

COLEGIUL TEHNIC “IOAN C. ȘTEFĂNESCU” Iași

**SUPPORT DE CURS PENTRU CLASELE
a XI a profesională**

M1

SERVIREA ÎN RESTAURAȚIE

**Prof. Gabriel – Mihăiță DARABAN
Prof. Elena – Cristina SCUTARAȘU**

2020-2021

1. Variante de meniuri

În limba franceză, substantivul *menu* are două accepțiuni extrem de distincte: desemnează ansamblul de mâncăruri și băuturi care intră în componența unei mese și reprezintă totodată programul acesteia.

Dicționarul limbii române definește meniul drept totalitatea felurilor de mâncare servite la o masă, lista pe care sunt scrise mâncărurile servite la restaurant. Pe lângă această funcție de informare, meniurile pot avea și efect artistic, decorativ, unele dintre ele fiind adevărate opere de artă și câteodată chiar unicate. Cum funcționalitatea lor este aceea care contează, meniurile sunt în general simple, reflectând cererea clienței la un anumit moment al anului.

Meniul cuprinde totalitatea preparatelor de bucătărie, cofetărie-patiserie, băuturilor și a altor produse alimentare care se oferă la o singură masă, prestabilită, spre deosebire de lista meniu, care vine în întâmpinarea clientului cu scopul de a-i da posibilitatea să aleagă din varietatea de produse.

Meniul prezintă lista de preparate culinare și băuturi indicate în ordinea stabilită, după ordinea servirii preparatelor: aperitive sau gustări reci, supe, preparate de bază, salate, dulciuri, băuturi cu indicarea numărului de rețetă în corespondență cu sursa normativ tehnică, denumirea preparatului, gramajul și costul.

Meniurile pot fi alese de clienți după preferințe, în special la restaurantele în care se fac servicii *à la carte* sau la preț fix *table dôte* cu sau fără alegere. De asemenea se pot alcătui meniuri pentru evenimente speciale sau destinate unor grupuri distincte de consumatori.

Clasificarea meniurilor:

1.1. După numărul de preparate și produse consumate:

1.1.1. Meniuri simple

Pot include:

- băuturi calde: ceai simplu, cu lămâie, cu rom, cu lapte; cacao simplă sau cu lapte; cafea naturală, simplă, cu lapte, sau frișcă; lapte simplu etc.
- produse lactate acide: iaurt, lapte bătut etc.
- produse de panificație și patiserie: pâine, chifle, cornuri, pateuri, cozonac, brișe, plăcinte, etc.

Meniurile simple pot fi completate prin servirea gustărilor de la ora 10.

Se servesc și se consumă un număr redus de preparate culinare sau produse alimentare, de exemplu: un preparat lichid cald și un alt produs culinar (gustări, minaturi, antreuri etc.). Sunt alcătuite preponderent din gustări ca sunt reprezentate prin alimente ușoare, cu o compoziție delicată, neputând constitui un fel de mâncare completă. Prezentându-se în cantități mici, ca volum, trebuie să fie atrăgătoare, să aibă gust extrem de fin, un stil minuțios de pregătire și prezentare și un decor sau ornament ireproșabil.

Rolul lor este de a deschide apetitul consumatorilor și de a crea bună dispoziție în aprecierea celorlalte preparate din meniu. Impresionând plăcut din punct de vedere senzorial, activând astfel sucurile digestive, contribuind nu numai la stimularea apetitului, ci și la pregătirea organismului în vederea consumării cu plăcere a componentelor meniului, ușurând digestia și asimilarea de către organism.

Gustările sunt de două tipuri, și anume:

- gustări calde
- gustări reci.

Ele se diferențiază atât din punct de vedere al serviciului lor, cât și al modului de preparare. Gustările reci se întâlnesc, de obicei, în meniurile care nu conțin supe, ciorbe sau borșuri. Uneori, aceasta regulă nu se respectă, mai ales în restaurantele *a la carte*. Gama acestor gustări este foarte variată, se pot realiza nenumărate compoziții și sortimente diferite, în funcție de imaginația și spiritul creativ al executantului.

Datorită componenței lor, se prezintă cu un aspect foarte placut și diferit. Gustările reci cer o prezentare îngrijită, un decor în care să se țină seamă de alternarea culorilor și o aseasonare perfectă. Gustările reci au în componența lor alimente de origine animală și vegetală, bogate în trofine, în special protide, lipide, vitamine, substanțe minerale, precum și unele adaosuri care contribuie la ridicarea valorii lor nutritive și gustative.

Ca tehnică de preparare, gustările au la bază piese întregi (mezeluri, brânzeturi, etc.), se taie în diferite forme geometrice și se prezintă estetic pe suporturi, platouri, raviere, etc., ținând cont la așezare de specificul materiei de bază.

1.1.2. Meniuri complete

Se servesc și se consumă un număr mai mare de preparate culinare sau produse alimentare, ca de exemplu: gustări, preparate lichide calde, preparate din pește, preparate de bază și/sau cu carne, cu garnitură și salată, dulciuri de bucătărie sau produse de cofetărie.

1.2. După felul mesei la care se servesc:

1.2.1. Meniu pentru mic dejun (masa de dimineață)

Micul dejun constituie prima masa a zilei, care se servește între orele 6 și 9, asigurând rezervele nutritive și energetice ale organismului, reprezentând 25-35% din valoarea calorică a necesarului zilnic.

În cazul servirii gustării la ora 10, valoarea calorică a micului dejun se diminuează cu 5-10%. Meniurile destinate micului dejun pot fi *simple* sau *consistente*.

Meniurile simple. Pot include:

- băuturi calde: ceai simplu, cu lămâie, cu rom, cu lapte; cacao simplă sau cu lapte; cafea naturală, simplă, cu lapte, sau frișcă; lapte simplu etc.
- produse lactate acide: iaurt, lapte bătut etc.
- produse de panificație și patiserie: pâine, chifle, cornuri, pateuri, cozonac, briose, plăcinte, etc.

Meniurile simple pot fi completate prin servirea gustărilor de la ora 10.

Meniuri consistente. Conțin componentele meniurilor simple, completate cu:

- minaturi din ouă: ouă ochiuri, omlete, ouă fierte;
- minaturi din brânzeturi: cașcaval la capac, cașcaval pane, cașcaval sufle;
- brânzeturi: brânză proaspătă de vaci, brânză telemea, brânzeturi naturale, cașcaval, etc.
- produse din carne: salamuri, pate de ficat, etc;
- crudități: roșii, ardei gras, castraveți;

- băuturi răcoritoare: apă minerală, sucuri de fructe, de legume (industriale sau preparate în unitate) care rămân mai mult timp în stomac, sau provoacă efecte secretorii intense, sunt considerate greu digerabile, cu putere mare de sațietate.

Alimente cu putere de sațietate redusă (ușor digerabile): pâine, legumele consumate singure.

Alimente cu putere de sațietate mare (greu digerabile): grăsimile consumate în cantitate mare și mâncărurile grase micșorează activitatea secreto-motorie a stomacului, prelungind timpul de evacuare.

1.2.2. Meniu pentru dejun (masa de prânz)

Este considerat masa principală a zilei care se servește între orele 12 și 16.

Meniurile pentru prânz sunt consistente, asigurând 40-50% din valoarea calorică a necesarului alimentar zilnic. În cazul în care structura meniului zilnic cuprinde și gustări, acest aportul caloric se va reduce cu 5-10%. Structura meniului pentru prânz este determinată de categoria de consumatori, specificul unității, ocazia servirii mesei (obișnuită, festive, specială etc), anotimp, cerințele alimentației științifice. În funcție de acești factori, meniurile pentru prânz pot fi:

- *simple*: preparate culinare lichide, preparate de baza (mâncăruri), desert;
- *consistente*: gustări, antreuri, preparate culinare lichide, preparate din pește, preparate de bază, fripturi asociate cu garnituri și salate, desert;

În timpul mesei se pot servi băuturi nealcoolice sau alcoolice (la gustări: băuturi aperitiv; la preparatele din pește: vinuri albe seci; la fripturi: vinuri albe seci; la fripturi: vinuri albe sau roșu, în funcție de proveniența cărnii).

1.2.3. Meniu pentru cină (masa de seară)

Se servește între orele 18-21 (cu 2-3 ore înainte de culcare, adică timpul necesar digestiei).

Meniurile pentru cină vor cuprinde preparate mai ușor digerabile și în cantități mai mici, aportul lor în necesarul alimentar zilnic fiind de 20-25% din valoarea calorică a acestuia.

Nu se recomandă includerea în meniurile pentru cina a supelor, ciorbelor, borșurilor, și a mâncărilor cu sos. Ele pot cuprinde: gustări, antreuri, salate de crudități, consomeuri, supe-creme, preparate din pește pregătite pentru rasol sau la grătar, fripturi obișnuite sau specialități la grătar sau frigare însoțite de garnituri asortate și salate de sezon, dulciuri de bucatărie (budinci, sufleuri) sau de cofetărie, brânzeturi, fructe. Băuturile pot însoți aceste preparate, vor fi asociate după aceleași reguli ca la dejun.

1.3. După structura și componența preparatelor culinare:

1.4.

1.3.1. Meniu consistent

1.3.1.1. Meniul ciclic

Sunt constituite pentru a acoperi necesitățile de consum ale unei colectivități pe o perioadă determinată de timp: o lună, un trimestru, etc. Acestea reprezintă seturi de meniuri, concepute pentru consumul într-o unitate de catering care deservește o societate comercială, o cantină de bătrâni sau copii preșcolari, școli, colegii sau spitale. Durata unui ciclu este stabilită în funcție de sistemul managerial, perioada de an în care se face proiecția de consum și grupele de produse disponibile. Aceste meniuri trebuie atent monitorizate, pentru sesizarea modificărilor în cerințele consumatorilor și a altor elemente variabile (sezon, producție industrială), care afectează cererea de produse catering.

Avantajele sistemului ciclic de meniuri sunt următoarele: economie de timp cerut pentru gândirea zilnică a meniurilor; producție centralizată a întregului volum de porții ce urmează a fi consumate într-un ciclu și prelucrarea în sistemul “cook-freeze”.

Dezavantajele meniurilor ciclice sunt conferite de următoarele elemente:

- se pot crea condiții de monotonie alimentară; durata ciclului trebuie să fie aleasă astfel, încât repetarea ciclului să nu găsească aceeași consumatori;
- eliminarea posibilității de câștig suplimentar prin consumul unui număr mai mare de porții din alimentele mai puțin utilizate în consum (meniurile ciclice acoperă bine întreaga gamă de produse comune unui consum normal).

1.3.1.2. Meniurile preplanificate

Se constituie pe baza preferințelor consumatorilor, manifestate pe bază de comandă și sunt plătite pe loc (restaurante, baruri etc.) sau anticipat (mese festive, banchete, recepții etc.). Deși au un caracter tradițional, de cele mai multe ori lipsit de originalitate sau elemente de creativitate culinară, sunt accesibile și satisfac bine necesitățile de consum special manifestate în anumite perioade (anumite sărbători din an, evenimente deosebite etc.).

1.3.2. Meniul dietetic

Meniurile dietetice au o structură determinată de protejarea organismului împotriva factorilor de risc alimentar, fiind constituite astfel:

1.3.2.1. Meniul hipocaloric (~1000 kcal/zi), constituit prin asocierea următoarelor componente acceptate:

- salată verde, ridichi, castraveți, varză;
- lapte smântânit, brânză slabă din lapte de vaci;
- carne slabă, pește slab;
- ulei vegetal;
- asezonarea se va face cu pătrunjel, mărar, leuștean.

1.3.2.2. Meniul hipercaloric recomandă utilizarea cu precădere a următoarelor componente:

- produse făinoase, dulciuri concentrate;
- grăsimi, unt, frișcă, smântână;
- fructe bogate în ulei (alune, migdale, nuci) sau glucide (smochine, curmale, struguri, prune);
- carne, brânzeturi în cantități mai mari.

1.3.2.3. Meniul hipolipidic (hipocolesterolemiant) în care sunt permise următoarele alimente:

- produse lactate: lapte smântânit, iaurt, zer, brânză slabă de vaci;
- carne și derivate: cărnuri slabe, pește slab;
- albușii de ou produse pe bază de albuș;
- pâine neagră de secară;
- făinoase: grâu, orez, fulgi de ovăz;
- legume: spanac, castraveți, roșii, varză, cartofi, morcovi, pregătite ca salate, piureuri, fierte;
- fructe: mere, portocale, pepene verde, cireșe, coacăze;

- supe degresate din carne slabă sau pește, supe de legume și creme de legume, borș cu perișoare dietetic etc.

1.3.2.4. Meniul vegetarian care exclude produse de origine animală.

O variantă a acestuia este meniul lacto-ovo-vegetarian din care se exclud carnea și peștele. Se consumă:

- lapte și produse lactate: unt, brânză, smântână, cașcaval;
- ouă și produse derivate;
- produse făinoase: pâine, paste făinoase, covrigi etc.;
- grăsimi vegetale: ulei rafinat;
- fructe și legume.

1.3.2.5. Meniul hiposodat include următoarele alimente admise:

- lapte, gălbenuș de ou;
- carne, pește;
- legume și fructe proaspete;
- grăsimi alimentare: unt fără sare, ulei;
- produse făinoase;
- pâine fără sare;
- dulceață, gem, șarlote etc.

1.3.2.6. Meniul destinat bolnavilor de diabet zaharat este constituit din:

- carne, pește;
- ouă;
- lapte;
- brânză de vaci, smântână;
- ulei, unt;
- legume verzi.

În cantități mici se pot utiliza cartofi, pâine, paste făinoase, fructe cu un conținut mare de glucide. Realizarea meniurilor pentru diabetici va ține cont de următoarele recomandări:

- utilizarea îndulcitorilor nenutritivi;
- supele și ciorbele se prepară din legume cu un conținut mic de glucide;
- sosurile se prepară dietetic;
- carnea este indispensabilă (fiartă, friptă, la cuptor);
- se folosesc multe crudități bogate în vitamine și săruri minerale;
- fructele se folosesc crude, coapte sau în compot îndulcit cu îndulcitori sintetici;
- legumele verzi se folosesc sub formă de soteuri, sufleuri, mâncăruri cu carne (morcov, ceapă, sfeclă, țelină, mazăre, varză).

1.3.2.7. Meniul destinat persoanelor cu boli gastrice (gastrite hipoacide, boala ulceroasă) permite următoarele componente:

- mic dejun: cafea cu lapte, unt, dulceață, brânză de vaci, caș, pâine integrală;
- gustare (la ora 10): ceai, brânză, pâine integrală;

- dejun: supă-cremă de zarzavat, roșii, griș; supă cremă de cartofi sau cartofi în supă de zarzavat; friptură la grătar, rasol de găină cu sos alb, limbă fiartă, cartofi piure sau fierți, budincă de cartofi, fasole verde, legume asortate etc.
- gustare (ora 17): lapte, iaurt, brânză de vaci, pâine intermediară;
- cină: ficat de vită, pește rasol, cotlet de miel la grătar, friptură de vițel sau din carne de vită slabă, carne în aspic, salată verde, cartofi copti cu unt, fasole verde, roșii, griș cu lapte, paste făinoase fără ou, gem, comut, mere umplute, salată de fructe.

1.3.2.8. Meniul destinat bolnavilor cu afecțiuni renale (nefrite, litiaze renale) nu va conține: ceai negru, cacao, ciocolată, spanac, sparanghel, cartofi, leguminoase, pâine neagră, brânzeturi, gălbenuș de ou, fructe (nuci, prune, piersici, struguri), deserturi cu lapte și ouă.

1.3.2.9. Meniul destinat persoanelor cu boli cardiovasculare (ateroscleroze) recomandă:

- sucuri de fructe și legume;
- lapte bătut, iaurt degresat;
- cărnuri slabe;
- cartofi fierți sau copti;
- fructe proaspete, în compoturi sau piureuri.

