



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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică 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 SORTIMENTULUI DE PREPARATE

CALIFICAREA-BUCĂTAR

TUTORE PRACTICĂ
ȘCOALA PROFESIONALĂ
VERDEȘ OANA MARIA

Joana

ELEVI GR.4
ECATERINESCU FRANCESCO
MIHALCA GABRIEL IONUȚ
MIHALCA VALERICA MARIANA
MOLDOVAN IONUȚ
RUS REBECA VIORICA



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 SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

Despre Hotel Carpați Baia Mare

În orașul Baia Mare din Transilvania, înconjurat de fermecătorul peisaj al munților bogăți în aur și al pădurilor de castani, Hotelul Carpați oferă cea mai bună cazare oaspeților săi.

Situat pe malul râului Săsar, care străbate orașul Baia Mare separând zonele rezidențiale de centrul nou și cel vechi, centrat de Turnul lui Stefan cel Mare, Hotel Carpați te impresionează prin dotări, confort, verdeață și liniște, punându-te la adăpost de zgomotul cauzat de trafic.

Hotelul Carpați dispune de: 2 apartamente, 12 camere matrimoniale, 45 camere duble, 35 camere single, toate dotate cu:

- televizor color,
- minibar,
- aer condiționat.





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 SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

Argument

Bucătăria este un fapt de cultură, dezvoltarea ei are caracter istoric și este strâns legată de dezvoltarea civilizației și a culturii omenești în general.

Dar bucătăria nu este doar un act de cultură semnificativ, ci și domeniul unor performanțe individuale.

În zilele noastre, ca și altădată, prestigiul profesiei de bucătar constă, înainte de toate în valoarea și cantitatea prestațiilor profesionale.

În secolul nostru de înaltă tehnicitate și de supremație a industriei, când esențialul activității umane se traduce (măsoară) în termeni cantitativ, de producție de masă, rapiditate, rentabilitate, important pentru bucătar este de a conserva caracterul artizanal al bucătăriei.

Marii bucătari n-au fost niciodată prizonierii rețetelor, amprenta lor poate fi recunoscută în modul în care improvizează (creează) ,tot timpul, adăugând, substituind, înlocuind ingrediente, variind dozele sau timpii de transformare și combinare, așa încât să obțină mereu efecte noi și gusturi din ce în ce mai variate și mai rafinate.

Dacă istoria mâncărurilor, inseparabilă de istoria popoarelor, nu s-a schimbat prea mult și dacă marile rețete au rămas aceleași, în ciuda simplificării impresionabile a bucătăriei contemporane, este indispensabilă a se ține cont de cercetările moderne în știința gastronomiei pe care încerc să o prezint în lucrarea de față.

Omenirea, în secolului XXI este constrânsă în găsirea de soluții la una din marile probleme cu care se confruntă și anume alimentația.

Asigurarea hranei reprezintă o prioritate cu largi implicații economice, sociale și culturale, drept pentru care și modul de desfășurare al activității unităților de alimentație reprezintă un element de interes în acest domeniu.

Deoarece calitatea alimentației reprezintă un factor primordial al stării de sănătate este necesar ca industria producătoare să ia în considerare toate căile posibile de îmbunătățire a activității de producție și de comercializare a produselor alimentare



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 SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

Reguli de igienă, securitate și sănătate în munca

Cunoașterea regulilor de igienă personală și la locul de muncă de către toți lucrătorii din sectorul alimentar este obligatorie, deoarece oricât de gustos și de atrăgător ar fi un produs sau preparat alimentar, acesta devine necorespunzător în cazul în care ar produce îmbolnăvirea consumatorului. Foarte des, microbii ajung pe alimente de pe mâinile murdare. De aceea, lucrătorii din alimentația publică trebuie să acorde o atenție cu totul deosebită igienei mâinilor.

