețele de lucru murdărite în timpul activității și trebuie efectuată respectând riguros ordinea operațiilor de igienizare.

În unitățile de alimentație publică (restaurante) curățenia curentă se efectuează după fiecare masă, înainte de a se începe pregătirea mesei următoare și în mod deosebit la sfârșitul fiecărei zile, când se recomandă să se aplice și dezinfectia.

Trebuie avut grijă că în timpul curățeniei alimentele să fie protejate pentru a nu se depune praf pe suprafața lor.

Curățenia de fond sau generală constă în spălarea atentă cu apă caldă și detergent a întregii unități (pereți, podele, mese, vitrine, spații frigorifice, utilaje, precum și asigurarea curățeniei în jurul unității. Igiena este ingredientul principal în rețeta de siguranță alimentară a fiecărei bucătării profesionale. Simpla neglijență în curățarea mediului de bucătărie sau în prepararea alimentelor poate provoca contaminarea încrucișată și răspândirea bacteriilor, ceea ce duce la intoxicații alimentare.

Protocolul HACCP precizează procedurile pe care toți trebuie să le respecte cu produsele alimentare, dar există și unele bune practici de urmat, indiferent de reglementări. Iată 10 reguli pentru igiena în bucătăriile profesionale.

Igiena personală:

Microorganismele pot fi transferate de la mâini la alimente. Mâinile trebuie spălate bine cu săpun și apă caldă după atingerea alimentelor și înainte de oricare activitate din cadrul serviciului. Uscați întotdeauna mâinile cu un prosop curat. Părul poate transporta și germeni, așa că țineți-l legat înapoi și purtați o bonetă.

Îmbrăcăminte:

Hainele pot transporta germeni din exterior în bucătărie, de aceea este important să se schimbe în haine de lucru. Acestea ar trebui să fie de culoare deschisă, astfel încât petele să fie imediat vizibile.



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

TEHNICI DE REALIZARE A PREPARATELOR

SALATE

Salatele sunt preparate culinare cu valoare calorică mică dar valoare nutritivă mare. Prin aspectul lor, salatele stimulează apetitul iar datorită structurii lor (legume și sosuri) ușurează digestia. În cadrul meniului, salatele pot ocupa primul loc sau însoțesc preparatele de bază, mai ales fripturile. Salatele se pot grupa în funcție de procesul tehnologic :

- salate crude : salată verde, salată de răsii, de castraveți, de varză alba sau roșie, de varză murată, din gogosari în otet, etc.
- salate fierte : salată de fasole verde, de fasole boabe, de conopidă, de dovlecei;
- salate coapte : salată de ardei copti , de vinete, de sfeclă roșie ;
- salate combinate : salate orientale , salată a la rus , salată boeuf , salată franceza , etc.

Salatele se pot clasifica și în funcție de numărul componentelor în salate simple (cu o singură legumă) și salate compuse (cu mai multe componente) .

SALATE CRUDE

Salatele crude sunt preparate realizate din legume crude și sosuri reci. Se pregătesc la primirea comenzii și se prezintă în salatiere de o porție. Salatele crude însoțesc preparatele de bază din meniu și pot conține o singură legumă sau mai multe.

Procesul tehnologic este simplu : legumele se curăță, se spală, se taie, se așează în salatiere și se azonează cu sosul din rețetă . Se decorează cu verdeata .

SALATE FIERTE

Salatele fierte sunt preparate culinare realizate din legume fierte, de obicei un singur tip, și sosuri reci. Se servesc reci, ca prim fel în meniu, la dejun sau la cină.

Procesul tehnologic este foarte simplu: legumele curățate, spălate și tăiate se fierb, se scurg și se răcesc și se amestecă cu sosul din rețetă. Se prezintă pe farfurii întinse, decorate cu verdeață. La unele sortimente se adaugă usturoi sau ceapă .



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

SALATE COAPTE

Salatele coapte sunt preparate culinare obținute din legume tratate termic prin frigere și diferite materii auxiliare: grăsimi, condimente, sosuri, legume crude.

Salata de vinete se realizează din vinete fripte la flacără sau la grătar, curățate imediat și pasate cât mai fin. Piureul se sarează și se bate cu ulei. Se modelează pe platouri sau în raviere și se decorează cu roșii, verdeață. Se servește ca prim fel în meniu. Salata de ardei copti se obține din ardei copti pe plită, pe toate părțile și curățați de pieliță și semințe. Se așează ardeii, cu codița în sus, în salatiere de o porție, se adaugă sosul de oțet și se decorează. Însoțesște preparatele de bază din meniu .