1.4. După momentul servirii:

1.4.1. Meniuri à la carte

Meniul *à la carte* reprezintă meniul constituit pe baza opțiunii consumatorului, care alege componentele meniului dintre cele gata pregătite, servite la un preț individual prestabilit;

1.4.2. Meniuri comandate (table d'hôte)

Sunt meniuri cu preț fix, în care structura și prețul sunt prestabilite și nu pot fi modificate pe bază de comandă;

FIȘĂ DE OBSERVARE: EXEMPLE DE MENIURI

1. Meniu pentru micul dejun și dejun (prânz)

Meniu Mic Dejun



Cald si Bun Dorobânti

- Cremwurst de pui - 2 Ron
- Ou ochi - 50 gr - 2,5 Ron
- Telemea cu rosii - 80 gr - 5 Ron
- Bacon prajit - 100 gr - 6 Ron
- Omleta taraneasca cu legume - 120 gr - 9 Ron
- Omleta cu telemea si marar - 120 gr - 10 Ron
- Omleta indiana - 120 gr - 11 Ron
- Omleta cu sunca si cascaval - 120 gr - 11 Ron
- Omleta "cu de toate" - 120 gr - 12 Ron
- Sandwich cu sunca & cascaval - 285 gr - 12 Ron
- Sandwich cu muschi file & cascaval - 285 gr - 12 Ron
- Sandwich cu salam & cascaval - 285 gr - 12 Ron



- Espresso / Ceai - 5 Ron
- Cappuccino - 6 Ron
- Caffe Latte - 6 Ron

Meniu Pranz

~ La comanda ~

Gratar

Cald si Bun

- Pulpe dezosate de pui - 120 gr - 8 Ron
- Piept de pui - 130 gr - 9 Ron
- Ceafa de porc - 130 gr - 9 Ron
- Pastrav - 160 gr - 19 Ron



- Cartofi prajiti - 200 gr - 5 Ron
- Snitel de pui - 150 gr - 10 Ron
- Cascaval pane - 160 gr - 10 Ron
- Salata Mixta - 350 gr - 12 Ron
- Salata Greceasca - 350 gr - 18 Ron
- Salata Bulgareasca - 350 gr - 18 Ron
- Salata cu piept de pui - 350 gr - 20 Ron

2. Meniul zilei și meniu săptămânal

Miercuri
6
Martie

17 Lei

Meniul Zilei

2

CIORBĂ DE POTROACE
CU CARNE DE PORC
ȘNIȚEL DE PUI ȘI PIURE
SALATĂ DE VARZĂ

Comandă minimă: 25 Lei

COMANDĂ RAPIDĂ
0755 517 555
0332 803 970

MENIUL SĂPTĂMÂNII

LUN.
Mic dejun: Terci cu fulgi de ovăz și fructe proaspete (afine, cireșe)
Prânz: Pește (biban) în papiotă + salată de bulgur cu legume/cartofi dulci la cuptor
Cină: Tartă cu spanac și ricotta

MAR.
Mic dejun: Budincă de mei
Prânz: Ciorbă de legume cu carne de pui
Cină: Tartă cu spanac și ricotta

MIER.
Mic dejun: Budincă de mei
Prânz: Ciorbă de legume cu carne de pui
Cină: Brânzeturi cu salată de legume/Couscous cu lapte

JOI
Mic dejun: Iaurt cu banană și granola
Prânz: Ciorbă de legume cu carne de pui
Cină: Mâncare de spanac cu ou/Cartofi dulci cu roșii și bulgărași de brânză

VIN.
Mic dejun: Crackersși cu unt de arahide, miere și fructe de pădure
Prânz: Mâncare de spanac cu ou
Cină: Paste cu sos de sfeclă/Paste cu sos de roșii

www.noidoisibebe.ro

3. Meniu tradițional

| | | |
|--|--|---|
|  | <h2 style="margin: 0;">TRADITIONAL</h2> | |
| | <p>MĂMĂLIGUȚĂ CU BRÂNZĂ ȘI SMÂNTÂNĂ..... 10 lei Progres și tradiție... se pune de mămăliga, se montează pe farfurie cu telemea de vacă și smântâna grasă de casă</p> |  |
| | <p>CARTOF COPT LA CUPTOR..... 18 lei Umplut cu branză de oaie, smantană, unt și ceapă verde</p> |  |
| | <p>SARMALE CU MĂMĂLIGUȚĂ..... 26 lei Mâncarea de sărbătoare a mamei</p> |  |
| | <p>OSTROPEL DE PUI..... 27 lei pulpe pui usturoi, suc rosii, patrunjel, mamaliguta</p> |  |
| | <p>TOCHITURĂ CU MĂMĂLIGUȚĂ..... 28 lei Carne de porc, cârnați, ciuperci, brânză rasă, mamaligută</p> |  |
| | <p>BULZ ARGEȘEAN..... 28 lei Rețeta tradițională de pe aici</p> |  |
| | <p>PASTRAMĂ DE OAIE (250 gr)..... 34 lei Din regiunea Argeș</p> |  |
| | <p>GARNIȚĂ (250 gr)..... 33 lei Carne și cârnați de la garniță servite cu murături din câmară</p> |  |
|  | | |



3. Meniu băuturi

BAUTURI CALDE

| | |
|--|----------|
| Ceai Portie. | 7.99LEI |
| Espresso Espresso fara cofeina Portie. | 6.99LEI |
| Cappucino Portie. | 7.99LEI |
| Ciocolata Calda Portie. | 7.99LEI |
| Ciocolata Calda Premium Portie. | 10.99LEI |
| Coffee Latte Portie. | 8.99LEI |
| Ness Frappe Portie. | 9.99LEI |
| Cafea in trei culori Portie. | 9.99LEI |
| Lapte condensat Bucata | 1.99LEI |



RACORITOARE

| | |
|---|---------|
| Apa Plata Gramaj 330ml. | 5.99LEI |
| Apa Minerala Gramaj 330ml. | 5.99LEI |
| Apa Tonica Gramaj 250ml. | 5.99LEI |
| Pepsi Cola Regular\Light\Twist Gramaj 250ml. | 5.99LEI |
| Mirinda Gramaj 250ml. | 5.99LEI |
| Seven Up Gramaj 250ml. | 5.99LEI |
| Prigat Nectar Orange Gramaj 250ml. | 6.99LEI |
| Prigat Nectar Pere Gramaj 250ml. | 6.99LEI |
| Prigat Nectar Piersici Gramaj 250ml. | 6.99LEI |
| Prigat Nectar Capsuni si Banane Gramaj 250ml. | 6.99LEI |
| Prigat Nectar Kiwi Gramaj 250ml. | 6.99LEI |
| Lipton Ice Tea Gramaj 250ml. | 6.99LEI |
| Santal Gramaj 200ml. | 6.99LEI |



BAR

| | |
|---|----------|
| Sangria Gramaj 275ml. | 11.99LEI |
| Fresh de portocale Gramaj 250ml. | 11.99LEI |
| Fresh de grapefruit Gramaj 250ml. | 11.99LEI |
| Limonada Gramaj 400ml | 11.99LEI |
| Limonada cu menta Gramaj 400ml | 13.99LEI |
| Limonada cu capsuni Gramaj 400ml | 13.99LEI |
| Limonada cu rodie Gramaj 400ml. | 13.99LEI |
| Sangria Gramaj 750ml. | 27.99LEI |



COCKTAIL

| | |
|---|----------|
| Gin tonic Wembley Gramaj 300ml. | 14.99LEI |
| Gin tonic Beefeater Gramaj 300ml. | 16.99LEI |
| Campari Orange Gramaj 300ml. | 17.99LEI |
| Aperol Spritz aperol, Prosecco, portocala, apa minerala, gheata Gramaj 200ml. | 25.99LEI |
| Cuba Libre rom, Pepsi, lime, gheata Gramaj 300ml. | 25.99LEI |
| ENERGIZANT | |
| Energizant Red Bull Gramaj 250ml. | 12.99LEI |
| Energizant Figa Gramaj 250ml. | 24.99LEI |



Hanul Drumetului®
www.hanuldrumetului.ro

2. Criterii pentru întocmirea meniurilor

Alimentația stă la baza vieții și constituie un factor cu acțiune permanentă, care determină desfășurarea proceselor metabolice, hrana fiind izvorul și regulatorul proceselor de schimb; se realizează prin consumarea zilnică a unor cantități variate de alimente și produse alimentare, culinare sau de patiserie-cofetărie.

Cantitatea de alimente și preparate ingerate, care satisfac cantitativ și calitativ cerințele nutritive și energetice ale organismului uman pe o perioadă de 24 de ore, reprezintă necesarul alimentar.

Grupând într-o anumită ordine produsele consumate la o masa, sau într-o zi, alcătuiește un ansamblu de preparate numit meniu. Meniul zilnic trebuie să asigure necesarul alimentar pentru 24 de ore, pe categorii de consumatori, în conformitate cu cerințele fiziologice ale organismului.

Necesitățile nutritive variază de la un individ la altul, depinzând de vârstă, corpolență, sex, felul și intensitatea activității, și condițiile mediului ambiant. De aceea, pentru a se asigura o alimentație sănătoasă, trebuie să se țină seama de aceste diferențe și să se realizeze un permanent echilibru între necesitățile fiziologice ale organismului și cantitățile de nutrienți aduse de alimente. Când acest echilibru nu este păstrat alimentația devine nerațională, având efecte negative asupra creșterii, capacității de muncă și a stării de sănătate.

Pentru alcătuirea unui meniu corect pentru un grup de persoane, se recomandă cunoașterea necesarului fiziologic de calorii și substanțe nutritive și a compoziției chimice a fiecărui aliment care participă la alcătuirea unui preparat culinar.

Pentru a ușura cunoașterea necesarului fiziologic care trebuie asigurat prin meniurile zilnice în unitățile de alimentație publică, Ministerul Sănătății a elaborat norme de alimentație corectă, exprimate în alimente, calorii și factori nutritivi calorigeni (proteine, lipide, glucide, vitamine etc.).

2.1. Acoperirea necesarului fiziologic al organismului uman

Calitatea nutritivă a meniului reprezintă măsura în care acesta satisface necesarul de calorii și substanțe nutritive, (proteine, lipide, glucide, vitamine și substanțe nutritive), conform cerințelor reale ale organismului, stabilite pe baze științifice.

Conform ritmului vieții curente, mecanizarea și automatizarea producției diminuează considerabil efortul fizic, crește sedentarismul, scăzând, proporțional, necesarul de calorii.

2.1.1. Nivelul caloric al meniului reprezintă numărul de calorii (kcal) al preparatelor alimentare din structura meniului. Nutriționiștii recomandă un nivel caloric care variază în funcție de țara de proveniență. De exemplu, în Marea Britanie, un bărbat are nevoie, în general, de 2.500 de calorii, în timp ce unei femei i se recomandă 2.000. În Statele Unite, bărbaților li se recomandă 2.700 de calorii zilnic, iar femeilor - 2.200.

Potrivit FAO (Organizația de Alimentație și Agricultură a Națiunilor Unite), indiferent de sex sau de activitatea pe care o depune zilnic, un adult nu trebuie să consume mai puțin de 1.800 calorii pe zi.

Nivelul caloric mediu zilnic recomandat este de 1500-2500 kcal/persoană (50kg-70kg). În cazul în care necesarul energetic nu este acoperit prin aportul de alimente, organismul apelează la propriile țesuturi pe care le 'arde', pentru a obține energia de care are nevoie.

Nivelul caloric și structura nutritivă, în substanțe calorice, a necesarului alimentar pe 24 ore pentru copii și adolescenți

| Grupe de populație | Calorii | Proteine (g) | | | Lipide (g) | | | Glucide (g) Total |
|----------------------------|---------|-----------------|---------|----------|-----------------|---------|----------|-------------------|
| | | Total din carne | animale | vegetale | Total din carne | Animale | vegetale | |
| Copii: | | | | | | | | |
| 1-3 ani | 1300 | 45 | 30 | 15 | 46 | 33 | 13 | 190 |
| 4-6 ani | 1800 | 56 | 31 | 25 | 60 | 42 | 16 | 259 |
| 7-9 ani | 2200 | 66 | 43 | 23 | 68 | 49 | 19 | 324 |
| 10-12 ani | 2500 | 80 | 45 | 35 | 81 | 61 | 20 | 364 |
| Adolescenți: băieți | | | | | | | | |
| 13-15 ani | 2900 | 98 | 52 | 46 | 96 | 70 | 26 | 418 |
| 15-19 ani | 3100 | 102 | 54 | 48 | 103 | 72 | 31 | 444 |
| Fete: | | | | | | | | |
| 13-19 ani | 2500 | 87 | 48 | 39 | 86 | 66 | 20 | 350 |

Nivelul caloric a necesarului alimentar pe 24 ore, pe grupe de vârstă și sex

| Grupe Calorii de populație | Activitate fizică ușoară | Activitate fizică medie | Activitate fizică mare | Activitate fizică foarte mare |
|----------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------------|
| Bărbați: 20-40ani | 2700 | 3100 | 3700 | 4000 |
| Bărbați: 41-65 ani | 2500 | 2900 | 3300 | 3700 |
| Femei: 20-40 ani | 2200 | 2400 | 2600 | - |
| Femei: 41-60 ani | 2200 | 2000 | 2500 | - |

2.1.2. *Structura nutritivă a meniului* reprezintă cantitatea de substanțe nutritive (proteine, lipide, glucide, vitamine și minerale) asigurate de componentele meniului și exprimate în grame, care trebuie să se găsească în proporții echilibrate. Asigurarea aportului caloric, în lipsa unui anumit echilibru a substanțelor nutritive calorigene, nu constituie o alimentație sănătoasă.

2.1.3. *Necesarul orientativ de substanțe nutritive*

| Substanțe nutritive | Necesar cantitativ | Raport la valoarea calorică a rației alimentare | Necesar calitativ |
|---------------------|--------------------------|---|--|
| Proteine | 1,2 – 1,5g/kg corp/24ore | 13 -16 % | De origine animală: - adulți -30% - adolescenți – 60% - copii – 85% |
| Lipide | 1 – 2g/kg corp/24ore | 25 – 35% | De origine vegetală: - adulți 50% |

| | | | |
|--------------------------------|---|----------|---|
| | | | - adolescenți și copii 85% (lapte, produse lactate, unt) |
| Glucide | 3 – 7g/kg/corp | 50 – 60% | |
| Vitamine și substanțe minerale | Se vor asigura în concordanță cu cerințele alimentației raționale, în proporții corespunzătoare pentru toate categoriile de populație | | |

2.2. Repartizarea necesarului caloric pe tipuri de mese

Circa 20% din cantitatea de energie de care dispunem de-a lungul unei zile merge către creier. Din ce rămâne, cea mai mare parte este folosită pentru procesele metabolice, inclusiv energia pe care o ardem când ne aflăm în stare de repaus sau când dormim, pentru respirație și pentru circulație.

Să nu uităm, desigur, de energia mecanică, necesară scheletului și musculaturii pentru a ne putea mișca. De exemplu, pe timpul sezonului rece, rata metabolică crește pentru a produce mai multă căldură și a menține constantă temperatura corpului. În aceste condiții, este nevoie de un aport caloric mai mare. De aici rezultă că în lunile calde corpul consumă mai puțin, prin urmare ar trebui să mâncăm mai puțin.

Se recomandă ca numărul caloriilor să fie distribuit pe tipuri de mese astfel:

- micul dejun (15-20%)
- gustare (5-10%)
- dejun (45-50%)
- gustare (5-10%)
- cina (20-25%)

Proveniența caloriilor impune calitatea acestora, un aspect deosebit de important în funcționarea zilnică a organismului. Astfel, cât de eficient este transformată energia provenind din alimentele consumate de-a lungul zilei în forță musculară, respiratorie etc., depinde de calitatea caloriilor. Pe scurt, alimentele super procesate, dulciurile rafinate, „junk-food-ul” au, de obicei, un număr mare de calorii, însă sunt așa-numitele calorii goale care nu reprezintă un aport energetic foarte mare, pentru că sunt sărace în elemente nutritive.

Nutriționiștii s-au pus de acord asupra faptului că pentru a înțelege care este numărul de calorii de care are nevoie o persoană zilnic, ar trebui estimată mai întâi rata metabolismului bazal (RMB). Apoi valoarea acesteia se înmulțește cu un număr care reprezintă nivelul de activitate fizică practică. Iar rezultatul este numărul recomandat de calorii de care are nevoie zilnic persoana în cauză.

Desigur formula are limitele sale, întrucât nu ia în calcul raportul mușchi/grăsime al unei persoane (o persoană cu constituție athletică, musculoasă, are nevoie de mai multe calorii, chiar și atunci când se odihnește, comparativ cu o persoană care prezintă predominant grăsime).

- *Micul dejun* constituie prima masa a zilei, care se servește între orele 6 și 9, asigurând rezervele nutritive și energetice ale organismului, reprezentând 25-35% din valoarea calorică a necesarului zilnic. În cazul servirii gustării la ora 10, valoarea calorică a micului dejun se diminuează cu 5-10%.
- *Prânzul* este considerat masa principală a zilei care se servește între orele 12 și 16. Meniurile pentru prânz sunt consistente, asigurând 40-50% din valoarea calorică a necesarului alimentar zilnic. În cazul în care structura meniului zilnic cuprinde și gustări, acest aport caloric se va reduce cu 5-10%. Structura meniului pentru prânz este determinată de categoria de consumatori, specificul unității, ocazia servirii mesei (obișnuită, festive, specială etc), anotimp, cerințele alimentației științifice.

- *Cina* se servește între orele 18-21 (cu 2-3 ore înainte de culcare, adică timpul necesar digestiei). Meniurile pentru cină vor cuprinde preparate mai ușor digerabile și în cantități mai mici, aportul lor în necesarul alimentar zilnic fiind de 20-25% din valoarea calorică a acestuia. Nu se recomandă includerea în meniurile pentru cina a supelor, ciobrelor, borșurilor, și a mâncărilor cu sos. Ele pot cuprinde: gustări, antreuri, salate de crudități, consomeuri, supe-creme, preparate din pește pregătite pentru rasol sau la grătar, fripturi obișnuite sau specialități la grătar sau frigare însoțite de garnituri asortate și salate de sezon, dulciuri de bucatărie (budinci, sufleuri) sau de cofetărie, brânzeturi, fructe. Băuturile pot însoți aceste preparate, vor fi asociate după aceleași reguli ca la dejun.

2.3. Succesiunea preparatelor în meniu

Succesiunea preparatelor la aceeași masă exercită efecte importante asupra digestiei. Se recomandă ca mesele să înceapă cu preparate care, prin proprietățile lor organoleptice, declanșează secreția și după ingerare prin acțiunea lor exercitată, întrețin secreția sucurilor digestive (gustări, antreuri, preparate culinare lichide);

- Gustările se servesc la începutul mesei, constituind prologul dejunului;
- Antreurile se servesc după gustări, sau după preparatele culinare lichide;
- Preparatele de bază din componența meniurilor sunt cele mai consistente, asigurând proporția cea mai mare de calorii și de factori nutritivi (mâncăruri din legume, din carne și legume, fripturi);

Meniul se încheie cu desert sau fructe, ca desert se pot servi dulciuri de bucatărie, produse de patiserie sau cofetărie. Acestea se servesc la sfârșitul mesei, asigurând senzația de sațietate (datorită conținutului ridicat de glucide). În baza acestor considerente se stabilește ordinea în care se prezintă și se servesc preparatele din meniu.