Cercetarile au arătat că pe mâinile nespălate ale lucrătorilor din sectorul alimentar se pot găsi până la 2 milioane de germeni, în timp ce pe mâinile curate se găsesc doar câteva sute. Prin manipularea ouălor murdare, s-a constatat că pielea corpului, datorită secreției ușor acide, are o acțiune autosterilizantă ce depinde de regiunea anatomică. Pe palme, această acțiune este deosebit de pronunțată. Astfel, în 20 min bacteriile de pe o palmă murdară mor în proporție de 50%, în timp ce de pe o palmă curată 100%. Pentru lucrătorul din alimentația publică, igiena mâinilor se realizează prin respectarea următoarelor reguli: tăierea unghiilor scurt; spălarea mâinilor cu apă caldă, săpun și periuța de unghii. Spălarea se face cu apă curentă, minimum 1 min; dezinfecție cu soluții slabe de bromocet; uscarea cu aer cald, folosirea prosoapelor de hârtie; este interzisă ștergerea pe halat, sort sau cârpe de bucătărie. De asemenea, starea de sănătate a lucrătorilor are o mare importanță, unele boli infecto-contagioase putând avea grave implicații (gripe, hepatite, TBC etc.).

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 corectă și la momentul oportun.



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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

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

- din punct de vedere fizic, îndepărtarea tuturor reziduurilor vizibile de pe suprafețe;
- din punct de vedere chimic, eliminarea tuturor urmelor de substanțe chimice provenind de la soluțiile de spălare și dezinfecție;
- din punct de vedere microbiologic, reducerea la maximum a microflorei existente.

Întreținerea igienică a locurilor de muncă, a utilajului, a suprafețelor de lucru etc. cuprinde următoarele operații:

- 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;
- dezinfecția, care urmărește distrugerea microbilor ce au rezistat la acționarea apei și a detergenților. Cele mai utilizate substanțe dezinfectante din sectorul alimentar sunt: cloramina (1-2%), hipocloriți (1-2%), bromocet (1-2%).

Materiile organice, prezente chiar în cantități mici pe suprafețele supuse dezinfecției, reduc substanțial efectul dezinfectanților, deoarece o parte din aceștia sunt consumați pentru oxidarea substanțelor organice nemicrobiene.

De aceea, dezinfecția nu poate înlocui spălarea și trebuie efectuată numai după spălarea perfectă a suprafețelor. Sporii microbieni sunt mult mai rezistenți la acțiunea dezinfectanților.

De aceea, operațiile de dezinfecție trebuie să se execute zilnic, pentru a evita acumularea sporilor.

În unitățile de alimentație publică se recomandă dezinfecția o dată pe zi (mese, vase, ustensile, utilaje), la terminarea programului de lucru al unității;



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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

Grupa de preparate – Mic dejun

Micul dejun, prima masă a zilei, trebuie să asigure organismului aproximativ 30% din necesarul caloric pentru 24 ore.

În componența meniurilor pentru micul dejun sunt cuprinse băuturi calde, (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 cele din brânzeturi (cașcaval) sunt cel mai des întâlnite. Acestea se mai numesc și minaturi, datorită timpului scurt necesar pentru pregătire, 10 – 20 minute.

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

- protide complete provenite din materiile prime de bază (ouă, brânzeturi), cunoscut fiind faptul că protidele din ou au valoarea biologică cea mai mare, asimilându-se aproape integral;
- lipide, în cantități apreciabile, provenite din ouă și cașcaval (lipide emulsionate, ușor asimilabile), cât și grăsimile alimentare folosite - pregătirea minaturilor.
- vitamine(A, B1, B6,B2,PP) provenite din materii 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



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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

alte alimente din structura acestuia (produse de panificație, patiserie, zahăr, dulceață; legume etc.).

Digestibilitatea acestor preparate este influențată în mare parte și de tratamentul termic aplicat la pregătire.

Preparatele obținute prin fierbere sunt ușor digestibile, cele prăjite sunt mai greu digestibile.