SALATE COMBINATE

Salatele combinate sunt preparate culinare realizate din legume fierte și crude, carne, mezeluri, brânzeturi, ouă, condimente, sosuri. Se prezintă pe platouri sau farfurii întinse și se servesc reci , ca prim fel în meniu . Structura salatelor combinate este complexă iar procesul tehnologic durează mai mult , față de alte tipuri de salate .

Salatele orientale au drept componente de baza cartofii, ceapa , măslinile , ouă , sos de oțet și pătrunjel verde iar la fiecare sortiment se adaugă legume de sezon . Cartofii fierți în coajă , după curățare și răcire , se taie felii și se amestecă cu sos , ceapa tăiată felii iar după modelare se decorează cu măslinile . felii de ou fiert și verdeata .

Salata a la rus se prepară din cartofi, morcovi, mazăre, sare, piper, muștar , maioneză, pătrunjel verde . Cartofii și morcovii se fierb iar după răcire se taie cubulețe. Se amestecă cu mazărea fiartă și bine scursă și celelalte componente . Se modelează și se decorează după imaginația bucătarului .

Salata boeuf se obține din carne de vită sau de pasăre, cartofi, castraveți murați, sare, piper, muștar, maioneză, elemente pentru decor. Componentele de bază se taie cubulețe și se amestecă cu sare, piper, muștar, maioneză. Se modelează în diferite forme, se acoperă cu maioneză și se decorează după imaginația bucătarului .

Condiții de calitate: salatele trebuie să fie proaspăt preparate ; aspect plăcut , modelate estetic și decorate armonios din punct de vedere coloristic și gustativ ; legumele să fie bine fierte și să-și păstreze forma dată prin tăiere ; să se distingă toate componentele ; mirosul ,gustul și aroma să fie specifice componentelor și bine exprimate iar condimentarea să fie potrivită.



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Preparate pentru micul dejun

Micul dejun este prima masă a zilei, trebuind să asigure organismului 20 – 25% din necesarul caloric pentru 24 ore. În componența meniurilor pentru micul dejun sunt cuprinse băuturi calde, nealcoolice (ceai, cafea, cacao), sucuri din legume sau sucuri din fructe, unt, gem, dulceață, miere, produse din carne, produse lactate, legume, preparate din ouă, brânzeturi și preparate din brânzeturi, produse de panificație, produse de patiserie. Combinarea alimentelor de origine animală cu cele de origine vegetală, în meniul pentru micul dejun, realizează un echilibru între factorii nutritivi.

În meniurile destinate pentru micul dejun, preparatele din ouă și preparatele din brânzeturi (cașcaval) sunt cel mai des întâlnite. Aceste preparate se mai numesc și minaturi datorită timpului scurt necesar pentru pregătire, 10 – 20 minute. Minaturile trebuie să aibă aspect plăcut, atrăgător și apetisant.

Valoarea alimentară mare a preparatelor pentru micul dejun este asigurată prin compoziția chimică a componentelor ce intră în structura lor, astfel :

protide complexe provenite din materiile prime de bază (ouă, brânzeturi), cunoscut fiind faptul că protidele din ou au valoarea biologică cea mai mare, asimilandu-se aproape integral ;

lipide, în cantități apreciabile, provenite din ouă și cașcaval (lipide emulsionate, ușor asimilabile), cât și grăsimile alimentare folosite la pregătirea minaturilor ;

vitamine (A, B₁, B₂, B₆, PP) provenite din materiile prime de bază completate de vitaminele celorlalte componente din structura preparatelor ;

substanțe minerale : calciu, fosfor, fier, provenite din componentele folosite ;

glucide, în cantități mici, sub formă de lactoză din cașcaval, dar care sunt completate în meniu de alte alimente din structura acestuia (produse de panificație, patiserie, zahăr, dulceață, legume ș.a.).

Digestibilitatea acestor preparate este influențată în mare parte și de tratamentul termic aplicat la pregătire. Preparatele obținute prin fierbere sunt ușor digerabile, cele prăjite sunt mai greu digerabile.



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Materiile prime și auxiliare folosite la pregătirea acestor preparate trebuie să fie proaspete și de cea mai bună calitate, corespunzător standardelor în vigoare.