Ordonarea preparatelor în meniu și asocierea corespunzătoare cu băuturi

Ordonarea preparatelor în meniu se poate face în funcție de gust, valoarea nutritivă și efectul asupra digestiei:

- În alcătuirea meniului, ordonarea preparatelor în funcție de gust se face astfel: inițial amar sau acid, apoi sărat, în final, dulce.
- Din punct de vedere al valorii nutritive, ordonarea preparatelor în meniu va fi următoarea:
 - a) preparate ușoare, mai puțin consistente;
 - b) preparate bogate în substanțe nutritive;
 - c) preparate foarte bogate în substanțe nutritive (consistente);
 - d) preparate ușoare.
- Succesiunea preparatelor la aceeași masă exercită efecte importante asupra digestiei. Se recomandă ca mesele să înceapă cu preparate care, prin proprietățile lor organoleptice, declanșează secreția și, după ingerare, prin acțiunea lor exercitată, întrețin secreția sucurilor digestive (gustări, antreuri, preparate culinare lichide):
 - a) gustările se servesc la începutul mesei, constituind prologul dejunului;
 - b) antreurile se servesc după gustări, sau după preparate culinare lichide;
 - c) preparatele de baza din componența meniurilor sunt cele mai consistente, asigurând proporția cea mai mare de calorii și de factori nutritivi (mâncăruri din legume, din carne și legume, fripturi);
 - d) meniul se încheie cu desert sau fructe. Ca desert se pot servi delicii de bucatărie, produse de patiserie sau cofetărie. Se servesc la sfârșitul mesei, asigurând senzația de sațietate (datorită conținutului ridicat de glucide).

În baza acestor considerente se stabilesc ordinea în care se prezintă și se servesc preparatele din meniu.

2.4. Temperatura de servire

Respectarea temperaturii la care trebuie să se servească preparatele și anume: 34-40°C pentru preparatele care se servesc calde și 10-12°C pentru cele care se servesc reci; consumarea preparatelor foarte reci sau foarte calde diminuează absorbția factorilor nutritivi din conținutul acestora.

2.5. Sezonalitatea și varietatea

Condițiile climatice influențează necesarul fiziologic al organismului uman și, ca urmare, alimentația va fi diferențială în funcție de anotimp.

2.5.1. Alimentația sezonului estival se caracterizează prin:

- ❖ aport normal de proteine (13-16%);
- ❖ consum majorat de glucide (55-65%);
- ❖ consum scăzut de lipide (20-30%);
- ❖ consum majorat de lichide.

În sezonul cald, alimentația este bogată în legume și fructe proaspete, care conțin cantități importante de vitamine și săruri minerale. Diversitatea produselor alimentare permite pregătirea unor meniuri variate și complexe.

Se vor evita alimentele și preparatele grase, deoarece temperatura ridicată scade secrețiile digestive, iar dacă o alimentație este bogată în grăsimi, digerarea lor se face foarte greu. De asemenea, se vor evita conservele de legume sau fructe.

Aportul de lichide (apă, apă minerală, sucuri de fructe) trebuie să asigure echilibrul hidric al organismului. De aceea este necesar să se consume cel puțin un litru de lichid pe zi, după un timp de la consumarea preparatelor, pentru a nu dilua sucurile digestive. Dintre băuturi doar apa este indispensabilă, temperatura recomandată fiind de 14-16°C; apa mai rece poate produce tulburări gastro-intestinale.

2.5.2. Alimentația sezonului rece se caracterizează prin:

- aport normal de proteine (13 -14%) din care 60% de origine animală;
- cantități crescute cu lipide (35-40%), predominând cele de origine animală;
- cantități ușor crescute de glucide (55%) și vitamine (în special vitaminele C și B)

Necesarul sporit de calorii furnizate de alimentele bogate în glucide și lipide se explică prin consumul mare de calorii pentru menținerea temperaturii normale a corpului omenesc.

2.5.3. Preparate locale de sezon:

Iarna: sărmăluțe, mămliguță, piftie, cârnați, caltaboși, toba etc.

Primăvara: miel (la tavă, la frigăruie), preparate din spanac, urzici, ceapă și usturoi verde, salată verde etc.

Vara: mâncăruri cu legume proaspete: fasole verde, mazăre verde, roșii etc.

Toamna: pastrama (de oaie, de capră, de piept de găscă), must dulce.

Meniurile trebuie să fie mai variate atât în ceea ce privește preparatele din structura acestuia, cât și modul de prezentare. Varietatea meniurilor atrage consumatorul, stimulează apetitul și declanșează secreția sucurilor digestive, necesare asimilării alimentelor.

Meniurile se întocmesc pentru o masă, pentru o zi sau pentru o perioadă mai îndelungată (7-14 zile). Meniul unei mese poate cuprinde mai multe feluri de mâncare, servite în porții mici.

Pentru evitarea monotoniei prin repetarea zilnică a aceluiași preparat timp mai îndelungat, este necesar ca meniul să fie stabilit pentru minimum o săptămână. Acest procedeu are și avantajul că oferă timpul necesar procurării alimentelor incluse în meniu. Meniul se întocmește în funcție de anotimp, având în vedere posibilități de aprovizionare.

Includerea în meniuri a alimentelor de sezon contribuie la realizarea cerinței de a fi plăcut și nutritiv, caracteristici care stau la baza întocmirii unor meniuri corespunzătoare.

În structura unui meniu nu trebuie să se întâlnească preparate care au la bază același component, sau gust, culoare și procedeu tehnologic asemănător, ca de exemplu:

- ciorbă de perișoare și chifteluțe marinate (tocătură);
- supă de roșii umplute sau preparate cu sos de roșii;
- salată de vinete și musaca de vinete;
- borșuri și sarmale (ambele au gust acrișor);
- pui cu smântână și conopidă cu sos Marney (sosuri albe);
- două preparate din carne roșie de măcelărie (bovine și ovine);
- două preparate din carne albă (pasăre și vițel);
- două preparate din vânat (iepure și fazan).

În componența meniurilor se recomandă un singur preparat din carne, ceea ce asigură varietatea și posibilitatea servirii rapide.

2.6. Tipuri de mese

Meniurile se pot diferenția în funcție de masa pentru care sunt alcătuite, categoria de consumatori și profitul unității, astfel:

- **Pentru mesele speciale (cocteil, recepție, banchet, revelion)**

Întocmirea meniurilor pentru banchete (la comandă) este dependentă de durata petrecerii, modalitatea de servire și preferințele consumatorilor. Banchetul poate fi organizat la micul dejun, prânz sau cină. De exemplu meniul banchetului-dejun poate include câteva gustări reci, o gustare caldă, preparat lichid (supă), 1-2 garnituri (din pește, carne, pui, legume), desert, fructe, cafea sau ceai, vin, băuturi tari (vodcă, cognac) în cantități mici având rol de aperitiv (stimulează pofta de mâncare), diferite sucuri (portocale, roșii, vișine). În meniul banchet-cină se include: salată-cocktail din crab, vol-au-vent cu caviar de nisnetru și somon, somon cu lămâie și măslină, șuncă în aspic, paté din găină, legume naturale, ciuperci, coapte în smântână, filé la grătar, înghețată, apă carbogazoasă, vin spumant. Astfel de meniuri se folosesc pentru petrecerea nunților, zilelor de naștere și alte petreceri. În funcție de caz, meniul se poate elabora diferit, înainte cu 10 -15 zile înainte de eveniment. La sărbătorirea nunților, zilelor de naștere, aniversărilor, pe lângă gustările și preparatele obișnuite se recomandă includerea în meniu a torturilor, împodobit cu lumânări. În aceste meniuri se indică nu doar sortimentul de bucate, ci și numărul porțiilor.

Meniul pentru o masă de tip cocktail cuprinde un număr mai restrâns de sortimente însă este alcătuit cu preponderență din preparate rafinate. Se pot servi:

- gustări într-o gamă sortimentală variată, în porții mici cum ar fi: mule și tartine realizate din cașcaval, șuncă, salam de iarnă, pastramă, la care pâinea este fără coajă, tăiată subțire, iar pe deasupra se filigranează unt;
- produse de patiserie: pateuri, saleuri, fursecuri asortate, felii subțiri de chec sau cozonac;

- băuturi aperitive în cantități mici: bere, vinuri superioare, vinars, vin spumant și îndeosebi amestecuri de băuturi slab alcoolizate;

- sucuri răcoritoare, sucuri din fructe într-o gamă sortimentală mai variată, apă minerală, cafea, ceai.

În cazul meniului pentru Revelion, în unitățile de alimentație se organizează mese festive la care participă un număr însemnat de consumatori. Se servește un meniu consistent, stabilit cu anticipație. În alcătuirea meniurilor destinate mesei de Revelion vor fi incluse preparate speciale pe care clientul nu le consumă frecvent, cum ar fi:

- gustări: icre (negre, de manciuria), tartine, batog afumat, sardele, ouă cu șuncă, pastramă de curcan și preparate pe bază de aspic, bușeuri cu ciuperci, triangle cu carne și brânză, ciuperci umplute, măslin umplute, etc.

- preparate lichide: consommouri calde sau reci;

- preparate de bază: preparate din pește (morun, somn, șalău), friptură de curcan, purcel de lapte la tavă, friptură de miel, însoțite de diferite garnituri și salate asortate;

- deserturi diverse: înghețată, parfait, fructe asortate, torturi, etc.;

- băuturi: diferite cocktail-uri, vin, vin spumant, băuturi aperitiv, etc.

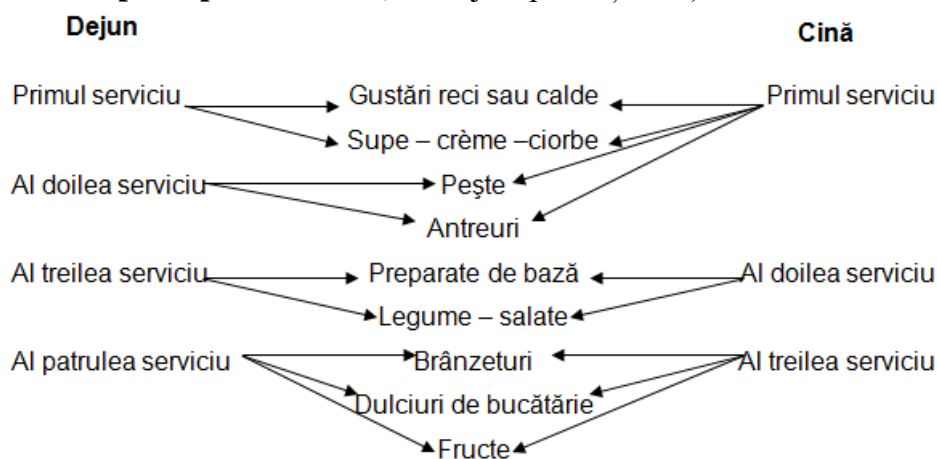
• **Specifice unităților cu profil (local, pescăresc, vânătorec)**

De exemplu, meniurile restaurantelor cu profil pescăresc vor cuprinde în principal preparate din pește indigen sau oceanic, proaspăt sau congelat. În sortimentul acestor unități meniul trebuie să cuprindă o gamă variată și diversificată de preparate din toate grupele: gustări reci și calde (conserve și ssemiconserve din pește, salate din legume proaspete și conservate cu pește sau icre, sandvișuri diferite din pește, legume proaspete asortate la aceste preparate, etc), ciorbe, borșuri, mâncăruri, specialități cu diferite sosuri reci și calde (pește la grătar, pește prăjit), astfel că aceste preparate să fie oferite în toate etapele zilei (dimineața, prânz și seara), pe o perioadă cât mai îndelungată și cu maximum de continuitate. Din categoria deserturilor se pot pregăti dulciuri de bucătărie, cofetărie și fructe de sezon.

• **Meniuri dietetice**

Meniurile dietetice cuprind preparate obținute din alimente proaspete și de bună calitate, prin procedee de prelucrare termică utilizate astfel încât să asigure menținerea factorilor nutritivi în preparate. Acest tip de meniu trebuie să fie cât mai variat, cu însușiri senzoriale deosebite, elaborat în colaborare cu medici. De asemenea, meniul poate la alegere liberă sau sub formă de rații fixe, întocmit în baza rețetarului dietetic și indicând tipul dietei pentru care este recomandat preparatul.

• **Pentru mesele principale ale zilei (mic dejun, prânz și cină)**



2.7. Tipuri de consumatori

- **Pentru diferite categorii de consumatori (copii, adulți, sportivi, turiști cu diferite culturi)**

De exemplu, meniul pentru copii se elaborează în funcție de vârsta acestora și poate fi cu alegere liberă sau în formă de rații fixe. La întocmirea acestora se ține cont de necesitatea unei deserviri rapide, variația cererii și recomandările privind alimentația copiilor. Se exclud astfel materiile prime grase, produsele picante, specii de pește cu oase de mici dimensiuni, preparate obținute prin prăjire, etc. Listele pentru copii trebuie întocmite cu grijă și prezentate sub forma unor jucării sau desene care să trezească interesul copiilor (o mască, o pălărie etc). Preparatele pot fi prezentate cu denumiri amuzante, adecvate vârstei, alături de care pot fi tipărite diferite texte atractive (poezii, scurte anecdote etc).

Meniurile destinate sportivilor vizează alimente variate pentru a acoperi necesarul nutrițional al organismului. Nutriția în cazul acestora trebuie să rezolve atât asigurarea sursei de energie și substanțe plastice cât și asigurarea creșterii rezistenței fizice, accelerarea perioadei de reabilitare, creșterea abilităților de adaptare a organismului pentru activitatea intensă a mușchilor, etc. Un sportiv are nevoie de aproximativ 4000-5000 calorii/zi, în funcție de intensitatea efortului depus.

Meniurile pot fi diferite și în funcție de naționalitatea, religia sau cultura turiștilor. Astfel, dacă **bucătăriei creștine** îi sunt specifice zilele de pește sau de lapte, brânză și ouă, **bucătăria iudaică** se bazează pe preparate din carnea unor rumegătoare. Peștii sunt admiși în meniul acestor culturi însă crustaceele (racul, crabul, creveții) și moluștele (melcul, scoica, sepia) nu sunt consumate. În organizarea bucătăriei, prelucrarea cărnii trebuie separată de pregătirea produselor lactate. **Bucătăria musulmană/islamică** exclude consumul de carne de porc și de cal, precum și de alcool. **Bucătăria asiatică** este axată pe alimente de origine vegetală. Principalul aliment din alimentația popoarelor asiatice este orezul.

Recomandare pentru asigurarea puterii de sațietate corespunzătoare meniurilor:

- asocierea alimentelor care au putere de sațietate mică cu cele cu putere de sațietate mare;
- mărirea puterii de sațietate a pâinii și a legumelor prin asocierea cu grăsimi sau carne (pâine cu unt, salam, legume sote, salate cu ulei, legume cu carne etc.);
- consumarea dulciurilor de bucătărie la sfârșitul mesei, deoarece prelungesc timpul de evacuare a stomacului, măbind puterea de sațietate a meniului.
- evitarea folosirii mai multor produse concentrate, cu valoare nutritivă mare sau greu digerabil la pregătirea unui preparat.
- alimentele fără gust se vor asocia cu cele gustoase, cele tari cu cele moi;
- materialul fibros trebuie să reprezinte circa 30 de g în 24 de ore, pentru un adult cu un necesar de 2700 cal;
- pentru obținerea sațietății, mâncărurile consumate trebuie să aibă un anumit volum, mai mare pentru persoanele deprinse cu alimentație preponderent vegetariană și mai mic pentru cele obișnuite cu o hrană bogată în alimente de origine animală sau care consumă produse alimentare rafinate și concentrate;
- împărțirea cantității de hrană consumată zilnic pentru acoperirea necesarului fiziologic în 3-4 mese pe zi, la intervale de 4-5 ore; cantitatea consumată la o masă fiind mai mică, eficiența digestiei este mai bună și crește proporția de trofine absorbite de organism;
- împărțirea rațională pe mese a necesarului caloric zilnic:
 - mic dejun: 20-25 % sau 30 %;

- gustare:10 %;
- prânz: 40-50 % sau 50 %;
- cină: 20-25 % sau 20 %;
- respectarea ordinii de consumare a preparatelor din structura unei mese a meniului, în funcție de efectul acestora asupra digestiei.

Masa se va începe cu preparatele care prin proprietățile lor organoleptice declanșează secreția și după consumare, prin acțiunea lor exercitată, întreține secreția sucurilor digestive, preparate care conțin o cantitate mai mare de substanțe extractive (supe, ciorbe).

FIȘĂ DE LUCRU

1. Completați spațiile libere:

Meniul cuprinde totalitatea preparatelor de, cofetărie-patiserie,și a altor produse alimentare care se oferă la....., prestabilită, spre deosebire de, care vine în întâmpinarea clientului cu scopul de

2. Pe baza suportului de curs și cu ajutorul internetului, scrieți minim 5 preparate specifice următoarelor tipuri de meniuri:

- lista zilei (conține oferta cu preparatele gata pregătite pentru o zi);
- lista pentru micul dejun;
- listă pentru prânz;
- lista pentru cină.