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

Preparate din ouă

Cuprind următoarele sortimente de bază:

- prelucrate prin fierbere
 - ouă fierte în coajă: moi, cleioase, tari;
 - ouă fierte fără coajă: ochiuri românești.
- prelucrate prin prăjire
 - ochiuri (la tigaie sau la capac);
 - omlete simple sau cu diferite adaosuri (cu verdețuri, cu roșii, cu șuncă);
 - jumări (scrob): simple, cu diferite adaosuri (cu costiță afumată, cu roșii).

Procesul tehnologic de obținere al minaturilor din ouă cuprinde următoarele operații:

Prelucrarea primară constă în spălarea și dezinfectarea ouălor care apoi se sparg fiecare în parte pe o farfurie și apoi se trec în vasul comun pentru a evita amestecarea ouălor

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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

proaspete cu ouă care ar putea fi alterate. Componentele care se adaugă în omlete sau jumări se pregătesc preliminar, în funcție de caracteristicile fiecărei materii prime.

Prelucrarea termică se face în funcție de tipul de preparat culinar, astfel:

- ouă fierte în coajă:* pentru ouă moi fierberea durează 3 minute; pentru ouă cleioase durează 5-6 minute; pentru ouă tari durează 8-10 minute;
- ochiuri românești* – oțetul și sarea se introduc în apa de fierbere cu rolul de a grăbi coagularea proteinelor din albuș, evitându-se astfel împrăștierea acestuia în apă. Se servesc cu unt și mămăliguță;
- ochiuri la capac* - ouăle sparte pe farfurie se trec, prin alunecare, în capacul cu grăsime încălzită, se introduc la cuptor sau se lasă pe plită acoperite, până când albușul coagulează complet iar gălbenușul, parțial (consistență semivâscoasă);
- omlete* - prelucrarea termică a componentelor de adaos se face prin înăbușire în grăsime și apă sau prin sotare (rumenire ușoară), excepție făcând brânzeturile și verdeața care se amestecă direct cu ouăle bătute și se prelucrează termic odată cu acestea; omletele se pot pregăti după două variante tehnologice:

- componentele de adaos se prelucrează termic, peste acestea se toarnă ouăle bătute cu sare, se amestecă puțin, se rumenește omleta pe ambele părți, se rulează sau se pliază. În acest fel se pot pregăti omletele cu verdeață, cu șuncă, cu roșii, cu brânzeturi etc.;





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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

- din ouăle bătute cu sare se pregătește omleta

simplă, prin turnare în vasul cu grăsime încălzită, se rumenește pe ambele părți, se montează pe farfurie, se așază deasupra componentele de adaos prelucrate termic separat, după care se rulează sau se prezintă ca atare. Astfel se pregătesc omletele cu ficăței de pasăre, cu legume.

jumările se pegătesc prin amestecarea în tigaie sau capac a componentelor de adaos, prelucrate termic, cu ouăle bătute cu sare, până la consistență cremoasă.

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

Condițiile de calitate ale preparatelor din ouă:

- gramaj la porție corespunzător;
- aspect plăcut, atrăgător; pentru preparatele cu adaosuri, acestea trebuie să fie uniformrăspândite în masa preparatului, forma bine definită;
- culoare specifică pigmentilor coloranți din ou și a componentelor de adaos folosite;
- miros și gust plăcute, specifice oului și componentelor de adaos, potrivitcondimentate;
- consistența specifică produsului, astfel:
 - pentru ouăle fierte și cele la capac, albușul trebuie să fie complet coagulat, iar gălbenușul, de la fluid până la complet coagulat;
 - pentru omlete – la exterior complet coagulate, iar în interior cremoase;
 - pentru jumări – cremoase.



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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

Preparatele din cașcaval servite la micul dejun sunt condiționate, în mod deosebit, de calitatea cașcavalului și a celorlalte componente din structura preparatelor.