Preparatele culinare care se servesc la micul dejun se clasifică în funcție de materia primă folosită și de tratamentul termic aplicat astfel :

Preparate pentru micul dejun

din ouă

prin *fierbere* : ouă fierte în coajă (moi, cleioase, tari) ; ouă fierte fără coajă (ochiuri românești) ;

prin *prăjire* : ochiuri la capac; omlete (cu verdețuri, cu roșii, șuncă etc.); jumări (scrob) (simple, cu costiță afumată, cu roșii) ;

din cașcaval : cașcaval la capac, cașcaval pane.

Montarea pentru prezentare a miniturilor se face pe farfurii sau pe platouri calde, estetic aranjate și decorate. Se servesc fierbinți, imediat după preparare.

Condițiile de calitate pe care trebuie să le îndeplinească miniturile din ouă sunt :

gramaj la porție corespunzător ;

aspect plăcut, atrăgător; pentru preparatele cu adaosuri acestea trebuie să fie uniform răspândite în masa preparatului, forma bine definită ;

culoare specifică pigmentilor coloranți din ou și a componentelor de adaos, folosite ca adaosuri ;

miros plăcut, specific componentelor ;

gust plăcut, specific oului și componentelor de adaos potrivit condimentate ;

consistența specifică produsului, astfel :

pentru ouăle fierte și cele la capac, albusul trebuie să fie complet coagulat, iar gălbenușul, în funcție de preparat, de la fluid până la complet coagulat ;



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-fințanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Preparate lichide

Preparatele lichide se caracterizează printr-un conținut mare de lichid și se servesc de obicei la începutul mesei. Valoarea lor nutritivă este dată de materia primă folosită la preparare, cât și de diferitele adaosuri. Prin gustul deosebit pe care-l au deschid pofta de mâncare și stimulează apetitul, ușurând digestia celorlalte preparate culinare și, totodată, satisfac nevoia de lichide a organismului. Aceasta grupă de preparate culinare se realizează din materii prime de bază : legume, carne, oase și adaosuri de paste făinoase, orez, ouă, smântână, lapte, verdețuri (pătrunjel, leuștean, mărar) și diferite condimente.

Clasificarea preparatelor lichide se poate face astfel :

Preparate lichide :

Supe :

Supe limpezi – supa de oase ;

Supe îngroșate (supa creme) – din legume ; din legume și supa de oase, creme ;

Borșuri, ciorbe : - din legume ;

- din legume și supa de oase ;
- din legume și carne.

Denumirea preparatului lichid se face în funcție de leguma de bază sau de tipul de carne utilizat la obținere.

Procesul de prelucrare termică aplicat la obținerea preparatelor lichide este procesul de fierbere extractivă, care le conferă o digestibilitate ușoară. Aceste preparate se consumă în toate regiunile țării, cu excepția borșurilor care sunt specifice Moldovei.

Prelucrarea termică modifică valoarea nutritivă a componentelor, aspectul, consistența, gustul, culoarea, digestibilitatea. O serie de factori nutritivi trec din componente în lichidul de fierbere, care capătă un gust plăcut și o aromă specifică .



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duală și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Pentru a menține cât mai mulți factori nutritivi în preparat se aplică cel mai avantajos procedeu de prelucrare termică, și anume, fierberea în aburi sub presiune în marmita sau oala sub presiune.

Se asigură, astfel, o fierbere uniformă, în timp scurt și la o temperatură constantă, cu pierderi minime de factori nutritivi.

1. SUPELE

Sunt preparate lichide cu gust dulceag, limpezi sau îngroșate.

1.1. Supele limpezi

Supele limpezi se obțin prin fierberea extractivă a oaselor sau a cărnii, cu adaos de legume diferite. Legumele se îndepărtează prin strecurare, după prelucrare termică. Aceste supe pot fi servite ca atare, însoțite de diferite elemente de adaos, cum ar fi : tăiței, găluște, fidea, orez, crutoane.

Modul de realizare este următorul : - verificarea calitatii materiilor prime ;

- dozarea acestora conform rețetei de fabricație ;
- pregătirea preliminară a materiilor prime :
- oasele se spală, se taie în bucăți, se opăresc și se spală din nou ;
- ceapa se curată și se spală ;
- morcovii, telina, patrunjelul și pastarnacul se spală, se curată de impurități, se spală din nou ;
- frunzele de patrunjel se curată de impurități, se spală bine sub jet de apă și se taie marunt ;
- fierberea :
- se pun mai întâi oasele în apă rece cu sare și se fierb la foc mic, având grijă să se înlăture spuma (fierberea durează 3 h) ;
- se adaugă legumele și piperul și se continuă fierberea încă 30 min.
- strecurarea lichidului prin sită sau prin etamina umedă și aseasonare cu verdeturi.