3. Stabiliți valoarea de adevăr a următoarelor afirmații, notând cu A afirmațiile adevărate și cu F afirmațiile false:

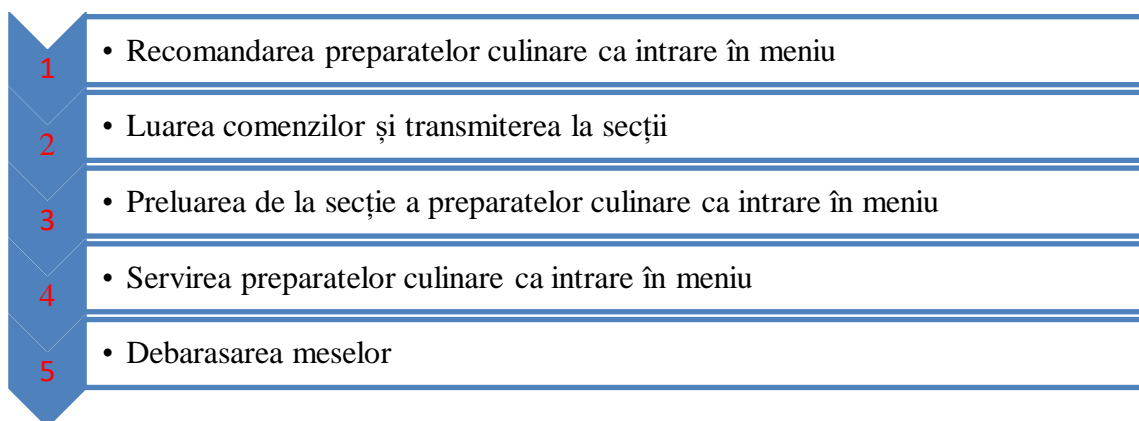
1. Preparatele și băuturile se trec, de regulă, în ordinea în care se servesc la masă.
2. În scrierea listelor meniu sunt permise abrevierile.
3. Denumirile preparatelor și băuturilor trebuie formulate astfel încât să redea o imagine clară și interesantă a acestora.
4. Prețurile de vânzare sunt stabilite pentru o porție sau pentru o anumită unitate de măsură.
5. Indiferent de mărimea și formatul literelor, acestea trebuie să fie clare, lizibile.
6. Schimbarea listei trebuie făcută la fiecare sezon.

3. Servirea preparatelor culinare ca intrare în meniu

Definiție!

În categoria preparatelor culinare ca intrare în meniu pot fi incluse: gustările, antreurile, salatele diferite și minuterile. Ele sunt preparate care se servesc în cantități mici și în sortimente variate, la începutul fiecărei mese, având menirea ca împreună cu băuturile aperitiv ce le însoțesc să deschidă apetitul consumatorilor.

La servirea preparatelor culinare ca intrare în meniu se respectă următoarele etape:



Preparate servite ca intrare în meniu

Preparatele culinare se recomandă în servire în funcție de masa servită, etapa zilei (dimineața, prânz, seara), tipul de masă (mic dejun, cină, masa obișnuită, masa organizată). Preparatele se grupează în meniuri, începând cu cele mai ușoare care asigură intrarea în meniu, continuând cu preparate care asigură sațietatea organismului după cum urmează: preparate servite ca intrare în meniu (gustări, antreuri), preparate lichide, preparate culinare din pește, preparate de bază, deserturi.

3.1. Gustările

Sunt preparate culinare care se recomandă și se servesc fie ca mici aperitive, fie în prima etapă a meniurilor în cadrul meselor principale sau servite ca atare între mesele principale. Gustările trebuie prezentate cu multă fantezie și originalitate, în vesela specială corespunzătoare sortimentului. Prezentarea gustărilor pe farfurii, platouri, salatiere, impune însoțirea acestora cu diferite garnituri și sosuri specifice, ornarea cu elemente de decor comestibile, într-un sortiment cât mai diversificat, astfel încât să dea un aspect cât mai apetisant produsului.

În funcție de procesul tehnologic gustările se grupează în: reci și calde.

3.1.1. Sortimente de gustari reci: sandvișuri și tartine cu brânzeturi, cu mezeluri, cu pește, cu icre, cu pastă de brânză, cu pastă de ficat, roșii umplute cu pastă de brânză, cu salată de vinete, ardei cu pastă de brânză, ouă umplute cu pastă de ficat etc.

3.1.2. Sortimente de gustari calde: chifteluțe din carne, din pește, din legume, sortimente de buseuri și tarte cu diferite umpluturi, preparate din ouă (fierte, ochiuri, omlete), cașcaval pane etc.

3.2. Antreurile sunt preparate culinare, care nu ocupă totdeauna locul întâi în meniu, ele pot fi servite și după supe, după preparate din pește etc. antreurile pot fi compuse din preparate calde și reci, cu sau fără sosuri.

Spre deosebire de gustări, antreurile se servesc în cantități mai mari, atât în meniu cât și servite ca atare între mesele principale, pot deschide apetitul sau pot să dea senzația de sațietate.

3.2.1. Sortimentele de antreuri reci: ouă în aspic, medalioane în aspic, mule de suncă în aspic, pateu de ficat și de găscă, piftie de pasăre, rulouri cu diferite umpluturi.

3.2.2. Sortimentele de antreuri calde: sufleuri (de cașcaval, de spanac, de conopidă), budinci, sortimente de spaghete, de pizza etc.

3.3. Salatele sunt preparate culinare care intră în componența meniurilor, caracterizându-se prin:

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

În cadrul meniului, salatele pot ocupa primul loc cu gustările sau însoțesc alte preparate culinare în scopul de a întregi valoarea nutritivă și gustativă a acestora. Materiile prime folosite la prepararea salatelor sunt în principal legumele, pe lângă acestea fiind prezente și alte alimente cum sunt: carnea și produsele din carne, ouale și produsele lactate etc.

Clasificarea salatelor:

a) în funcție de procesul tehnologic la care sunt supuse alimentele, salatele se clasifică în felul următor: salate crude; salate fierte; salate coapte; salate combinate.

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).

Salate crude: salată verde, de roșii, de castraveți, de varză albă sau roșie, de andive, de crudități cu brânză telemea etc.

Salate fierte: salată de conopidă, fasole verde sau albă, sparanghel, dovlecel etc.

Salate coapte: de ardei copti, sfeclă roșie, de vinete etc.

Salate combinate: orientală, franceză, a la russe, italiană, à la Praga, bulgărească, salată de boeuf etc.

3.4. Minuturile

Sunt asemănătoare gustărilor, fiind servite de obicei în cadrul unor unități de servire precum braserii și snack-bar-uri. Acestea sunt de regulă servite repede de către consumatori, stimulând apetitul prein secreția gastrică.

3.5. Luarea comenzii pe baza carnetului de comenzi și a bonului de marcaj

În vederea primirii comenzii, chelnerul preia blocnotesul în palma stângă și creionul sau pixul în mâna dreaptă, se apropie de cel care conduce masa sau de cel care l-a solicitat stând în picioare, în partea stângă a acestuia. În timpul primirii comenzii, chelnerul trebuie să fie calm, politicos, să dea toate explicațiile cerute, să ajute prin recomandări corecte și competente la alcătuirea meniului, notând cu atenție comanda primită.

În cazul în care numărul consumatorilor este mare și preparatele sunt variate, se va lua nota, folosindu-se o însemnare proprie, astfel la aducerea comenzii să se evite întrebarea „cine a dorit”. Un anumit preparat sau băutură.

După primirea comenzii ospatarul va repeat verbal ceea ce și-a notat. Repetarea verbală are drept scop următoarele: stabilește exact comanda pentru care s-a pronunțat consumatorul; creează o atmosferă de apropiere între consumatori și personalul de servire.

În funcție de meniul comandat, chelnerul va efectua operațiile de completare a *mise-en-place* ului cu obiectele care lipsesc și sunt necesare consumării preparatelor comandate. În cazul în care paharele au fost așezate cu gura în jos, în acest moment vor fi întoarse cu gura în sus. Comenzile primite de la consumatori se transmit la secția prin intermediul bonurilor de marcaj sau al tichetelor, emise de aparate speciale de marcat. După ce a primit comanda, chelnerul se retrage la consolă sau la oficiu pentru a întocmi bonurile de marcaj sau pentru a înregistra comanda la aparatul de marcat.

Pe bonul de marcaj, chelnerul scrie următoarele date: denumirea secției careia îi este adresat; cantitatea de preparate sau de băuturi solicitate, exprimată în numărul de porții, unitatea de măsură la fiecare porție sau integrală; valoarea totală pentru fiecare preparat sau bautură; totalul valorilor preparatelor sau băuturilor comandate care se face în partea de jos a bonului; semnătura ospatarului care a emis bonul de marcaj; data emiterii.

Bonul de marcaj se completează în două exemplare, exemplarul al doilea rămâne la cotor, iar primul exemplar se înmânează secției de producție respective, anunțând șeful acesteia prin formula „*să meargă*” enumerând cantitatea și denumirea preparatelor înscrise pe bonul de marcaj. Până ce se pregătesc preparatele și băuturile, chelnerul ridică de la oficiu obiectele necesare transportării acestora în salon (tăvi, farfurii, platouri), precum și servirii lor (farfurii calde, tacâmuri, pahare etc.). Tichetul de casă înlocuiește bonul de marcaj în unitățile dotate cu aparate de marcat.

3.6. Preluarea de la secții și servirea preparatelor ca intrare în meniu

Preluarea de la secții a preparatelor și băuturilor și aducerea lor în salon se efectuează de regulă în felul următor: se ridică de la oficiile de menaj obiectele pentru servire și se transportă în salon, respectându-se normele și regulile de întreținere și manipulare a acestora; se preiau apoi de la secțiile de producție preparatele montate pe obiectele de transport: platouri, farfurii sau băuturile în baloane, sonde etc., respectându-se regulile de manipulare.

La servirea gustărilor sunt utilizate următoarele obiecte de inventar: platouri din alpaca sau porțelan; farfurii mijlocii întinse, farfurii mari întinse; cuțite și furculițe pentru gustări; pahare pentru apă; muștariere, solnițe, presărătoare, oliviere; șervete sau șervețele. Pentru consumarea gustărilor, se așează pe masă farfuria, în dreapta acesteia cuțitul, iar în stânga furculița.

De regulă, cu gustările se începe servirea oricarei mese, din care cauză, la *mise-en-place* se vor folosi și obiecte de inventar necesare consumării celorlalte preparate prevazute în meniu ca: tacâm pentru preparatul de bază, pește și gustare. Tacâmurile pentru gustare, în aceasta situație se așează pe masă, pe poziția a treia, mai departe de farfurie. În cazul servirii unei gustari și a unui preparat de bază, tacâmurile pentru gustare se vor așeza în poziția a doua, mai departe de farfurie.

3.7. Sistemul direct de servire a preparatelor culinare ca intrare în meniu

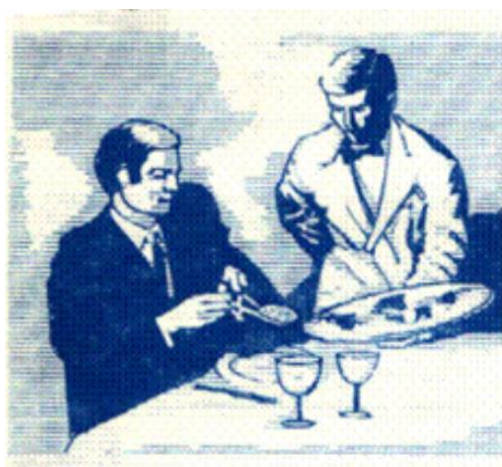
Înainte de servirea preparatelor ca intrare în meniu se vor aduce la masă următoarele: paharele cu bautură aperitiv; obiectele de inventar cu condimente (muștariere, solnițe, sau presărătoare, oliviere etc.); coșulețe sau farfurii mici întinse cu produse de panificație; farfurii mijlocii întinse calde, în cazul în care urmează să se servească preparate calde, care se așează peste farfuria suport sau în locul

acesteia. În funcție de numărul consumatorilor, de varietatea și volumul preparatelor, servirea se poate face în mai multe sisteme.

3.7.1. Servirea cu ajutorul cleștelui

Se practică în cazul când numărul clienților este mai redus și sortimentul de gustări este mai simplu, gustările sunt montate de la secțiile de producție (bucătărie sau buffet) pe platou, transportându-se pe antebrațul și palma stângă peste care, în prealabil, a fost așezat ancărul împăturit, cleștele se așează pe marginea dreaptă a platoului, furculița cu dinții în jos, dedesubt, iar lingura cu capul în jos peste furculiță, cu mânerul spre chelner.

Chelnerul se apropie de clientul care conduce masa, pe partea stângă a acestuia, și ținându-și mâna dreaptă îndoită la spate, până la nivelul mijlocului, prezintă platoul în așa fel încât să poată fi văzut de câți mai mulți clienți de la masă, apoi se trece la persoana care se servește prima, potrivit regulilor de protocol.



Servirea cu ajutorul cleștelui

Cu piciorul stâng puțin fandat, se apropie platoul de marginea farfuriei din fața clientului, apoi se prinde cleștele cu mâna dreaptă și se încep operațiile de trecere a preparatelor de pe platou, pe farfurie spre marginea dinspre braț, după ce sa servit cantitatea echivalentă pentru o porție, se așează cleștele pe platou, ospatarul se retrage și prin spatele consumatorului servit trece la altă persoană pentru a o servi, se continuă operațiile până când se servesc toți consumatorii sau toate preparatele de pe platou, la terminarea servirii preparatelor, se urează tuturor consumatorilor „*Poftă bună*”!

3.7.2. Servirea la farfurie

Se practică atunci când numărul consumatorilor este mai mare (recepții, revelioane, nunți, botezuri etc.), gustările, de regulă cele reci, sunt montate de la secții pe farfurii, cu circa 10-15 minute înainte de începerea operațiilor de servire, în așa fel încât acestea să nu-și piardă din aspect, consumatorii sunt serviți pe partea dreaptă, începând cu persoanele oficiale sau cele sărbătorite.



Servirea la farfurie

3.7.3. Servirea cu ajutorul tăvii

Se practică de regulă la servirea gustărilor montate de regulă în cupe, cești sau pahare (salate de crudități, ouă la pahar etc.), așezate pe o tavă de serviciu, acoperită cu un șervet. Lângă acestea se așază și un număr corespunzător de farfurioare suport. Tava se transportă pe antebrațul și palma stângă până la masă, cu ajutorul mâinii drepte se ridică farfurioara cu paharul, ceașca sau cupa, și se servește pe partea dreaptă a consumatorului, așezându-se în fața acestuia cu emblema de pe farfurioară spre mijlocul blatului.

Ospătarul se retrage prin spatele consumatorului servit și se repetă servirea, efectuându-se aceleași operații, în cazul în care pentru consumarea gustării se folosește lingurița sau furculița, acestea se aduc pe o tavă, odată cu celelalte obiecte de servire, și se așază pe farfurioara suport cu căușul sau dinții în sus, în partea dreaptă a ceștii sau a cupei, sau se poate așeza pe blatul mesei pe marginea farfurioarei suport, care a fost așezată în prealabil în fața consumatorului, în această situație lingurița se așază cu căușul în jos și furculița cu dinții în jos, sprijinite de marginea farfuriei, iar mânerul pe fața de masă.

3.7.4. Servirea cu ajutorul căruciorului

Se folosește în condițiile în care numărul clienților este foarte mare și aceștia sunt grăbiți, iar formația de lucru este incompletă, preparatele de regulă, în stare rece, se montează la secțiile de producție pe farfurii, care sunt așezate pe blaturile căruciorului. Căruciorul este împins cât mai aproape de masa clienților și se ridică două farfurii, una cu mâna dreaptă și alta cu mâna stângă. Se servește pe partea dreaptă a clientului, mai întâi farfuria din mâna dreaptă apoi cea din mâna stângă, trecându-se aceasta în mâna dreaptă; după ce au fost serviți toți consumatorii de la masă, se trece la altă masă, până se epuizează farfuriile de pe cărucior sau până când sunt servite toate persoanele.

3.7.4. Servirea de către doi lucrători

În cazul în care numărul consumatorilor este mai mare sau nu este spațiu suficient pentru a servi preparatele pe partea stângă, se poate folosi sistemul de servire de către doi lucrători, transportul farfuriilor sau a platourilor se face de către un lucrător la masă, un alt lucrător având în mâna stângă o farfurie suport, ridicată de la consolă, preia cu mâna dreaptă farfuria întinsă de deasupra setului adus de la oficiu și o trece pe farfuria suport, cu ajutorul mâinii drepte execută operațiunile de servire la farfurie sau după caz, la platou, operațiile se efectuează în spatele sau în imediata apropiere a consumatorului ce urmează a fi servit.

3.7.5. Servirea indirectă

Se practică atunci când numărul clienților este mai restrâns, iar sortimentul gustărilor este mai diversificat, se oferă platoul pe partea stângă a consumatorilor, cleștele fiind îndreptat spre

consumatori cu mânerele, dându-le posibilitatea sa se servească singuri după preferință și în cantitățile dorite, după ce platoul a fost oferit tuturor consumatorilor și când pe acesta au mai rămas gustări, platoul se așază în mijlocul mesei sau se așază pe masă sau pe gheridon. În cazul preparatelor calde, platoul se așază pe spirtieră de pe gheridon sau se duce la bucătărie pentru a se păstra la cald. După ce au fost consumate gustările servite, se aduce iar platoul, oferindu-se consumatorilor pentru a servi din nou, când consumatorii nu doresc sa servească imediat, platoul se așază la mijlocul blatului mesei, la o distanță accesibilă, urmând ca aceștia să se servească singuri.

3.8. Debarasarea meselor

Prin debarasarea meselor se înțelege operațiile prin care obiectele de servire și resturile de mâncare se strâng de pe mese și se transportă la oficiile de menaj ale unității. Debarasarea meselor se face în mod diferit, în funcție de numărul și structura obiectelor de servire folosite la consumarea preparatelor. Farfuria pentru gustări peste care au fost așezate cuțitul și furculița pentru gustări, cu mânerele îndreptate spre dreapta consumatorului, se ridică cu mâna dreaptă prin partea dreaptă a clientului. Se trece în mâna stângă efectuându-se operațiunile de debarasare la două sau trei farfurii, în funcție de preparatele neconsumate.

Paharele, ceștile și cupele din care s-au consumat gustările se ridică de la masă cu mâna dreaptă, pe partea dreaptă a consumatorului, odată cu farfuriile suport și lingurița sau furculița folosită, așezate pe marginea farfuriilor. Aceasta se așază pe tava ce se află pe antebrațul și palma stângă, începând dinspre antebraț spre palmă. Farfuriile se pot așeza pe tavă, una peste alta în seturi spre antebrațul stâng, iar lingurițele și furculițele la un loc, spre marginea tăvii dinspre bustul chelnerului.