Sortimentele care se pot realiza din cașcaval sunt: cașcaval la capac și cașcaval pane, operațiile pregătitoare și tehnica de preparare fiind următoarele:

- *cașcaval la capac:*
 - operații pregătitoare: tăierea cașcavalului în bucăți mici;
 - tehnica de preparare: se taie untul în bucăți mici în căpăcele; se adaugă cașcavalul și se rumenește la foc mic;
 - montarea se face fie pe capac, fie pe un platou cald, fiind servit în stare fierbinte;
- *cașcaval pané:*
 - operații pregătitoare: cașcavalul se taie în felii (două felii pentru o porție); se bat ouăle;
 - tehnica de preparare: bucățile de cașcaval se trec prin făină, ou și pesmet, după care se prăjesc în ulei pe ambele părți;
 - montarea se face pe platou cald și servirea în stare fierbinte.

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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

GRUPA DE PREPARATE -SALATE

Salatele sunt preparate culinare care însoțesc, de regulă, preparate de bază, sau servesc ca antreuri, în prima parte a meniului.



Acestea au un rol deosebit în cadrul meniului, deoarece se caracterizează prin:

- conținut ridicat de substanțe minerale, vitamine provenite din legumele folosite la preparare;
- valoare energetică redusă;
- aspect și colorit viu, influențând apetitul;
- digestibilitate ușoară, datorită conținutului de celuloză din compoziție, favorizând și digestia preparatelor din meniu.

Materiile prime folosite la prepararea salatelor sunt în principal legumele, pe lângă acestea fiind prezente și alte alimente cum sunt: carne și produse din carne, pește și alte vietăți acvatice, ouă, produse lactate, fructe, paste făinoase, condimente etc. La acestea se adaugă diferite sosuri reci: sos de oțet, de lămâie, de hrean, vinegret, sos maioneză și sosuri derivate din acesta, sosuri pe bază de iaurt sau smântână etc.

Prin asocierea legumelor cu celelalte alimente se completează valoarea nutritivă a salatelor, determinând creșterea sațietății acestora.

Materiile prime folosite la prepararea salatelor trebuie să prezinte caracteristici de calitate deosebite, pentru a influența pozitiv produsele finite.



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 SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

Clasificarea saladelor se face după următoarele criterii:

a) în funcție de procesul tehnologic la care sunt supuse alimentele, salatele pot fi:

- salate crude (salate de însoțire: salată verde, de roșii, castraveți, varză albă, andive; salate antreu: salată de crudități, salată de crudități cu brânză telemea, salata Capri, salată de țelină cu șuncă, cocteil de țelină, cocteil de crudități);
- salate fierte (salate de însoțire: salata de sfeclă roșie; salate antreu: salată de conopidă, fasole verde, fasole albă, sparanghel, dovlecei);
- salate coapte (salate de însoțire: salata de ardei copti, de sfeclă roșie; salate antreu: salata de vinete);
- salate din legume murate sau în oțet (salate de însoțire: salata de varză albă murată, de varză roșie în oțet, de castraveți murați etc.);
- salate combinate, obținute din legume crude, fierte sau conservate, asociate cu alte ingrediente (salate antreu: salată orientală, à la russe, franceză, italiană, bulgărească, grecească, à la Praga, de boeuf, Nicoise, berlineză etc.).

b) în funcție de numărul componentelor pe care le conțin, salatele pot fi:

salate simple – având o singură componentă;

salate compuse – cu două sau mai multe componente.



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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

GRUPA DE PREPARATE- GUSTĂRI

Gustările sunt preparate culinare prezentate în forme variate, cu aspect atrăgător și volum mic. Se servesc la începutul mesei sau între mesele principale, în cantități mici, având rol de a influența apetitul consumatorilor, atât prin gustul picant pe care-l au, cât și prin modul variat de prezentare.

Se obțin din alimente de origine vegetală și animală: produse din cereale, legume, ouă, brânzeturi, carne și preparate din carne, organe.

Gustările sunt ușor digeribile. Digeribilitatea este favorizată de faptul că multe din componente sunt sub formă de paste.