Aceste supe pot fi servite ca atare sau însoțite de găluște. Legumele din supă pot fi folosite la realizarea unor salate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Supă de oase mai poate fi folosită ca element de bază, în combinație cu alte legume, la realizarea unor supe îngroșate, ca de exemplu : supă de cartofi, supă de ceapă, de gulii, roșii, varză, conopidă, supă la care se poate adăuga lapte, smântână, iaurt, ouă etc.

1.2 Cremele (supă-cremă)

Sunt supe îngroșate obținute prin pasarea legumelor prelucrate termic, amestecate cu lichidul de fierbere, în care se află în suspensie particule mici de legume.

Cremele de legume au în componență cel puțin 2 legume, ceapă și legume de bază, care dă și denumirea cremei.

Procesul tehnologic general de obținere a cremelor din legume este reprezentat astfel: - dozarea componentelor : supă de oase, legume, margarină, lapte, făină, ouă, pâine albă, sare.

Operațiile pregătitoare sunt : - prelucrare primară a legumelor se face specific pentru fiecare legumă, iar tăierea se face mărunt sau în felii subțiri ; încălzirea supei de oase se face pentru scurtarea timpului de prelucrare termică ;



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-fințanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Antreuri

Antreurile sunt preparate culinare care nu ocupa totdeauna locul întâi în meniu, așa cum s-ar putea crede în denumire. Ele pot fi servite după supă, după pește sau după preparatul care ține locul peștelui.

Antreurile pot fi compuse din preparate calde sau reci, cu sau fără sos. Cu ocazia unor mese deosebite, pot fi servite mai multe antreuri, diferite unele de altele prin componentele de bază, prin colorit, prin modul de preparare. Uneori, antreuri realizate pe baza de pește pot fi asociate cu sosuri albe sau brune, cu garnituri – în principal din orez – aceste sortimente fiind cunoscute sub numele de antreuri mixte. Spre deosebire de gustări, antreurile se servesc în cantitate mai mare în meniu. Multe sortimente se pot realiza sub formă de piese de artă culinară, dând o notă distinctă meselor la care se prezintă și se servesc.

Gama sortimentală a antreurilor este variată, totuși ele se pot clasifica, după temperatura de servire în două grupe: antreuri reci și antreuri calde.

Clasificarea antreurilor

Antreuri reci:

pe bază de aspic	-ouă a la rousse în aspic
	-creier a la rousse în aspic
	-medalion de pește în aspic
	-pasta de șuncă în aspic
	- mule de șună în aspic
pe baă de ficat	-pateu de ficat de porc
	-pateu de ficat de gâscă
pe bază de carne de pasare	-piftie de curcan ; - gelatina etc.



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

- pe bază de carne de vânat
- rulouri cu diferite umpluturi
- terină de iepure

Antreuri calde

- sufleuri
- de cașcaval
- de roșii
- de spanac
- de vinete
- de conopidă etc.
- budinci
- de spanac
- de conopidă
- de clătite cu legume
- de clătite cu brânză etc.
- milaneze
- spaghete (macaroane)
- bologneze
- cu ciuperci și sos tomat
- cu șuncă și sos tomat
- gratinate etc.
- pizza
- italiană ; bologneză ; napolitana etc .



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

1 ANTREURI RECI

Antreurile reci sunt preparate culinare servite ca felul întâi la meniu. Majoritatea sortimentelor au la bază aspicul care le protejează constituind elementul de decor.

Din gama variată de sortimente fac parte: ouă umplute cu legume, pateu de ficat de porc în aspic, creier a la rousse în aspic, rulouri cu șuncă în aspic și salată a la rousse, medalion de stavrid, piftie de curcan, galantină de pasare.

Ouă umplute cu legume

Operații pregătitoare. Ouăle prelucrate primar se fierb 8-10 min, se răcesc, se curată de coajă, se taie în două pe lungime. Morcovul, țelina, cartoful (în coajă) se fierb în apă cu sare, se răcesc, se taie cuburi mici. Mazărea și fasolea conservată se scurg de lichid, se limpezesc, fasolea se taie în bucăți mici. Brânza telemea se spală, se rade.