Aceste operații se efectuează de către chelner în următoarele situații:

- când pe masă au fost așezate în cadrul *mise-en-place-ului* mai multe obiecte de servire față de preparatele sau băuturile comandate;
- când consumatorii au terminat de consumat preparatele sau bauturile servite - de obicei persoana care nu mai consumă din preparatul servit așază tacâmurile paralel, cu mânerele sprijinite pe marginea din dreapta farfuriei; dacă mai sunt preparate pe farfurii, înainte de a se începe debarasarea, este indicat să se întrebe dacă mai servesc, folosind formula: *mai consumați, pot să debarasez?*
- când consumatorii s-au ridicat de la masa pentru a parasi salonul;
- la terminarea programului de funcționare a unității.

Strângerea de pe mese a obiectelor de servire și a resturilor de mâncare și transportarea lor la oficiile de menaj, se efectuează cu multă atenție, cu calm, cu pricepere și îndemânare, respectându-se anumite reguli. Debarasarea farfuriilor se face pe partea dreaptă a consumatorului, prinzându-se cu mâna dreaptă marginea farfuriei respective; apoi se așază pe mâna stângă care va fi acoperită cu ancărul desfășurat; în funcție de numărul farfuriilor, al cantităților resturilor de mâncare și a felului preparatului, debarasarea farfuriilor se execută în trei feluri:

3.8.1. Cu o singură farfurie

Când de pe masă se ridică o singură farfurie - aceasta se prinde de margine cu mâna dreaptă, se ridică și se trece în mâna stângă între degetul mare așezat deasupra, pe marginea farfuriei și sprijinită pe celelalte degete răsfirate sub farfurie.

3.8.2. Cu două farfurii

Când se ridică două sau mai multe farfurii, iar tacâmurile și resturile de preparate sunt în număr și cantități mici - în această situație, prima farfurie se trece în mâna stângă, între degetul mare, așezat

pe marginea de deasupra farfuriei și degetul arătător și cel mijlociu, așezate sub farfurie, cea de a doua farfurie se așează pe antebrațul stâng, sprijinindu-se de încheietura palmei, degetul inelar și degetul mic vor fi ridicate în sus; cu mâna dreaptă se trec tacâmurile și resturile de preparate din farfurie a doua în prima farfurie, urmând ca a treia și apoi rând pe rând, și celelalte farfurii să fie așezate pe farfurie a doua. Pe măsură ce sunt așezate pe mâna stângă, acestea se eliberează de tacâmuri și resturi de preparate, ce se depozitează pe prima farfurie; trecerea resturilor de preparate în prima farfurie se face numai cu furculița.

3.8.3. Cu trei farfurii

Când de la masa se ridică două sau mai multe farfurii, iar tacâmurile și resturile de preparate sunt în cantități mai mari - prima farfurie se așează în aceleași condiții arătate mai sus, numai că degetul mijlociu se retrage și se așează împreună cu degetul inelar și cel mic, răsfirate, sub cea de a doua farfurie; marginea celei de a doua farfurii se așează sub prima farfurie; tacâmurile de pe farfurie a doua se așează pe prima farfurie, rămânând pe aceasta numai eventualele resturi de preparate; cea de a treia farfurie se așează pe antebraț, sprijinindu-se de încheietura mâinii și pe marginea celei de a doua farfurii; furculița se folosește la trecerea resturilor de preparate pe farfurie a doua, iar apoi se așează lângă celelalte tacâmuri pe prima farfurie; cu celelalte farfurii se procedează la fel rămânând pe antebraț una peste alta.

După ce au fost ridicate de la masă, toate farfuriile - dar nu mai mult de 8 - 10 farfurii, și tacâmurile se transporta la consolă sau direct la oficiul de menaj, pentru spălarea veselei și a tacâmurilor.

Debarasarea mesei de farfurie pentru produsele de panificație, de salatiere, farfurioare pentru sare, serviciul pentru unt și gem se efectuează pe partea stângă a consumatorilor, folosindu-se tava de serviciu, prinsă între degetele mâinii stângi, pe palma și antebrațul stâng, acoperite cu ancărul desfășurat.

3.8.4. Debarasarea tacâmurilor

Se face, de regulă, odată cu farfurie, operațiile ce se efectuează pentru strângerea și transportul tacâmurilor diferă, în funcție de situațiile în care acestea sunt așezate de clienți după ce consumă preparatele servite, de felul și numărul lor.

În situația în care tacâmurile au fost *așezate de o parte și de alta a marginii farfuriei*, chelnerul va trece mai întâi pe partea stânga a consumatorului, fără să ridice de pe masă tacâmul din partea stângă îl va așeza în farfurie, apoi va trece prin spatele consumatorului în partea dreaptă a acestuia și va așeza tacâmul din partea dreaptă pe farfurie, ridicându-le împreună, *în situația în care tacâmurile sunt lăsate pe fața de masă în partea stângă a farfuriei*, acestea se vor așeza pe farfurie pe partea stângă a consumatorului și apoi se ridică toate pe partea dreaptă; farfurie ridicată de pe masa cu mâna dreaptă se trece pe mâna stângă, potrivit regulilor de debarasare a farfuriilor.

Apoi cu mâna dreapta se ridică cuțitul și se așează pe farfurie fixată între degetul mare și degetul arătător și mijlociu, cu lama spre centru farfuriei și cu mânerul spre margine, furculița du dinții în sus și lingura se așează perpendicular peste lama cuțitului. Mânerul unei furculițe se prinde între degetul mare și marginea farfuriei, asigurându-se astfel o mai mare stabilitate a tacâmurilor în timpul transportului. Lamele cuțitelor se introduc sub mânerul furculitelor.

În cazul în care lingurița folosită la consumarea ceaiului sau a altor băuturi nealcoolice calde, este așezată pe marginea farfuriei suport cu mânerul pe blatul mesei sau lângă farfurie, chelnerul o ridică și o așează pe farfuria suport - se ridică apoi împreună.

3.8.5. Debarasarea paharelor

Se face cu ajutorul unei farfurii, în cazul în care se debarasează un singur pahar sau cu ajutorul tăvii de serviciu, când se debarasează mai multe pahare. Paharele sunt prinse cu mâna dreaptă de bază sau de picior, pe partea dreaptă a consumatorului și se așează pe tava de serviciu; așezarea se face începând de la antebraț spre vârful degetelor.

3.8.6. Debarasarea celorlalte obiecte de servire

Se face pe măsură ce acestea nu mai sunt necesare consumării preparatelor sau băuturilor comandate. Solnițele, coșulețele pentru pâine, suporturile pentru șervetele etc. Se ridică cu mâna dreaptă și se așează pe tava de serviciu, care se găsește pe mâna stângă, se ridică de la o distanță apropiată, evitându-se întinderea mâinii prin fața consumatorilor.

3.8.7. Debarasarea scrumierelor

Se face prin ridicarea scrumierelor de la masă după fiecare țigară consumată. Se vine la masă cu tava de serviciu (pe mâna stângă), pe care se găsesc două scrumiere curate; se ia cu mâna dreaptă o scrumiera curată, se așează peste scrumiera care urmează să fie debarasată și se ridică amândouă, evitându-se astfel împrăștierea scrumului de țigară, se așează pe tavă, se ridică a doua scrumieră curată și se așează pe blatul mesei la o distanță accesibilă consumatorilor care fumează.

3.8.8. Debarasarea resturilor de mâncare

Se face odată cu debarasarea farfuriilor, folosindu-se cleștele. Firimiturile produselor de panificație se strâng cu ajutorul periei și farașului special. În cazul în care fața de masă a fost pătată parțial se poate folosi un napron așezat peste pata respectivă.

3.8.9. Strângerea fetelor de masă, după terminarea programului

În cazul în care acestea sunt curate se realizează astfel: chelnerul va prinde cu trei degete - cel mare, arătător și mijlociu de la mâna dreaptă, cutele care se întretaie la mijlocul feței de masă și o ridică circa 5-10 cm, cu degetul arătător și cel mare de la mâna stângă prinde marginea feței de masă din partea stângă, în dreptul cutei proeminente formată pe toată lungimea acesteia, ridicându-se pâna la nivelul mâinii drepte, rotește 180⁰ mâna stângă spre cuta adâncită, prinde și marginea feței de masă opusă și apoi se ridică și scutură ușor întreaga față de masă, după care se continuă împaturirea blatului mesei, urmărindu-se respectarea cutelor făcute inițial la călcat.

La debarasarea meselor se va ține seamă de următoarele reguli:

Operațiile se vor efectua cu multa atenție, calm și în liniște, se va evita incomodarea consumatorilor, numărul obiectelor ridicate de pe masă să nu depășească posibilitățile persoanei care efectuează operațiile de debarasare (pentru evitarea apariției unor evenimente nedorite), timpul de debarasare să fie cât mai scurt.

FIȘA DE LUCRU NR. 1

1. Completați spațiile libere:

În categoria preparatelor culinare ca intrare în meniu pot fi incluse:,
..... și
Ele sunt preparate care se servesc în cantități.....și în sortimente, la
..... fiecărei mese, având menirea ca împreună cu băuturile aperitiv ce le însoțesc să
.....

2. Identificați în ilustrațiile de mai jos clasa de preparate (antreu, gustare, salată, minut) servite ca intrare în meniu:



a.



b.



c.



d.

3. Scrieți 3 diferențe între servirea la farfurie și servirea cu cleștele a gustărilor

FIȘA DE LUCRU NR. 2

Pe baza listei de prețuri și a comenzii de mai jos, completați *Bonul de marcaj* și *Nota de plată*.

Listă prețuri:

Vodka: 5 RON (200 mL)
 Chiftelute din pește: 5 RON (1 porție)
 Ciorbă țărănească de vacuță: 6 RON (1 porție)
 Piept de pui la grătar cu cartofi natur și salata asortată: 12 RON (1 porție x 200 g)
 Clătite cu gem: 7 RON (1 porție)
 Pâine: 1 RON (1 porție)
 Riesling italian – vin alb: 9 RON (75 mL)
 Apa minerală: 3 RON (sticla)

Comanda nr. 30

Vodka: 1 porție (200 mL)
 Chifteluțe din pește: 2 porții
 Ciorbă țărănească de vacuță: 3 porții
 Piept de pui la grătar cu cartofi natur și salata asortată: 3 porții
 Clătite cu gem: 2 porții
 Pâine: 2 porții
 Riesling italian: – vin alb 1 porție
 Apă minerală: 2 sticle

Bon de marcaj

Secția:

| Denumire preparat | Cantitate | Preț unitar | Total |
|-------------------|-----------|-------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| TOTAL | | | |

Data,

Semnătură ospătar,

Secția:

| Denumire produs | Cantitate | Preț unitar | Total |
|-----------------|-----------|-------------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| TOTAL | | | |

Data,

Semnătură ospătar,

Unitatea
Localitatea
Județul

Nota de plată nr.

Masa nr.

| Nr. crt. | Denumirea preparatelor | UM | Cantitate | PU | Valoare RON |
|----------------|------------------------|----|-----------|----|-------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| Total de plată | | | | | |

Data,

Semnătura,

4. Preparate culinare lichide

Preparatele lichide sunt acele preparate culinare care au un conținut mare de lichid și se servesc cu precădere la masa de prânz, având și rolul de hidratare a organismului. De asemei au rolul de a deschide pofta de mâncare datorită condimentelor și a gustului dulce-acrișor. Pentru prepararea lor se utilizează carne, legume, diferite elemente de adaos cum ar fi: crupe, paste făinoase, ouă, smântână, verdețuri condimentare. Prin gustul deosebit, dat de substanțele extractive azotate din carne și acizii organici și uleiurile eterice, deschizând apetitul și ușurând digestia celorlalte preparate din meniu. Având un conținut mare de lichid au și rolul de a înlocui pierderile de lichid din organism.

Temperatura de servire este de 38 – 40°C, având rolul de a dilata vasele de sânge, mărinț influența sucurilor digestive îmbunătățind astfel digestia. De asemenea au rolul de a calma nervii stomacali, și datorită componentelor din care se obțin aduc un aport însemnat de substanțe nutritive precum: acizi grași, uleiuri eterice și altele, sunt hrănitoare și prezintă un gust deosebit. La cină se recomandă doar supe și acestea în cantități reduce deoarece, organismul intră în repaus.

Clasificarea preparatelor calde lichide:

- Supe limpezi: supă de oase cu tăieței, supă cu găluște de griș
- Supe îngroșate: supă de fasole și costiță, cartofi, roșii, legume
- Supe creme: de mazăre, de ciuperci, cu șalau, cartof, legume
- Consome-uri: Rosini, Celestin
- Ciorbe și borsuri: ciorbă de legume, ciorbă de burtă, borș rusesc, borș moldovenesc

4.1. Supele

4.1.1. Supele limpezi

Sunt preparate culinare de felul I în cadrul unui meniu simplu. Aceste preparate au gustul dulce-acrișor, se obțin din oase sau carne, care după prelucrarea primară se pun la fiert în apă rece cu sare, se ridică spuma, se continuă fierberea până la jumătate, apoi se adaugă elemente aromatizante prelucrate primar și tăiate crestat, condimente și se continuă fierberea până când carnea este bine pătrunsă și capătă culoare arămie. Opțional ceapa se poate coace pe plită și apoi se adaugă la fierbere.

Se temperează, se scot oasele, se strecoară supa. Gramajul unei porții este de 400ml, dintre care 40g-60g carne și restul până la 400g legume. Supa se combină cu adaosul de carne și se presară verdețuri tocate mărunț.

4.1.2. Supele îngroșate

Se obțin din aceleași elemente și același proces tehnologic ca și supa limpede. Se deosebesc prin faptul că legumele întâi se înăbușesc în amestec de apă și grăsime, apoi se adaugă cantitatea de lichid. Pentru supa de oase și legume se folosește supa de oase, iar pentru supele de carne și legume se folosește supa de carne.

4.2. Consomeurile

Sunt preparate culinare calde lichide concentrate, limpezite, strecurate și dresate. Sunt de specific francez. Se obțin din oase și carne, elemente aromatizante, elemente de limpezire, carne crudă, albuș crud, morcov, pătrunjel, piper etc., amestecate în apă rece.

4.2.1. Consome cu pai parmezan

Paiul parmezan se obține dintr-un aluat foietaj, întins foaie, se unge cu ou, se presară cașcaval ras, se taie cu cuțitul încălzit bastonase lungi, apoi se coc pe tava umedă la 220-250°C.

4.2.2. *Consomme celestin*

Consomme simplu servit cu garnitură de clătite care au în componență pătrunjel și hasmațuchi tocat. După ce se prăjesc se rulează și se taie julien.

4.2.3. *Consomme Rosini*

Este un tip de consomme simplu servit cu garitură Rosini. Aluat rosini: din aluat opărit se toarnă în tava cu ulei forme mici cu diametrul de 1cm care se coc la temperatura de 250°C la început, apoi 180-200°C până se usucă. Cu ajutorul posului cu sprit se umple cu pate de ficat.

4.3. Cremele

Sunt preparate culinare obținute prin pasarea legumelor prelucrate termic amestecat cu lichidul de fierbere în care se află în suspensie particule mici de legume. Se servesc cu crutoane din pâine prăjită Gama legumelor din care se realizează crema este foarte largă: morcovi, țelină, mazăre, cartofi, conopidă, fasole, etc. ca o caracteristică generală în realizarea cremelor, este folosirea cepei, în combinație cu una sau mai multe legume.

Leguma care este folosită în cantitatea cea mai mare, dă și denumirea cremei. Modul de realizare al cremelor este următorul: verificarea calității materiilor prime; dozarea materiilor prime potrivit rețetei de fabricație; pregătirea preliminară a materiilor prime; înăbușirea legumelor; fierberea acestora în supă de oase; pasarea; adăugarea compoziției de gălbenușuri de ouă, lapte sau smântână și făină; continuarea fierberii; prezentarea și servirea.

4.4. Ciorbele și borșurile

Sunt preparate culinare obținute din legume sau carne și legume. Se deosebesc de supe prin faptul că se acresc cu borș de puțină, sare de lămâie, zeamă de lămâie etc.

Componente de bază:

- Element lichid care poate fi apă și grăsime, supă de oase (pentru ciorbele și borșurile din legume), supă de oase și supă de carne, carnea rămânând în preparat.
- Legume diferite.
- Elemente de adaos: orez, paste făinoase și liezon care dau consistența preparatului. Liezonul este un element de dres obținut din gălbenuș, smântână/iaurt/lapte și făină cu rol de a mări valoarea nutritivă a preparatului și de a îmbunătăți gustul.
- Elemente de acrire: borș, oțet, zeamă de lămâie, aguridă, sare de lămâie, zeamă de la murături, pastă de tomate, zer, iaurt.
- Elemente condimentare: verdețuri. Ciorbele se condimentează cu mărar, pătrunjel și țelină iar borșul cu pătrunjel și leuștean.

Rețetele celor mai comune ciorbe și borșuri din România:

4.4.1. *Ciorba de salată verde conține următoarele ingrediente:*

- salată verde 2kg
- costiță 250g
- ceapă 250g
- ulei 150g

- usturoi 25g
- făină 50g
- sare
- oțet 50-100ml
- 3 gălbenușuri
- iaurt 500g sau smântână 250g

Proces tehnic: Se prelucreaza primar materiile prime. In apa clocotita cu sare se adauga ceapa tocata marunt, salata tocata fasii, ulei si se fierbe 15min la care se adauga costita taiata cubulete inabusita separat, usturoiul pisat, albusul taiat cubulete si se mai lasa 2min la fiert apoi se adauga liezonul. Se serveste fierbinte.