Clasificare:

- **GUSTĂRI RECI**
 - pe bază de pâine { - sandvisuri
- tartine
 - pe bază de umplutură { - legume umplute
- ouă umplute
- măslina umplute
- **GUSTĂRI CALDE**
 - pe bază de aluat opărit (sau sos alb) { - crochete cu cașcaval
- crochete cu suncă
- crochete cu pește
 - pe bază de carne tocată - chiftelute speciale
 - pe bază de foietaj { pateuri { - cu brânză
- cu carne
- cu ciuperci
- triangle
- buseuri
 - pe bază de foi de clătite { - clătite cu carne de pui
- clătite cu ciuperci
 - pe bază de tarte { tarte cu ciuperci
- tarte cu brânză
tarte cu carne
 - sandvisuri și tartine calde { - tartine calde cu lămâie
- tartine calde cu ouă ochiuri și sardele
- tartine calde cu ochiuri, suncă și cașcaval



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: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

GRUPA DE PREPARATE- ANTREURI

Antreurile sunt preparate culinare care nu ocupă totdeauna locul întâi în meniu. 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.

Clasificarea antreurilor

Gama sortimentală a antreurilor este variată, totuși antreurile se pot clasifica, după temperatura de servire, în două grupe: *antreuri reci* (servite în stare rece) și *antreuri calde* (servite în stare caldă).

- | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|--|---|--|
| Antreuri reci | { | - pe bază de aspic | { | - oua à la <u>rousse</u> în aspic |
| | | | | - creier à la <u>rousse</u> în aspic |
| | | | | - medalion de <u>pește</u> în aspic |
| | | | | - pastă de <u>suncă</u> în aspic |
| | | - mule de <u>suncă</u> în aspic | | |
| Antreuri calde | { | - pe bază de ficat | { | - pate de ficat de porc |
| | | | | - pate de ficat de gâscă |
| | | - pe bază de carne de pasăre | { | - piftie de curcan |
| | - galantină de pasare | | | |
| | - rulouri cu diferite umpluturi | | | |
| | | - pe bază de carne de vânat | { | - terină de iepure |
| Antreuri calde | { | - sufleuri | { | - de <u>cașcaval</u> , de vinete |
| | | | | - de <u>roșii</u> , de spanac, de vinete |
| | | | | - de conopida |
| | | - budinci | { | - de spanac |
| | | | | - de conopidă |
| | | - de clătite cu legume, de clătite cu brânză | | |
| - spaghetti
(macaroane) | { | - milaneze | | |
| | | - <u>bologneze</u> , cu ciuperci și sos <u>tomat</u> | | |
| | | - cu <u>suncă</u> și sos <u>tomat</u> , gratinate | | |
| - pizza | { | - <u>bologneză</u> | | |
| - italiană | | | | |
| - napolitană | | | | |



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 SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