Tehnica preparării. Gălbenușurile de ou se amestecă cu unt alifiat, smântână, sare, pătrunjel tăiat mărunt și brânză. Cu această compoziție se umplu ouăle fierte (albusurile) și se decorează cu felii de roșii și frunze de pătrunjel verde.

Mod de prezentare și servire. Se prezintă pe farfurie, se servesc reci.

Antreuri napate în aspic

Sortimentul cuprinde: pateu de ficat de porc în aspic, creier a la rousse în aspic, rulouri cu șuncă în aspic și salata a la rousse, medalion de stavrid.

Ustensilele și utilajele folosite. Blat de lemn, cuțite, linguri, furculițe, vas pentru aspic, pentru legume, salată, platouri pentru prezentare, mașina de tocat, forme metalice speciale, mașina de gătit etc.



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

2. ANTREURI CALDE- ANTREURI PE BAZĂ DE PASTE FĂINOASE

Sunt preparate care au materie de bază pastele făinoase (spaghetele, macaroane) combinate cu sos tomat și alimente diferite (șuncă, costiță, carne, cașcaval, ciuperci etc.).

Datorită conținutului ridicat de glucide din compoziția pastelor, preparatele au o valoare energetică ridicată, completată cu conținutul de proteine, vitamine, săruri minerale din celelalte adaosuri. Se pregătesc prin tratament termic de fierbere (atât pentru paste cât și pentru compoziție), urmată de gratinarea la cuptor a produsului.

Sortimentul este format din:

spaghete milaneze (macaroane); spaghete bologneze.

Ustensilele și utilajele necesare realizării preparatelor sunt: vase pentru fiert paste, răzătoare, cuțite, linguri, palete, strecurătoare, tigaie, cratiță, platou, mașina de gătit etc.

Defecte, cauze, remedieri. Acestea se întâlnesc mai frecvent la antreurile calde. Sufleurile pot fi necrescute, cu structura densă, fără aspect poros, compoziția insuficient coaptă. Cauzele pot fi: nerespectarea cantităților din rețeta, incorporarea necorespunzătoare a albușurilor bătute, coacerea la o temperatură prea ridicată sau deschiderea prea des a cuptorului.

Aceste defecte nu se pot remedia.

Budincile pot prezenta aceleași defecte ca și sufleurile.

Spaghetele sunt uneori tari, altele sfărâmițoase lipite între ele, datorită fierberii necorespunzătoare ca timp, unei limpeziri incorecte sau dacă nu au fost de bună calitate. Defectele acestea nu se pot remedia.



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Preparate de bază

Se numesc preparate de bază deoarece, spre deosebire de cele care se servesc ca prim fel, au o structură complexă și o valoare nutritivă mai ridicată. Aceste preparate, pe lângă legume, conțin carne și alte adaosuri care asigură organismului substanțele de care acesta are nevoie pentru creștere, dezvoltare și desfășurarea normală a activităților fizice și psihice.

Clasificarea preparatelor de bază se face în funcție de tratamentul termic aplicat, materia primă și adaosul folosit. Din aceste preparate de bază fac parte mâncărurile de legume cu carne, cu carne, sos și garnituri de legume, din carne tocată, etc.

Mâncăruri de legume cu carne

Mâncărurile de legume cu carne se aseamăna între ele în ceea ce privește procesul tehnologic, care cuprinde următoarele operații: pregătirea, porționarea și sortarea cărnii. Modul de preparare constă în fierberea înăbușită a cărnii împreună cu sarea, adăugarea sosului și a condimentelor necesare, adăugarea legumelor prevăzute în rețeta. Determinarea gustului și aspectului se fac prin introducerea preparatului la cuptor. Preparatele de legume cu carne se servesc calde. Bucătăria națională cuprinde multe și variate mâncăruri cu carne și legume care sunt renumite prin asocierea lor și savoarea lor deosebită. Carnea folosită la mâncăruri poate fi de vacă, vițel, porc, oaie, pasăre.

În continuare se descriu câteva mâncăruri de legume cu carne, modul de preparare și prezentare.