4.4.2. Ciorba de potroace conține următoarele ingrediente:

- măruntaie pasare (inimă, pipotă) 1.5kg
- oase 1.5kg
- ceapă 250g
- morcov 250g
- albitură 250g
- țelină 100g
- bulion 100g
- sare
- roșii 1kg
- zeamă de varză 1.5kg
- leuștean 2kg
- pătrunjel 2kg

Proces tehnic: Se prepară supa de oase, maruntaiele se adaugă la supă și se fierb pe jumătate apoi se adaugă ceapa și rădăcinoasele tăiate julien și se continuă fierberea până când carnea este bine pătrunsă. Se adaugă zeama bine strecurată, orez, pasta de tomate diluată și roșiile concasate. Se adaugă jumătate din cantitatea de verdeață iar restul se adaugă la servire.

4.4.3. Ciorba de burtă conține următoarele ingrediente:

- burtă 3kg
- picioare de vacă/copită 1kg
- ceapă 150g
- morcov 150g
- iaurt 500g sau smântână 250g
- 3 ouă
- făină 50g
- țelină 150g
- usturoi
- oțet
- sare/piper

Proces tehnologic: Prelucrate primară constă în curățarea pielii de pe picioare și se despică apoi se opăresc, burta se curăță foarte bine de piele, se spală, se opărește, iar se spală și se adaugă la supa de oase. Se ridică spuma și se fierb până la jumătate (2-3 ore). Se adaugă legumele tăiate crestat. O parte din morcov se dă prin răzătoare, se înăbușă în tigaie și se stinge cu supă. Fierberea ciorbei durează 6 ore, până când cartilagiile se desprind de pe oase și burta este bine pătrunsă. Se adaugă usturoi, boabe

de piper și se mai lasă 30min. Se strecoară supa la care se adaugă burta tăiată fideluțe, precum și carnea și cartilagiile de pe oase. Se pune la fiert, se adaugă lichidul strecurat de la morcov și liezonul. Se acrește cu oțet, se adaugă sare după gust și se servește fierbinte.

4.4.4. Borșul moldovenesc conține următoarele ingrediente:

- carne de vită 850g
- ceapă 300g
- rădăcinoase
- borș
- verdeață
- castraveți murați
- liezon

Proces tehnic: Se prelucrează primar materiile prime, carnea se porționează în 10 bucăți și se pune la fiert în apă rece cu sare. Se ridică spuma și se continuă fierberea timp de 2 ore. Se adaugă ceapa tocată mărunt, rădăcinoasele tăiate julien și în prealabil înăbușite în puțină apă și ulei. Se continuă fierberea. Când carnea este aproape fiartă se adaugă castravețiorul curățat, tăiat felii subțiri. Se mai trag câteva clocote, se adaugă borșul care a fost fiert în prealabil și jumătate din verdeață.

Caracteristici calitative ale supelor, supelor-crème, ciorbelor și ale borșurilor:

- să corespundă gramajului
- să fie servit la temperatura de 38-40°C
- aspectul pentru supe, borșuri, ciorbe, consomeuri care nu se servesc drese trebuie să fie limpede, să se observe distinct în masa lichidului toate elementele componente, în afară de supa cremă care are consistență cremoasă.
- carnea și legumele să fie bine pătrunse și să-și mențină forma dată prin tăiere
- consistență lichidă
- gust/aromă placute
- ușor condimentate

4.5. Luarea comenzii pe baza carnetului de comenzi și a bonului de marcaj

În vederea primirii comenzii, chelnerul preia blocnotestul în palma stângă și creionul sau pixul în mâna dreaptă, se apropie de cel care conduce masa sau de cel care l-a solicitat stând în picioare, în partea stângă a acestuia. În timpul primirii comenzii, chelnerul trebuie să fie calm, politicos, să dea toate explicațiile cerute, să ajute prin recomandări corecte și competente la alcătuirea meniului, notând cu atenție comanda primită.

În cazul în care numărul consumatorilor este mare și preparatele sunt variate, se va lua nota, folosindu-se o însemnare proprie, astfel la aducerea comenzii să se evite întrebarea „cine a dorit”. Un anumit preparat sau băutură.

După primirea comenzii ospatarul va repeat verbal ceea ce și-a notat. Repetarea verbală are drept scop următoarele: stabilește exact comanda pentru care s-a pronunțat consumatorul; creează o atmosferă de apropiere între consumatori și personalul de servire.

În funcție de meniul comandat, chelnerul va efectua operațiile de completare a mise-en-place-ului cu obiectele care lipsesc și sunt necesare consumării preparatelor comandate. În cazul în care paharele au fost asezate cu gura în jos, în acest moment vor fi întoarse cu gura în sus. Comenzile primite de la consumatori se transmit la secția prin intermediul bonurilor de marcaj sau al tichetelor, emise de aparate speciale de marcat. După ce a primit comanda, chelnerul se retrage la consolă sau la oficiu pentru a întocmi bonurile de marcaj sau pentru a înregistra comanda la aparatul de marcat.

Pe bonul de marcaj, chelnerul scrie următoarele date: denumirea secției careia îi este adresat; cantitatea de preparate sau de băuturi solicitate, exprimată în numărul de porții, unitatea de măsură la fiecare porție sau integrală; valoarea totală pentru fiecare preparat sau bautură; totalul valorilor preparatelor sau băuturilor comandate care se face în partea de jos a bonului; semnătura ospatarului care a emis bonul de marcaj; data emiterii.

Bonul de marcaj se completează în două exemplare, exemplarul al doilea rămâne la cotor, iar primul exemplar se înmânează secției de producție respective, anunțând șeful acesteia prin formula „*să meargă*” enumerând cantitatea și denumirea preparatelor înscrise pe bonul de marcaj. Până ce se pregătesc preparatele și băuturile, chelnerul ridică de la oficiu obiectele necesare transportării acestora în salon (tăvi, farfurii, platouri), precum și servirii lor (farfurii calde, tacâmuri, pahare etc.). Thichetul de casă înlocuiește bonul de marcaj în unitățile dotate cu aparate de marcat.

4.6. Preluarea de la secții și servirea preparatelor prin sisteme de servire specifice servirii preparatelor lichide prin serviciul direct

În funcție de gradul de dotare al unității cu obiecte de inventar, servirea se poate face în următoarele sisteme:

4.6.1. Servirea cu ajutorul farfuriei

Preparatele lichide se montează de la bucătărie în farfuriile adânci calde puse pe farfurii-suport. Pentru a le transporta la masă, chelnerul procedează în felul următor: va acoperi antebratul și mâna stângă cu ancărul desfășurat: va lua cu mâna dreaptă farfuria-suport pe care se găsește farfuria adâncă cu preparatul lichid și o va fixa în mâna stângă, între degetul mare așezat pe marginea farfuriei-suport și degetul arătător, pe partea inferioară a aceleiași farfurii. A doua farfurie adâncă, fără farfuria suport se așază sub marginea primei farfurii și sprijinită pe degetul mijlociu, inelar și mic.

Pe antebrat se așază farfuria-suport de la cea de-a doua farfurie adâncă, precum și cea de-a treia farfurie cu farfurie-suport. Ajuns la masa clienților, chelnerul va lua a treia farfurie cu suport și cu mana dreapta o va așeza pe masa, prin partea dreapta a consumatorului, în fata acestuia. Va lua cu mâna dreaptă cea de-a doua farfurie și o va așeza pe farfuria-suport de pe antebrat și împreună le va așeza pe blatul mesei, tot pe partea dreaptă a celui de-al doilea consumator.

Ultima farfurie cu preparatul lichid va fi luată cu suport, tot cu mâna dreaptă, și așezată, prin dreapta, în fața celui de-al treilea consumator. În cazuri cu totul excepționale, când timpul de servire este redus, chelnerul poate prelua de la oficiu și cea de a patra farfurie cu preparat lichid așezată pe un suport, pe care le transportă cu mâna dreaptă, prinzându-se farfuria-suport cu degetul mare deasupra marginii acesteia și celelalte degete răsfirate dedesubt.

Când se ajunge în salon, cea de a patra farfurie împreună cu farfuria-suport se așază în fața primului client servit, potrivit regulilor de protocol, pe partea dreaptă a acestuia sau poate fi așezată pe consolă, urmând să fie ridicată, transportată cu mâna stângă și așezată pe farfuria-suport în fața celui de-al patrulea client, pe partea dreaptă a acestuia, cu ajutorul mâinii drepte. În mâna stângă va rămâne farfuria-suport. Aceste operațiuni se vor efectua imediat după mânuirea celor trei farfurii, descrisă mai sus.

4.6.1. Servirea cu ajutorul ceștii

Ceștile cu preparatul lichid se așază pe un suport (tavă) peste care a fost așezat un șervet, având mânerul îndreptat spre mâna dreaptă a chelnerului. Suportul cu cești se așază pe mâna stângă și este transportat la masa clienților. Farfuriile adânci încălzite sunt transportate în prealabil și așezate pe farfuria-suport de pe blatul mesei, pe partea dreaptă. Chelnerul se va apropia de consumator fie pe

partea dreaptă fie pe partea stângă, cu piciorul stâng sau drept, după caz, puțin fandat, într-o poziție care să nu afecteze clientul.

Cu mâna dreaptă, chelnerul ia de pe suport una din cești și o trece deasupra farfuriei adânci, turnând lichidul în farfurie. Turnarea se face cu grijă prin răsturnarea treptată a ceștii, alegându-se o poziție care să evite stropirea clientului produsă de contactul preparatului cu farfuria. În acest scop, ceașca va fi îndreptată cu gura spre mijlocul blatului mesei. Totodată, se evită ca exteriorul bazei ceștii să fie observat de către client. Apoi ceașca se așează din nou pe suport. Operația de servire se repetă la fiecare client.

4.6.2. Servirea cu ajutorul ceștii sau a bolului special

Se folosește, de regulă, la transportarea, servirea și consumarea supei, supei-creme sau consomeurilor. Ceștile speciale pentru supă au forma semisferică și sunt prevăzute în exterior cu o toartă. Bolurile au aceeași formă semisferică și sunt fără toarte sau cu două toarte, fixate în exterior, în părți opuse. Atât ceștile cât și bolurile speciale au capacitatea între 300 și 400 ml. Preparatul lichid, în stare fierbinte, se montează în cești sau boluri, la bucătărie.

Transportarea se face cu ajutorul tăvii, peste care se așează un șervet. Spre o margine a tăvii se așează farfuriile-suport, ca suport, în set egal cu numărul ceștilor sau bolurilor, iar în continuare se așează ceștile sau bolurile cu preparatele lichide respective. Se preia tava și se așează pe antebrațul și palma stângă acoperite cu ancărul împăturit, îndreptându-se marginea cu farfuriile-suport spre braț.

Pe farfurioara de deasupra setului se poate așeza o ceașcă sau un bol. În cazul în care la masă nu au fost așezate cu anticipație lingurile, acestea se pot aduce odată cu preparatul. În acest caz, servirea se va face astfel: prin partea dreaptă a clientului se așează lingura pe masă, în dreapta farfuriei-suport cu caușul în sus îndreptat spre mijlocul blatului mesei și cu mânerul spre margine. Se preia cu mâna dreaptă farfurioara-suport cu ceașca sau bolul de deasupra setului și se așează pe farfuria-suport cu ceașca sau bolul de deasupra setului și se așează pe farfuria-suport de pe masă, urmărind ca emblema farfurioarei-suport să fie îndreptată spre mijlocul blatului mesei, iar toarta în partea stângă.

Bolurile cu două toarte vor avea o toartă spre dreapta și alta spre stângă clientului. În spatele clientului servit se preia cu mâna dreapta ceașca sau bolul apropiat de degetele palmei stângi și se așează pe farfurioara-suport de deasupra setului, efectuându-se operații similare cu cele descrise mai sus pentru a servi alta persoană. Se repetă aceste operații până când sunt serviți toți mesenii.

4.6.3. Servirea cu ajutorul lușului

Bolul sau supiera cu preparatul lichid se așează pe o farfurie-suport pe care s-a pus în prealabil un șervet; se aduc la masă pe mâna stângă, degetele fiind desfăcute în formă de evantai, iar degetul mare deasupra marginii farfuriei suport. Lușul se așează în diagonală, deasupra bolului, cu caușul în jos, cu mânerul îndreptat înspre mâna dreaptă a chelnerului. Pentru servirea și respectiv, consumarea preparatelor culinare lichide se folosesc farfuriile adânci încălzite care vor fi transportate în prealabil sau concomitent cu bolul sau supiera.

Transportul farfuriilor adânci se face pe mâna stângă, acoperite cu ancărul. Când se aduc concomitent cu bolul și lușul, farfuriile se așează pe antebrațul stâng iar bolul cu lușul pe palma stângă, peste care a fost așezat în prealabil ancărul. Farfuriile se așează la masă pe partea dreaptă a consumatorului, peste farfuria-suport, folosindu-se mâna dreaptă pentru efectuarea acestei operațiuni.

Bolul cu lușul se lasă la consolă. Servirea preparatului lichid cu ajutorul bolului sau supierei se face pe partea stângă a clientului. Chelnerul se apropie de client, corpul fiind aplecat puțin în față, cu greutatea pe piciorul stâng, puțin fandat. Se apropie bolul sau supiera de farfuria adâncă, în așa fel ca

marginea suportului bolului să se afle puțin peste aceasta. Cu mâna dreaptă se prinde lușul, cu care se ia mai întâi tranșa de carne care se așează în mijlocul farfuriei. Se agită apoi conținutul, folosindu-se mișcări lente și se servește preparatul lichid. Cu aceeași grijă se pune puțina „față”, luându-se din partea de deasupra a lichidului.

Pentru a preîntâmpina stropirea feței de masă sau îmbrăcămintea clientului, lușul se va scufunda puțin în lichid sau se va trece de fiecare dată peste marginea bolului, astfel ca eventualele picături de lichid aflate pe partea exterioară a cașului lușului să se prelingă pe marginea interioară a bolului.

După servirea primei persoane, lușul se introduce în bol, continuându-se servirea celorlalte persoane.

4.6.4. Servirea de către doi lucrători

În cazul în care numărul clientilor este mai mare sau nu este spațiu suficient pentru a servi preparatul direct din bol, pe partea stângă, se poate folosi sistemul de servire de către doi lucrători. Transportul farfuriilor adânci și a bolului cu luș se face de către un lucrător în modul descris mai sus. La masă un alt lucrător având în mâna stângă o farfurie-suport, ridicată de la consolă, preia cu mâna dreaptă farfuria adâncă de deasupra setului adus de la oficiu și o trece pe farfuria-suport.

Apoi, tot cu ajutorul mâinii drepte prinde mânerul lușului situat pe marginea bolului și execută operațiunile de trecere a preparatului din bol în farfuria adâncă, descrise mai sus. Aceste operațiuni se execută în spatele sau în imediata apropiere a clientului care urmează să fie servit. Când se termină operațiunile de porționare se prinde farfuria adâncă cu preparat în mâna dreaptă, evitându-se introducerea degetului mare în farfurie, se ridică de pe farfuria-suport și se așează pe farfuria-suport din fața clientului, pe partea dreaptă a acestuia.

4.7. Serviciul indirect - debarasarea meselor

După consumarea preparatelor lichide de către toți consumatorii de la aceeași masă, chelnerul va efectua debarasarea mesei de veselă și de tacâmurile întrebuintate.

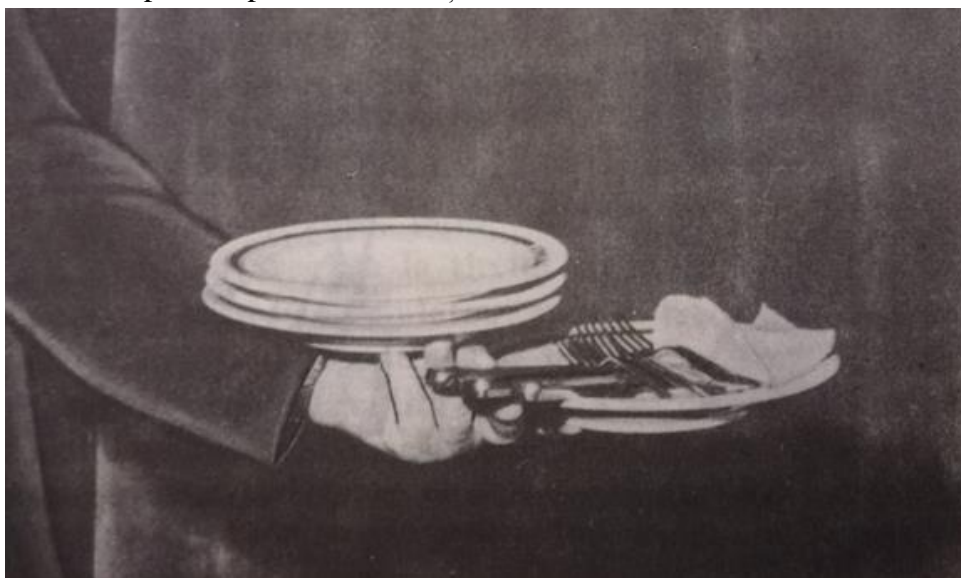
Debarasarea se poate efectua la două sau trei farfurii, în funcție de numărul consumatorilor, a pieselor ce urmează să fie preluate de pe masă și de cantitatea de preparate rămășiță neconsumată. În cazul în care s-a consumat integral preparatul servit și s-a folosit numai lingura, debarasarea se poate face la două farfurii.