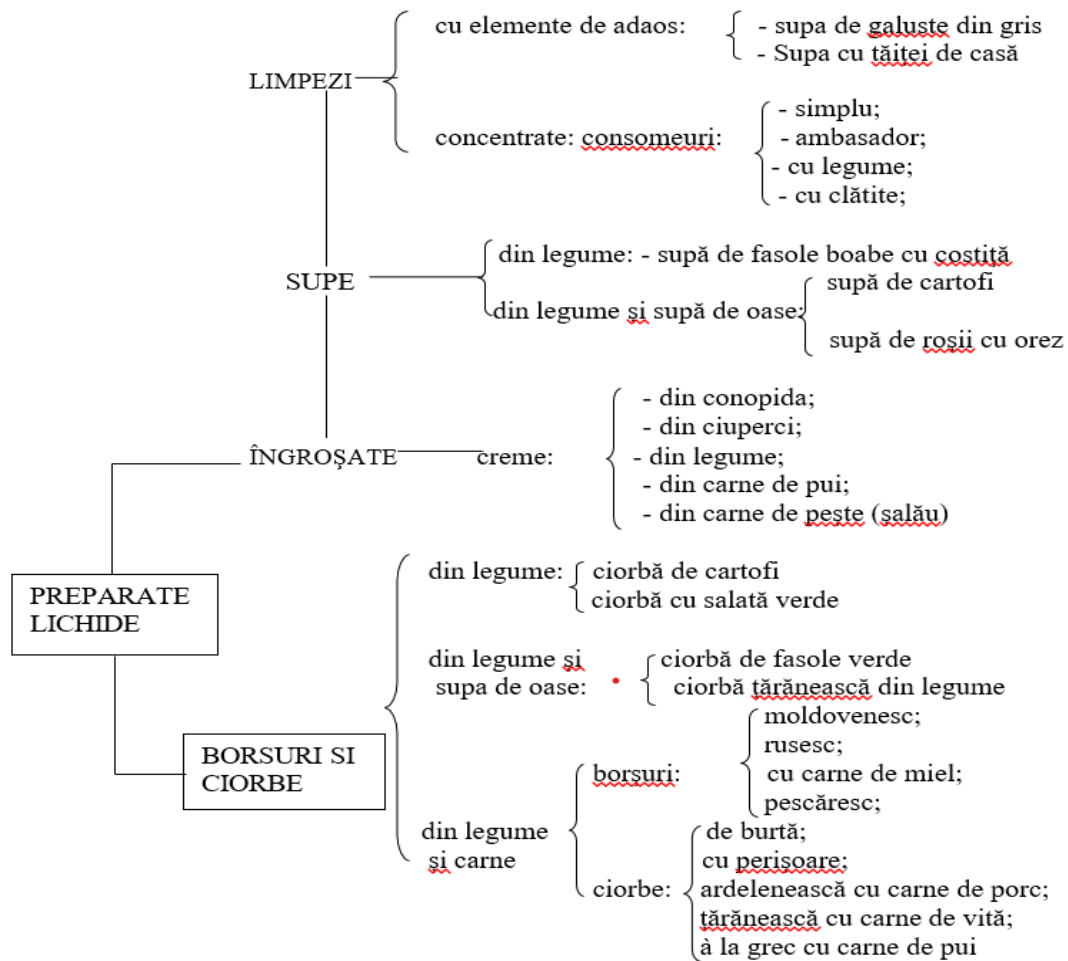
Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

GRUPA DE PREPARATE- PREPARATE LICHIDE

Preparatele lichide sunt acele preparate culinare, care au un conținut mare de lichid. Pentru prepararea lor se utilizează carne, legume, diferite elemente de adaos cum ar fi: crupe, paste făinoase, ouă, smântână, verdețuri condimentare





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 SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCDI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

FIȘA TEHNOLOGICĂ

Grupa de Preparate

Denumirea preparatului

Preparate lichide

Supă cremă de mazăre

Cantități pentru o porție.

Materii prime : mazăre conservă 15g , supă de oase,20 ml, țelină 5g, pătrunjel 5g, păstârnac 5g, ceapă 2,5g, smântână 2g, ouă 1 buc, făină 2,5g, unt 1g, sare 1g,

Ustensile,utilaje folosite : cântar,vas gradat, castroane, cuțite , oală ,blat de lemn,castron, sită, cuptor, tavă pentru rumenire, bol,supieră, ceașcă .

Operații pregătitoare : Legumele se spală se curăță se taie felii . Ouăle se spală se dezinfectează se trec prin jet de apă rece . Franzela se taie cuburi se rumenește stropită cu unt.

Tehnica preparării : Legumele se pun la fiert , după fierbere se pasează și se adaugă supa. Separat se prepară lezonul din ou și smântână . Se adaugă în crema formată din legume se fierbe 10 min și la sfârșit se adaugă untul și sarea după gust .

Se servește în bol supieră, ceașcă. În stare fiebinte.

Transformări ce au loc în timpul pregătirii preparatelor lichide sunt prin faptul că prin fierbere alimentele cedează o serie de substanțe nutritive solubile cum sunt: substanțe minerale, glucide, proteine solubile (albumine, globuline) și vitamine hidrosolubile care trec în apa de fierbere

Prin spălare se pierd componentele chimice solubile în apă, iar altele se degradează prin contactul cu aerul. Pentru reducerea pierderilor pe măsură ce alimentele sunt prelucrate primar



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: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

trebuie supuse imediat tratamentului termic.