Fasole verde cu carne Se taie carnea în bucăți potrivite, se sotează în grăsime împreună cu sarea și ceapa. Se fierbe înăbușit, adăugându-se dacă este nevoie, câte puțină supă sau apă fierbinte. Când carnea este pe jumătate gata se adaugă făina diluată cu puțină apă, fasolea verde curățată și spălată se înăbușe împreună turnând câte puțină apă sau supă fierbinte. Când fasolea s-a înmuiat, se adaugă usturoiul, bulion sau roșii curățate de pielete sau semințe, patrunjel verde și marar tocate și, dacă mai trebuie, sare. Se introduce la cuptor 20 de minute. Se servește fierbinte. Fasolea se așază pe platou, iar fasolea cu sosul trebuie să acopere carnea. Deasupra se pune o felie de roșie, puțină smântână și verdeță.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Mazare cu carne se prepară la fel ca fasolea verde cu carne, cu deosebirea că se adaugă puțin zahăr pentru gust și ca verdeața se utilizează mărar.

Dovlecei cu carne se prepară la fel ca fasolea verde, cu deosebirea că dovleceii curățați și tăiați cubulețe se adaugă când carnea este bine fiartă .

Praz cu carne Se sotează carnea, se fierbe înăbușit, ca la mâncărurile descrise mai sus. Când carnea este bine patrunasă se adaugă prazul care în prealabil a fost căuțat, spălat, tăiat bucăți lungi de 6 cm, opărit și scurs bine. Se potrivește gustul cu sare, piper, se adaugă bulionul diluat cu apă sau roșiile fără pielețe și semințe. Se introduce la cuptor 15 minute.

Ghiveci cu carne Se taie carnea și măduva bucăți, se înăbușe împreună cu sarea și ceapa tăiată peștișori. Se adaugă câte puțină apă fierbinte, până când carnea este bine patrunasă. În acest timp se pregătesc legumele care se găsesc în sezonul respectiv, se curăță, se spală și se taie cubulețe. Se pregătește un vas rezistent la cuptor. Se așează un rând de carne, un rând de legume asortate, sărate și piparate. La suprafață se așează un rând de roșii, se presară verdeața tocată, se toarnă grăsimea fierbinte și se introduc la cuptor la un foc potrivit, cu vasul acoperit. Se lasă la cuptor până scade lichidul, iar legumele sunt bine pătrunse. Se adaugă vinul și se mai lasă puțin să se rumenească fără capac. Se servește cald.

Ghiveci măcelaresc La acest preparat se utilizează carne de la animale tinere. Se folosesc sorturi de legume proaspete existente în sezonul respectiv. Proporția între legume și carne trebuie să fie de 4:1 (la 1 kg legume curățate se folosesc 250 gr de carne). Procesul tehnologic și modul de servire sunt similare ghiveciului cu carne.

Oala brutarului Se pregătește o oala de pământ largă sau un vas obișnuit. Se așează la bază un strat de cartofi tăiați felii rotunde. Se presară deasupra ceapa tocată, sare, piper și verdeață. La mijloc, se așează carnea tăiată bucățele. Deasupra cărnii se așează din nou felii de cartofi, ceapă, verdeață, piper și sare. Se pot adauga și straturi alternative de roșii. Se toarnă vin alb, se acoperă vasul și se introduce la cuptor la foc potrivit, unde se ține 3-4 ore.

Castraveti cu carne Carnea sotate și înăbușită împreună cu ceapa tocată se stinge cu boia, făina, bulion și apă fierbinte. Se potrivește gustul cu sare și se lasă să fiarbă până ce carnea este aproape pătrunsă. Se introduc castraveții, curățați de coajă, semințe, tăiați bucăți lungi, opăriți și spălați cu apă rece. Se lasă împreună să fiarbă circa jumătate de ora la cuptor, apoi se adaugă roșiile tăiate sferturi și se mai lasă 10 minute.

Orez cu carne de porc la test este un preparat specific din Oltenia. Poate fi preparat și cu carne de pui, rață sau găscă. Se toacă ceapa mărunt, se așează într-o cratiță împreună cu uleiul și se călesc. Se adaugă carnea tăiată bucăți, se amestecă 5 minute, se stinge cu apă



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

clocotită. Se adaugă sare, verdeață și piper. Astfel pregătită cratița sau castronul de pământ se introduce în test și se lasă să scadă și să se fiarbă carnea. Se prezintă în castronul în care s-a pregătit.