Prima farfurie adâncă cu lingura aflată pe aceasta se ridică cu farfuria-suport, pe partea dreaptă a clientului cu ajutorul mâinii drepte. În spatele clientului se trece din mâna dreaptă în mâna stângă, acoperită cu ancărul desfășurat, fixându-se farfuria-suport peste degetul mare deasupra, pe margine și celelalte răsfirate dedesubt. Se trece la alt client și se ridică farfuria adâncă cu lingura și farfuria-suport executându-se aceleași operații. În spatele clientului, acestea se așează pe antebrațul stâng, degajându-se farfuria adâncă de lingură prin trecerea acesteia lângă cea aflată pe prima farfurie. Farfuriile și lingura de la cel de al treilea client se așează peste cea de a doua farfurie, iar lingura se trece în prima farfurie. Astfel se repetă operațiile și la celelalte persoane, până ce adună maximum 8 farfurii.

În condițiile în care rămân neconsumate, preparatele și se folosesc mai multe tacâmuri, respectiv pe lângă lingură se întrebuintează cuțitul și furculița pentru tăierea tranșelor de carne din preparatul lichid, debarasarea se face la 3 farfurii efectuându-se următoarele operații: pe partea dreaptă a clientului, se prinde cu mâna dreaptă farfuria-suport pe care se găsește farfuria adâncă și tacâmurile folosite; se îndepartează puțin de client și în spatele acestuia se trec aceste obiecte în mâna stângă, acoperită cu ancărul desfășurat, fixându-se farfuria-suport între degetul mare deasupra, pe margine, și degetul arătător dedesubt.

Se trece la cel de-al doilea client și se ridică numai farfuria adâncă cu tacâmurile respective cu mâna dreaptă, se trec pe mâna stângă, fixându-se în podul palmei sub marginea primei farfurii și degetul mijlociu, inelar și cel mic răsfirate dedesubt. Se ridică apoi farfuria-suport rămasă pe masă în fața clientului cu ajutorul mâinii drepte și se trece pe antebrațul stâng. Farfuria-suport împreună cu farfuria adâncă și tacâmurile respective de la al treilea client se ridică tot pe partea dreaptă, cu mâna dreaptă și în spatele clientului se așează pe farfuria-suport existentă pe antebrațul stâng.

Cu totul excepțional, când numărul clienților este mare și timpul de servire redus se poate debarasa masa și de cea de a patra farfurie-suport cu farfurie adâncă și tacâmurile respective, pastrându-se în mâna dreaptă, fixată între degetul mare deasupra și celelalte degete răsfirate dedesubt, până se ajunge la oficiul pentru spălarea veselei și tacâmurilor.



Debarasarea farfuriilor adânci

FIȘĂ DE LUCRU

1. Completați spațiile libere:

- a. Preparatele lichide sunt acele preparate culinare care.....și se servesc, având și rolul de..... a organismului. De asemei au rolul de a deschide pofta de mâncare datorită..... și a
- b. sunt preparate culinare obținute din legume sau carne și legume. Se deosebesc de supe prin faptul că se acresc cu,,tc.

2. Clasificați preparatele lichide.

3. Precizați minim 2 avantaje și dezavantaje pentru fiecare sistem de servire aplicat la preparatele lichide.

4. În coloana A sunt trecute dotările sălilor de servire, iar în coloana B descrierea acestora. Scrieți pe foaia de examen asocierile corecte dintre fiecare cifră din coloana A și litera corespunzătoare din coloana B.

| A – Sisteme de servire de tip englez | B – Caracteristici |
|---|---|
| 1. Sistemul de servire direct 2. Sistemul de servire la gheridon 3. Sistemul de servire de către doi lucrători 4. Sistemul de servire la farfurie 5. Sistemul de servire cu ajutorul căruciorului | a. de la secții se aduc preparatele tranșate sau netranșate, montate pe obiectele de servire și se prezintă clienților; b. în cazul transportului preparatelor lichide calde, farfuriile adânci sunt așezate pe câte o farfurie întinsă mare drept suport; c. se efectuează cu ajutorul cleștelui sau a lușului; d. chelnerul sau clientul ia farfuria cu preparatul dorit și o așează pe blatul mesei; e. un lucrător aduce concomitent preparatul montat pre platou, bol, legumieră cu suportul respectiv, prinse între degetele mâinii stângi și farfuriile așezate pe antebrațul aceleiași mâini până în apropierea mesei la care urmează să servească. |

5. Sortimentul preparatelor de bază

Preparatele de bază sunt mâncăruri mai consistente, ce au în structură legume, carne, sosuri, condimente, diverse adaosuri, fiind considerate preparate de felul II (Mâncăruri „plat du jour“)

5.1. Preparate de bază

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.

5.1.1. Preparate din legume

Preparatele din legume sunt formate din asocierea legumelor cu sosuri, condimente și diferite adaosuri, în funcție de sortiment. Se caracterizează prin: sortiment diversificat de preparate (care determină varietatea meniurilor zilnice) și timp de prelucrare termică mai redus. Ele se pot servi calde sau reci. Rol, importanță: Prin coloritul variat și prin prezentarea estetică a preparatelor, contribuie la stimularea secrețiilor gastrice, favorizând digestia.

Componentele principale fiind legumele, ele vor influența, prin varietatea și compoziția lor chimică, structura sortimentelor, calitățile senzoriale, valoarea nutritivă și energetică a grupei de preparate. Aportul mare de săruri minerale (Ca, P, Na, Fe), conținutul de vitamine (C, B₁, B₂, E), caroten, acizi organici, le întregesc valoarea alimentară. Legumele din componența preparatelor, prin acțiunea lor alcalină, au rol de a menține echilibrul acido-bazic în organism, iar prin conținutul de celuloză favorizează digestia. Lipsa cărnii din structura preparatelor, conduc la o valoare nutritivă și energetică mai mică.

Clasificare:

- a) cu sos alb: ciulama de ciuperci, conopida cu sos smântână, dovlecei cu sos de smântână
- b) cu sos rosu: iahnie de fasole, iahnie de cartofi, praz cu măslină, mâncare de mazăre, ghiveci călugaresc, ghiveci de toamnă, ghiveci de iarnă
- c) umplute: roșii umplute, ardei umpluți, dovlecei umpluți, vinete umplute
- d) în foi: sărmăluțe în foi de varză umplute cu orez, sărmăluțe în foi de viță umplute cu orez

Tehnologia de obținere a preparatelor din legume și sos:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară: prelucrarea termică parțială a legumei
- prepararea sosului
- formarea preparatului
- fierberea
- gratinarea
- montarea și decorarea pentru servire

Preparate din legume cu umplutură de orez:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară: pregătirea legumei de umplere; pregătirea componentelor pentru umplutură; pregătirea componentelor pentru sos;
- prelucrarea termică

- obținerea umpluturii
- prepararea sosului
- umplerea legumelor
- înăbușirea legumelor la cuptor
- formarea preparatului cu sosul
- gratinarea -montarea și servirea

Sarmale cu orez în foi de varză:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară: prepararea umpluturii; pregătirea foilor de varză; prepararea sosului
- modelarea sarmalelor
- formarea preparatului
- fierberea
- gratinarea
- montarea și servirea;

5.1.2. Preparate din carne de măcelărie și legume

Preparatele din aceasta grupă au o structura complexă, având în componență legumele, carne sosuri și condimente.

Rol, importanță: Comparativ cu preparatele de baza din legume acestea se caracterizează prin - Valoarea nutritivă echilibrată și valoarea energetică mai mare, datorită aportului de proteine complete, săruri minerale de fier și P, vitamine (B₁, B₂, B₆,) și lipide varietate sortimentală.

- Calități senzoriale deosebite și coeficient de utilizare digestivă maxim.
- Carnea, fiind componentă principală a grupei, prin aportul de substanțe extractive, favorizează secreția sucului gastric, ușurând digestia.

Clasificare:

- a) Preparate din legume și carne de porc: mazăre cu carne de porc; fasole verde cu carne de porc; roșii cu carne de porc; tocană de legume cu carne de porc, varză cu ciolan de porc; fasole boabe cu ciolan de porc; castraveți cu carne de porc; piept de porc înăbușit; vinete cu carne de porc; papricaș cu carne de porc și cartofi;
- b) Preparate din legume și carne de vită: mazăre cu carne de vită; fasole verde cu carne de vită; tocană de legume cu carne de vită; ghiveci național; papricaș cu carne de vită și găluște; gulaș din carne de vită
- c) Preparate din legume și carne de ovine: stufat de miel; escalop cu sos de vin; spanac cu carne de miel; tocană cu carne de berbec și cartofi; jigo de berbec cu fasole boabe, legume cu carne de berbec

Tehnologia de obținere:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară: pregătirea cărnii; pregătirea legumelor; pregătirea elementelor pentru sos
- prelucrarea termică parțială a cărnii prin înăbușire
- prelucrarea termică parțială a legumelor prin oparire, fierbere sau înăbușire
- prepararea sosului în funcție de rețetă într-una din următoarele variante:
- pregătirea separată
- pregătirea în jiul format de la înăbușirea cărnii
- pregătirea concomitent cu formarea preparatului
- formarea preparatului

- fierberea
- montarea și servirea

5.1.3. *Preparatele din carne de pasăre*

Sunt preparate de bază, pregătite prin asocierea cu legume, produse cerealiere și sosuri.

Rol, importanță:

Comparativ cu preparatele obținute din legume și carne de măcelarit, mâncărurile din carne de pasăre se caracterizează printr-un aport nutritiv și caloric deosebit datorită proteinelor complete bogate în aminoacizi esențiali din carnea de pasăre, a slabei dezvoltări a țesutului conjunctiv și datorită asocierii cărnii cu produse cerealiere și sosuri; posibilitatea de utilizare și în alimentația dietetică; favorizează secreția gastrică (carnea de galinacee) datorită conținutului în substanțe extractive azotate; digestibilitatea ușoară datorită tratamentelor termice aplicate și slabei dezvoltări a țesutului conjunctiv.

Clasificare:

a) cu sos alb:

- anghemacht din carne de pui, blanchet din carne de pui, ciulama din carne de pui, pui cu smântână

b) cu sos roșu:

- pui cu roșii, ostropel de pui, pui cu conopidă, pui cu fasole verde, pui cu măsline, tocană cu carne de pui, legume cu carne de pui,

c) cu crupe sau paste:

- pilaf cu carne de pui, macaroane cu carne de pui, rizotto cu carne de pui

d) fără sos:

- pui în caserolă

Tehnologia de obținere:

- *Preparatele cu sos alb:*

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară: pregătirea cărnii; pregătirea legumelor; pregătirea elementelor pentru sos
- fierberea puilor
- porționarea puilor
- strecurarea
- prepararea sosului prin utilizarea supei rezultate
- formarea preparatului
- montarea și servirea

- *Preparatele cu sos roșu:*

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară: pregătirea cărnii; pregătirea legumelor; pregătirea elementelor pentru sos
- prelucrarea termică parțială a cărnii prin înăbușire
- prelucrarea termică parțială a legumelor prin oparire, fibere sau înăbușire
- prepararea sosului în funcție de rețetă într-una din următoarele variante:
- pregătirea separată
- pregătirea în jiul format de la înăbușirea cărnii

- pregătirea concomitent cu formarea preparatului
- formarea preparatului
- fierberea
- montarea și servirea

5.1.4. *Preparatele din carne de vânat*

Sunt preparate de bază, pregătite prin asociere cu legume, produse cerealiere și sosuri.

Rol, importanță:

Carnea de vânat are un conținut mare de proteine, substanțe extractive cu azot și conținut scăzut de lipide. Au un aport caloric și nutritiv deosebit. Sunt greu digerabile, de aceea trebuie consumate ocazional.

Clasificare:

- a) din iepure: iepure a la grec, iepure cu ciuperci, iepure cu măslină, civet de iepure.
- b) din căprioară: medalion de caprioara, escalop de căprioară cu ciuperci, spinare de caprioara cu sos de smântână.
- c) din fazan: fazan la tavă, fazan a la Neva, fazan umplut.

5.1.5. *Preparate din pește*

Sunt preparate de bază, pregătite prin asocierea cărnii de pește cu legume, produse cerealiere și sosuri.

Rol, importanță:

Peștele are o valoare nutritivă mare determinată de proteine complete, grăsimi ușor asimilabile, conținut bogat în vitaminele A și D și în substanțe minerale (în special iod și fluor). Preparatele obținute din pește slab se pot utiliza și în alimentația dietetică, având o digerabilitate ușoară.

Clasificare:

- a) obținute prin frigere la grătar: saramură de pește, frigărui de pește, file de pește la grătar
- b) obținute prin frigere, înăbușire la cuptor: marinată de pește, plachie, crap pescăresc, pește umplut, crap spaniol,
- c) obținute prin fierbere: rasol de pește, știucă umplută
- d) obținute prin prăjire: pește prăjit, pește pane.

5.1.6. *Preparate din subproduse comestibile de abator*

Sunt preparate de bază, pregătite prin asocierea subproduselor din carne de măcelărie și din carne de pasăre, cu legume, produse cerealiere și sosuri diferite.

Rol, importanță:

Subprodusele din carne sunt surse de proteine cu valoare biologică mare, vitamine (complex A, B, D), substanțe minerale (K, Fe, P). Ficatul are un conținut ridicat de glicogen, creierul conține cantități importante de fosfolipide, iar inima de porc și de vită conține mult calciu. Având un conținut sporit de apă se alterează mai ușor, de aceea se vor utiliza în stare foarte proaspătă, sau imediată după decongelare.

Clasificare:

- a) cu sos alb: limbă cu sos alb, limba cu sos de smântână, ficat de porc cu sos de smântână, ciulama de rinichi
- b) tip pilaf: pilaf cu măruntaie de pui, pilaf cu creier de vită, rizoto cu ficăței
- c) tip papricaș: ficat papricat, papricaș de rinichi
- d) cu legume și măslina: ficat de porc cu ceapă, limba cu masline, ghiveci cu măruntaie de miel, sote din rinichi

5.1.7. *Preparate din carne tocată*

Tocătura reprezintă compoziția rezultată prin omogenizarea cărnii tocate cu diferite adaosuri.

Rol, importanță:

Varietate sortimentală, care contribuie la diversificarea meniurilor. Calități nutritive și gustative deosebite, determinate de varietatea componentelor și de procedeele termice aplicate. Mâncărurile obținute din carne tocată pot fi servite în cadrul meniurilor pentru dejun și unele sortimente chiar la cină. În structura meniurilor aceste preparate contribuie la creșterea valorii nutritive și calorice, asigurând organismului factorii nutritivi de care are nevoie.

Valoarea nutritivă a mâncărurilor din carne tocată este apreciabilă, fiind asigurată de: proteinele complete din carne, ouă și cele mai incomplete din legume, glucidele din crupe și miezul de pâine, lipidele din carne și din grăsimea folosită la prelucrarea termică, substanțele extractive din carne și uleiurile eterice din condimentele adăugate (care dau și sapiditatea preparatelor), vitaminele și sărurile minerale prezente în alimentele utilizate.

Clasificare:

- a) tocături crude: biftec tartar
- b) tocături cu sos: chifteluțe marinate, chifteluțe cu sos de smântână, perișoare cu sos tomat
- c) tocături în legume: ardei umpluți, roșii umplute, guli umplute, dovlecei umpluți, vinete umplute, ciuperci umplute
- d) tocături în straturi: musaca de cartofi, musaca de vinete, musaca de țelină, musaca de macaroana cu carne tocată
- e) tocături în foi: sărmăluțe în foi de varză, sărmăluțe în foi de viță, sărmăluțe în foi de spanac,
- f) tocături fripte: pârjoale moldovenești, pârjoale din carne de pui, drob de miel, bitoc gratinat, friptură tocată berlineză, mititei.

Tehnologia de obținere:

Tocături cu sos:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară: pregătirea componentelor pentru tocatură, pregătirea componentelor pentru sos, tocarea cărnii
- prepararea tocăturii
- porționarea și modelarea
- prelucrarea termică parțială a chifteluțelor
- pregătirea sosului
- formarea preparatului
- fierberea
- gratinarea

- montarea și servirea

Tocături în legume:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară: pregătirea legumei de umplere; pregătirea componentelor pentru umplutură; tocarea cărnii; pregătirea componentelor pentru sos;
- obținerea umpluturii
- umplerea legumelor
- obținerea sosului
- formarea preparatului cu sosul
- fierberea
- gratinarea
- montarea și servirea

Tocături în foi:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară: pregătirea componentelor pentru umplutură; tocarea cărnii, prepararea umpluturii; pregătirea foilor de varză; prepararea sosului
- modelarea sarmalelor
- formarea preparatului
- fierberea
- montarea și servirea

Tocături în straturi:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară: pregătirea componentelor pentru tocătură; pregătirea legumelor; pregătirea componentelor de legare
- prepararea tocăturii
- prelucrarea termică a tocăturii
- prelucrarea termică a legumei -formarea preparatului
- coacere
- finalizarea structurii
- gratinare
- montare și servire

Indici de calitate

Indici de calitate pentru preparate din legume și sos preparate în carne de măcelărie și legume, preparate din carne de pasăre, preparate din carne de vânat, preparate din carne de pește sunt:

- aspect plăcut, cu bucăți de carne și legume egale ca formă și mărime, întregi, nesfărâmate, cu forma bine definită,
- raport carne/legume/sos corespunzător rețetei
- sos cu masa omogenă, fără aglomerari, fără exces de grăsime la suprafață
- consistență: bucăți de carne și legume bine pătrunse, sos nici prea vâscos, nici prea fluid
- culoare specifică materiilor prime utilizate
- gust și miros plăcute, specifice componentelor utilizate, cu condimentare corespunzătoare tocături

- aspect: tocătura omogenă, care să-și pastreze forma data prin modelare sau prin umplere, legumele folosite pentru umplere să-și păstreze forma
- consistență: tocătură bine pătrunsă, afânată, succulentă, sosul bine fiert, nici prea vâscos nici prea fluid
- culoare specifică materiilor prime utilizate
- gust și miros placute, specifice componentelor utilizate, cu condimentare corispunzătoare

Defecte, cauze, remedieri:

- legume moi sau sfărâmate, fără formă, inegale
- tăiere și porționare defectuoasă -depășirea timpului la tratamentele termice
- fierbere în clocote prea mari
- bucați de carne inegale, fără formă, sfărâmate
- tăiere și porționare defectuoasă
- depășirea timpului la tratamentele termice
- fierbere în clocote prea mari
- legume și carne nepătrunsă
- tratament termic insuficient
- se continua fierberea
- sos cu aglomerări
- nerespectarea procesului tehnologic
- se strecoara dacă permite reteta
- sos prea vâscos
- dozarea defectuoasă
- fierbere îndelungată
- sos prea fluid
- dozarea defectuoasă
- fierbere insuficientă
- gust și aroma nespecifice, necorespunzătoare
- materii prime de calitate necorespunzătoare
- dozarea defectuoasă
- condimentare excesivă
- condimentare insuficientă
- se condimentează

5.1.8. Fripturi cu garnituri

Fripturile sunt preparate culinare cu structură complexă, având în componență carne, uneori și sos, și care sunt însoțite în servire de garnituri și salate.