După prelucrarea termică supele creme se pasează pentru a avea consistență cremoasă lejeră.

În acest caz legumele trec în lichidul de fierbere sub formă de particule fine, în suspensie.

În timpul pregătirii legumele cu conținut mare de apă își micșorează volumul, cedând o parte din apă mediului de fierbere, iar legumele sărace în apă și produsele cerealiere absorb apă din lichidul de fierbere, mărindu-si volumul și greutatea.

Pe parcursul fierberii, lichidul se concentrează în substanțe nutritive, provenite din materiile prime. Această concentrare de factori nutritivi influențează pozitiv procesul de digestie și asimilare. Se mărește secreția sucurilor digestive stimulând pofta de mâncare.

Pentru preparatele lichide se pot folosi și legume deshidratate și prin fierberea lor în condiții corecte calitățile nutriționale sunt aproape identice cu cele ale legumelor proaspete. Întrucât fierberea alimentelor duce la o importantă pierdere de vitamine termosensibile (tiamină, acid ascorbic), se recomandă la sfârșitul pregătirii lor să se adauge sucul de legume verzi.



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 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 SNC și din domeniile de specializare inteligentă conform SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

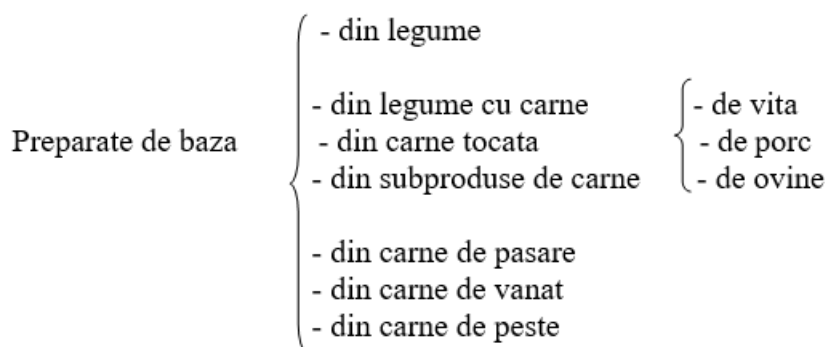
GRUPA DE PREPARATE- PREPARATE DE BAZĂ

Generalități. Preparatele de bază sunt denumite în mod curent *mâncăruri plat du jour* sau preparate de felul doi fiind incluse, de obicei, în componența meniului pentru dejun. Comparativ cu preparatele culinare servite în prima parte a meniului, preparatele de bază sunt mai consistente, având în structură legume, carne, sosuri, condimente, diverse adaosuri.

Structura complexă a preparatelor de bază asigură:

- diversificarea sortimentală a grupei și varietatea meniurilor;
- realizarea unor preparate cu valoare nutritivă și energetică ridicată, cu calități senzoriale, deosebite;
- aplicarea procedurilor tehnologice recomandate de gastrotehnia modernă.

Clasificare. Preparatele de bază din meniu se pot grupa conform schemei de mai jos.



➤ **Tehnologia specifică a preparatelor din legume și sos alb**

• **Ciulama de ciuperci**

Operatii premergatoare

- taierea ciupercilor lame
- impartirea margarinei: 2/5 pentru inabusirea ciupercilor, 2/5 pentru pregatirea sosului alb, 1/5 margarina pentru protejarea suprafetei preparatului

Tehnica prepararii, montarea pentru prezentare, servirea

- inabusirea ciupercilor cu margarina
- prepararea sosului alb: incalzirea margarinei, incorporarea fainii amestecata cu lapte,



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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

- formarea preparatului: asocierea ciupercilor inabusite cu sos, condimentare cu sare, fierbere 15-20 min, cu amestecare continua
- protejarea suprafeței cu margarina
- servirea preparatului: cald