Tocanita de berbec cu cartofi Se pune untură în cratița, se adaugă ceapa curățată, spălată și trecută prin răzătoare. Se căleşte înăbușit. Se adaugă carnea tăiată bucăți, spălată bine, opărită și spălată din nou cu apă rece și se călesc împreună încă 20 de minute. Se adaugă apa fierbinte care să depășească nivelul cărnii cu 3-4 cm. Se fierbe cu vasul acoperit, la foc mic. Când carnea este aproape pătrunsă, se adaugă ardeii tăiați bucați și cartofii curățați sferturi. Se potrivește gustul cu sare și piper și se lasă la cuptor până ce carnea a fiert complet. Se servește caldă, însoțită de măămăliguță.

Modificări care au loc la preparatele din legume cu carne Mâncărurile de carne cu sos și legume se obțin prin următoarele operații termice: călire, sotare, înăbușire. De aceea, modificările survenite în timpul prelucrării termice vor fi cele descrise la procedeele de prelucrare la cald a alimentelor. Prin folosirea călirii și apoi fierberii înăbușit sau a sotării urmată de înăbușire, în prima parte a procesului tehnologic, se mențin în produs substanțele nutritive datorită formării crustei protectoare. În timpul înăbușirii, porțiunea rumenită formată prin topirea lipidelor, coagularea proteinelor și caramelizarea acestora și a glucidelor se dizolvă în lichidul de fierbere, iar mâncarea devine foarte gustoasă și răspândește o aromă plăcută. De asemenea, în timpul procesului termic, carnea și legumele se înmoaie, se fragezesc și sunt mai ușor de digerat. Cu toate că procedeul termic aplicat se efectuează cu vasul acoperit, conținutul în vitamine scade, de aceea, la servire se adaugă, după caz, smântâna, unt proaspăt, verdeață tocată, etc.

Indicii de calitate Mâncărurile obținute din legume cu carne trebuie să corespundă următorilor indici: să aibă aspect plăcut, un strat corespunzător de grăsime la suprafață, să fie frumos colorate, carnea să fie bine fiartă, legumele să își păstreze forma și culoarea. Sosul să fie potrivit de legat și să aibă gust plăcut, specific și corespunzător condimentelor adăugate.

Defecțiuni în procesul tehnologic de preparare a mâncărurilor de legume și carne constă în aspect necorespunzător, carnea tare sau sfărâmată, legumele sfărâmate, sosul prea legat sau prea apos, prea grase, gust sau miros de prins, etc. Mâncărurile fără aspect se datorează aplicării insuficiente a procesului termic sau incorect aplicat, ca de exemplu: fierberea în clocote, prelungirea sau reducerea timpului de fierbere, etc. Acestea influențează nu numai aspectul, ci și ceilalți indici, cum ar fi: carne tare sau sfărâmată, legume sfărâmate, sosul prea legat sau nelegat. Sosul prea legat se datorează unei cantități mai mari de făină decât cea necesară. Mâncărurile prea sărate sau piperate se datorează dozării greșite a condimentelor adăugate.



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-fințanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duală și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Componența grupei de elevi nr.2 , școala profesională din cadrul proiectului POCU la agentul economic SC. ZODIAC SRL .





UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU





UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU





UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect co-finantat din Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020

Axa prioritară 6: „Educație și Competențe”

Prioritatea de investiții 10.iv: Îmbunătățirea utilității sistemelor de educație și formare pentru piața muncii, facilitarea trecerii de la educație la muncă și consolidarea sistemelor de educație și formare profesională și a calității lor, inclusiv prin mecanisme pentru anticiparea competențelor, adaptarea programelor de învățământ și crearea și dezvoltarea de sisteme de învățare bazate pe muncă, inclusiv sisteme de învățare duale și de ucenicie

Obiectivul specific 6.14: Creșterea participării la programe de învățare la locul de muncă a elevilor și ucenicilor din învățământul secundar și terțiar non-universitar, cu accent pe sectoarele economice cu potențial competitiv identificate conform SNCI și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practica de calitate în învățământul preuniversitar”

Contract nr.: POCU/633/6/14/133004

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU

Bibliografie

1. Constanța Brumar, Gabriela Pîrjol ș.a - Manual tehnologia culinară, editura Didactică și pedagogică București -1994

2. Manual CD PRESS - TURISM ȘI ALIMENTAȚIE, CONSTANȚA BRMAR, VALENTINA CAPOTĂ, BUCUREȘTI 2011

*www.esanatos.com

* www.wikipedia.com

* www.Reteteromanesti.ro

*www.Reteteusoare.com