- **Ciuperci cu sos de smantana**

Operatii premergatoare

- taierea ciupercilor lame
- impartirea margarinei: ½ pentru inabusirea ciupercilor, ½ pentru pregatirea sosului alb de smantana

Tehnica prepararii, montarea pentru prezentare, servirea

- este asemanatoare cu a preparatului ciulama de ciuperci
- particularitati: smantana se adauga in procesul tehnologic al sosului alb odata cu ciupercile inabusite; nu se protejeaza suprafata preparatului cu margarina

- **Conopida cu sos de smantana**

Operatii premergatoare

- fierberea buchetelor de conopida in apa, sare; scurgerea
- incalzirea sosului de smantana

Tehnica prepararii, montarea pentru prezentare, servirea

- formarea preparatului: asezarea conopidei fierte pe platou sau farfurie; turnarea sosului cu smantana; gratinare; protejarea suprafeței cu unt topit.



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: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

✓ **Retete pentru preparate din legume cu sos alb**

Componente	U/M	Sortiment, gramaj pentru o porție produs finit, cantități brute pentru 10 porții		
		Ciulama de ciuperci (260 g)	Ciuperci cu smântână (250 g)	Conopidă cu sos de smântână - conopidă 150 g - sos 100 g
Ciuperci proaspete sau conservate	Kg	1,000 0,500	1,000 0,500	- -
Conopidă	Kg	-	-	3,000
Margarina sau unt	Kg	0,250	0,200	0,050
Făină	Kg	0,300	0,200	-
Lapte	l	1,800	1,500	-
Sare	Kg	0,020	0,030	0,030
Smântână	Kg	-	0,300	-
Sos de smântână	kg	-	-	1,000



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: „Practică de calitate în învățământul preuniversitar”

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

Beneficiar: COLEGIUL ECONOMIC "NICOLAE TITULESCU"

DULCIURI DE BUCĂTĂRIE

Dulciurile de bucătărie sunt preparate culinare care se pot servi în momente diferite ale zilei, astfel ele se servesc ca desert la dejun sau la cină, la gustarea de la ora 10 sau 17. Servite la sfârșitul mesei conferă senzația de sațietate. Dulciurile de bucătărie au rolul de a completa valoarea nutritivă necesară pentru 24 de ore, aducând organismului un plus de glucide atât simple (zaharoză, glucoza, fructoză), cât și poliglucide (amidon), proteine valoroase din ouă și lapte, grăsimi ușor asimilabile din smântână, frișca, substanțe minerale și vitamine, în proporție mare din fructe.

Conținutul mare în glucide al dulciurilor de bucătărie impune consumarea lor în mod rațional, cunoscut fiind faptele că excesul de glucide din organism se transformă în lipide, care se depun, favorizând apariția obezității și a diabetului.

Salate de fructe

Salatele de fructe sunt deserturi delicioase, răcoritoare și foarte vitaminizante. În componența lor, fructele se folosesc în stare crudă, fapt ce influențează asupra menținerii echilibrului în rația alimentară. Tehnologia de obținere are la bază macerarea fructelor presărate cu zahăr fin, în rom, lichior, coniac sau vin. Fructele se mențin întregi sau se curăță de coajă și se taie în felii. Macerarea are loc la rece, de la 30 min la 1 oră. La servire se adaugă elemente diferite de aromatizare (răzătură de lămâie, de portocală, scorțișoară) și salata se așază în cupe sau pahar, putând fi decorate cu pișcoturi de șampanie și ornate cu frișca turnată cu poșul cu șpriț.

Sortiment Gramaj la porție	Materii prime	U/M	Tehnologia specifică	
			Operații pregătitoare	Tehnica preparării
Salată de căpșuni	căpșuni zahăr lichior triplesec frișca bătută	kg kg l kg	- căpșuni: spălare, curățare, spălare în jet de apă rece, surgere	-se pun fructele în compotieră, presărate cu zahăr fin; -se stropesc cu lichior și se țin 30min. la frigider; -se toarnă o avelină de frișca deasupra.



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 SNCI

Titlul proiectului: „Practică 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.wikipedia.com