Rol, importanță:

Au un aport caloric și nutritiv deosebit. Carnea furnizează proteine cu valoare biologică mare, cu aminoacizi esențiali într-o proporție echilibrată, corespunzătoare cu necesitățile metabolice ale organismului uman. Au o valoare estetică și gustativă deosebită, fiind apreciate de o mare categorie de consumatori.

Clasificare:

- a) la frigare: pui la frigare, frigărui simple, frigărui asortate

- b) la cuptor (la tavă): pulpă de porc împănată, cotlet de porc la tavă, muschiuleț împănat, muschiuleț împletit, antricot de vită la tavă, mușchi umplut, pui la tavă, pui umplut, curcan umplut
- c) la grătar: ceafă de porc la grătar, mușchi de porc la gratar, mușchi de vită la grătar, tournedo la gratar
- d) la tigaie: șnițel natur, șnițel parizian, șnițel vienez, șnițel cu ceapă, șnițel someșan, șnițel a la Praga, șnițel palermo, tochitură, escalop a la zingara, sote Stroganoff, tournedo la tigaie, friptură înăbușita, medalion la tigaie

Utilizarea cărnii de vită și porc pe grupe de fripturi

Grupa de fripturi după partea anatomică: carne de vită, carne de porc, mușchi, antricot, vrăbioară, carne cal. superioară (pulpă, spată) muschiuleț, antricot, carne cal. superioară (pulpa, spata) piept cu os, fripturi la grătar, la frigare, la rotisor, fripturi la cuptor, la tavă, fripturi la tigaie.

Tehnologia de obținere:

• Fripturi la frigare:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- pregătirea rotisorului
- prelucrarea primară a cărnii
- fasonarea cărnii
- fixarea pe frigare
- ungerea
- prelucrarea termică
- porționarea
- montarea și servirea

• Fripturi la gratar:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- pregătirea grătarului
- porționarea cărnii, aplatizarea
- expunerea cărnii la grătar
- prelucrarea termică
- montarea și servirea

• Fripturi la cuptor:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime
- prelucrarea preliminară a cărnii, fasonarea
- așezarea cărnii în tavă, ungerea
- prelucrarea termică
- temperarea fripturii
- porționarea
- prepararea sosului în jiul obținut prin frigerea cărnii
- montarea și servirea

• Fripturi la tigaie:

- verificarea calității materiilor prime
- dozarea materiilor prime

- prelucrarea primară a carnilor în funcție de rețetă: porționarea sub formă de felii, bucăți, fâșii sau cubulețe; aseasonarea; pregătirea adaosurilor; trecerea feliilor de carne prin făină sau făină și ou sau făină, ou, pesmet, etc.
- aplicarea tratamentului termic – prăjire, înăbușire
- obținerea sosului (la fripturile cu sos)
- montarea și servirea

Indici de calitate:

Grupa de fripturi la frigare, fripturi la grătar, fripturi la cuptor, fripturi la tigaie, trebuie să prezinte următorul aspect:

- piese, bucăți sau felii cu forma bine definită, întregi, nesfărâmate
- piese, bucăți sau felii cu forma bine definită, întregi, nesfărâmate
- piese, bucăți sau felii cu forma bine definită, întregi, nesfărâmate
- piese, bucăți sau felii cu forma bine definită, întregi, nesfărâmate culoare
- crusta rumenă, crocantă
- griluri la suprafață
- crusta rumenă, crocantă
- crusta rumenă - aurie, crocantă (cele împesmetate, obținute prin prăjire) consistență
- bine și uniform pătrunse, suculente, fragede
- sos potrivit de legat (cele cu sos) gust și miros
- plăcute, specifice tipului de carne utilizat, cu codimentare corespunzătoare

În continuare vor fi abordate următoarele aspecte: timpul de prelucrare termică a fripturilor la grătar, modul de frigere, grosimea cărnii, timpul de frigere, aspectul în secțiune.

- În sânge 1 cm 2 cm 3 cm 50" pe fiecare parte 70" pe fiecare parte 1,5" pe fiecare parte, interiorul roșu, lăsând să se scurgă sânge
- Potrivit de friptă 1 cm 2 cm 3 cm 1" pe fiecare parte 1,5" pe fiecare parte 2" pe fiecare parte, interiorul roz cu picături de lichid roz la suprafață
- Bine friptă 1 cm 2 cm 3 cm 2" pe fiecare parte 3" pe fiecare parte 4" pe fiecare parte, interiorul gri-bej cu picături de lichid la suprafață

Defecte, cauze, remedieri:

Fripturi la frigare

- aspect neplăcut, formă inestetică, grosime inegală
- porționarea înainte de temperare
- tratament termic îndelungat
- fasonarea defectuoasă
- fără crustă crocantă și rumenă la exterior
- nerespectarea timpului de tratament termic
- exces de lichid
- temperatură neadecvată, se menține la sursa de căldură fără ungere
- fadă, fără suculență,
- tratament termic îndelungat
- neungerea în timpul tratamentului termic
- temperatură ridicată
- crudă, pătrunsă neuniform
- tratament termic prea scurt

- fasonare defectuoasă a bucații de carne
- nu s-a rotit frigerea, se menține la sursa de căldură

Fripturi la grătar

- felii cu aspect neplăcut, formă inestetică, grosime inegală
- expunere la grătarul neîncins
- porționare defectuoasă
- felii neaplatizate
- fără grileuri la suprafață
- expunerea pe o singură direcție
- fadă, fără suculență
- tratament termic îndelungat
- temperatură ridicată
- crudă, pătrunsă neuniform
- tratament termic prea scurt
- felii inegale
- gust și miros neplăcut
- gratar ars, murdar
- depășirea timpului de frigere

Fripturi la cuptor, la tavă

- aspect neplăcut, formă inestetică, grosime inegală
- porționarea înainte de temperare -tratament termic îndelungat
- fasonarea defectuoasă
- fără crustă crocantă și rumenă la exterior
- nerespectarea timpului de tratament termic
- exces de lichid
- temperatură neadecvată

Se menține la sursa de căldură fără unger

- fadă, fără suculență,
- tratament termic îndelungat -neungerea în timpul tratamentului termic
- temperatură ridicată
- crudă, pătrunsă neuniform
- tratament termic prea scurt
- fasonare defectuoasă a bucații de carne

Fripturi la tigaie

- felii cu aspect neplăcut, formă inestetică, grosime inegală
- porționare defectuoasă
- felii neaplatizate
- prăjire în ulei neîncins
- depășirea timpului la tratamentul termic (cele cu sos)
- fadă, fără suculență
- tratament termic îndelungat
- temperatură ridicată
- crudă, pătrunsă neuniform

- tratament termic prea scurt
- felii inegale
- gust și miros neplăcut
- reutilizarea uleiului
- depășirea tipului tratamentului termic

Clasificarea garniturilor din legume:

a) prăjite:

- cartofi pai,
- cartofi aurii,
- varză călită

b) fierte:

- pireu de cartofi
- cartofi natur,
- pireu de spanac,
- iahnie de fasole

c) sotate:

- sote de ciuperci,
- sote de mazare,
- sote de legume,
- sote de conopidă,
- legume mexicane, etc.

d) gratinate:

- legume gratinate,
- dovlecei gratinați,
- vinete împănate, etc.

e) la grătar:

- dovlecei,
- vinete,
- morcovi,
- legume asortate

b) din crupe:

- pilaf,
- rizoto,
- mămăliguță,
- macaroane,
- tăieței

Clasificarea salatelor:

a) crude:

- de roșii,
- de castraveți,
- de varză,
- de salata verde,
- de crudități

b) fierte:

- de conopidă
- de fasole verde
- de fasole albă
- de dovlecei
- de sparanghel
- c) simple:
 - cu o singura legumă
- d) combinate(mixte)
- e) coapte:
 - de ardei copti
 - de sfeclă

5.2. Luarea comenzii pe baza carnetului de comenzi și a bonului de marcaj

În vederea primirii comenzii, chelnerul preia blocnotestul în palma stângă și creionul sau pixul în mâna dreaptă, se apropie de cel care conduce masa sau de cel care l-a solicitat stând în picioare, în partea stângă a acestuia. În timpul primirii comenzii, chelnerul trebuie să fie calm, politicos, să dea toate explicațiile cerute, să ajute prin recomandări corecte și competente la alcătuirea meniului, notând cu atenție comanda primită.

În cazul în care numărul consumatorilor este mare și preparatele sunt variate, se va lua nota, folosindu-se o însemnare proprie, astfel la aducerea comenzii să se evite întrebarea „cine a dorit” un anumit preparat sau băutură.

După primirea comenzii ospatarul va repeta verbal ceea ce și-a notat. Repetarea verbală are drept scop următoarele: stabilește exact comanda pentru care s-a pronunțat consumatorul; creează o atmosferă de apropiere între consumatori și personalul de servire.

În funcție de meniul comandat, chelnerul va efectua operațiile de completare a mise-en-place-ului cu obiectele care lipsesc și sunt necesare consumării preparatelor comandate. În cazul în care paharele au fost asezate cu gura în jos, în acest moment vor fi întoarse cu gura în sus. Comenzile primite de la consumatori se transmit la secția prin intermediul bonurilor de marcaj sau al tichetelor, emise de aparate speciale de marcat. După ce a primit comanda, chelnerul se retrage la consolă sau la oficiu pentru a întocmi bonurile de marcaj sau pentru a înregistra comanda la aparatul de marcat.

Pe bonul de marcaj, chelnerul scrie următoarele date: denumirea secției careia îi este adresat; cantitatea de preparate sau de băuturi solicitate, exprimată în numărul de porții, unitatea de măsură la fiecare porție sau integrală; valoarea totală pentru fiecare preparat sau bautură; totalul valorilor preparatelor sau băuturilor comandate care se face în partea de jos a bonului; semnătura ospatarului care a emis bonul de marcaj; data emiterii.

Bonul de marcaj se completează în două exemplare, exemplarul al doilea rămâne la cotor, iar primul exemplar se înmânează secției de producție respective, anunțând șeful acesteia prin formula „*să meargă*” enumerând cantitatea și denumirea preparatelor înscrise pe bonul de marcaj. Până ce se pregătesc preparatele și băuturile, chelnerul ridică de la oficiu obiectele necesare transportării acestora în salon (tăvi, farfurii, platouri), precum și servirii lor (farfurii calde, tacâmuri, pahare etc.). Tichetul de casă înlocuiește bonul de marcaj în unitățile dotate cu aparate de marcat.

5.3. Sisteme de servire a preparatelor de bază

La servirea preparatelor de bază se va ține seama de o serie de reguli, acestea sunt prezentate mai jos.

Reguli care se cer a fi respectate la servirea clienților:

- toate serviciile trebuie realizate în liniște;
- înainte de a se aranja obiectele de inventar se verifică stabilitatea mesei și curățenia feței de masă;
- la mesele rotunde de patru persoane, dungile care rezultă de la călcat trebuie aranjate pe locul unde vor fi farfuriile;
- farfuriile se aranjează întotdeauna cu emblema spre centrul mesei și paharele cu momograma spre client;
- mesele neocupate nu se vor folosi pe post de mese de serviciu;
- olivierele și suporturile de scobitori nu se aranjează de la început pe masă, ci se oferă numai la cerere;
- se cere permisiunea la fiecare client de a servi și debarasa

5.3.1. Sistemul direct – la farfurie

Constă în ridicarea de la secția a preparatelor porționate, montate pe farfurii. Acestea se așează pe mâna stângă peste care a fost așezat ancărul, împăturit în mai multe sau mai puține pliuri în funcție de temperatura preparatului servit.

Chelnerii se prezintă la secție cu ancărul desfășurat pe antebrațul și palma stângă, pentru a prelua preparatele montate pe farfurii. Prima farfurie o prinde între degetul mare așezat pe marginea de deasupra a farfuriei și degetul arătător dedesubt. A doua farfurie o introduce puțin sub prima farfurie și sprijină pe celelalte degete (mijlociu, inelar și cel mic), a treia farfurie o așează pe antebraț și marginea celei de a doua farfurii. A patra farfurie o prinde între degetul mare așezat pe marginea de deasupra farfuriei și celelalte de la mâna dreaptă, răsfirate dedesubt.

Transportarea unui număr mai mare de farfurii creează riscul ca acestea să se dezechilibreze și să alunece, să schimbe aspectul de prezentare a preparatului sau să se murdărească farfuriile și fețele de masă.

Farfuriile cu preparate se transportă cu multă atenție până la masa respectivă, așezându-se pe blatul acesteia pe partea dreaptă a clienților în ordinea inversă preluării lor de la secție, respectându-se normele de protocol. Farfuriile se așează pe rând, ținându-se mâna stângă cu farfuriile cât mai departe posibil în spatele celui servit. Înainte de a începe servirea, se face atent fiecare client cu formula "*îmi permiteți să vă servesc*".

Această servire se practică în unitățile mai modeste (bodegi, restaurante pensiune, bufete, birturi etc.) sau la mese festive, organizate pentru un număr mai mare de persoane și timpul destinat consumării preparatelor este limitat.

Avantajele acestui sistem constau în faptul că servirea se face într-un timp mai scurt, eliminându-se timpul necesar porționării și montării în farfurii, deoarece acestea se fac la secțiile de producție.

Dezavantajul constă în faptul că există riscul permanent de a păta îmbrăcămintea clienților sau fețele de masă, atât din neatenția sau neîndemânarea personalului, cât și din neatenția clienților.

5.3.2. Sistemul de servire la platou

Este utilizat în special pentru serviciul a la carte la grupurile de turiști mesele oficiale. Se procedează în felul următor:

- se preia platoul pe palma și antebrațul mâinii stângi cu mâna protejată de ancăr. Lucrătorul prezintă platoul prin stânga celui care comandat, după care servirea se face în ordinea de preferință;
- în farfurie se trec cu tacâmul de serviciu mai întâi componentele de bază ale preparatului apoi garniturile în arc de cerc de la dreapta la stânga;
- după servire se așează tacâmul de serviciu pe platou cu concavitatea în jos și se pleacă spre

dreapta la clientul următor.

Avantajele sistemului direct constau în faptul că:

- este un serviciu rapid;
- se poate practica în orice unitate;
- clientul este servit cu cât dorește.

Dezavantajele sunt următoarele:

- nu poate fi utilizat la toate preparatele;
- necesită personal cu o bună calificare;
- există riscul pătrării fețelor de masă și a hainelor clienților;
- la mesele tip fileu pot fi deranjați clienții din cauza lipsei de spațiu.

5.3.3. *Sistemul de servire la gheridon*

Constă în efectuarea mai multor operații:

- aducerea gheridonului de la locul de păstrare până la masa la care urmează să fie folosit, așezându-se în așa fel încât blatul acestuia să fie văzut de toate persoanele de la masa respectivă, fără să împiedice fluxul celorlalți clienți sau al personalului din salon

- pe blatul gheridonului se așează cât mai ordonat obiectele de servire necesare: tocător, cuțit, farfuria, platou, spirtiera etc.

- de la secții se aduc preparatele tranșate sau netranșate, montate pe obiectele de servire și se prezintă clienților, după care se așează pe gheridon în partea stângă, concomitent, sau puțin mai înainte, se aduc și farfuriile pentru consumarea preparatelor și se așează în partea opusă - în fața sau în dreapta blatului gheridonului.

Cu ajutorul ustensilelor de servire (clește, furculiță etc.), se efectuează operațiile de porționare și de trecere rând pe rând a preparatelor în farfuria, folosindu-se ambele mâini. În cazul în care preparatul este format dintr-o piesă întreagă (nu a fost tranșat la secție), se procedează mai întâi la tranșarea lui pe un tocător de lemn sau platou din porțelan (în nici un caz pe platoul din metal) și apoi se montează pe farfurie, pe rând, fiecare tranșă din preparat. Pe gheridon pot fi pregătite în fața clienților unele preparate ca: salate, clătite, preparate din paste făinoase etc., în care scop sunt aduse de la caz la caz obiectele de servire necesare: castroane, oliviere, sosiere, reșou, linguri etc. efectuându-se operațiile impuse de procesul tehnologic

- pe măsură ce o porție a fost montată pe farfurie, chelnerul care participă la servire o preia cu mâna dreaptă (degetul mare deasupra marginii farfuriei și celelalte sub farfurie), în așa fel încât emblema de pe marginea farfuriei să se găsească în față, în partea opusă lucrătorului respectiv, o ridică de pe gheridon, o transportă și o așează pe blatul mesei în fața clientului, prin partea dreaptă, în ordinea impusă de regulile de protocol. În cazul în care se servesc preparate lichide calde, farfuria respectivă este așezată pe suport format din farfurie mare.întinsă).

După servirea tuturor clienților, partea din preparatul servit rămasă, se păstrează pe gheridon, se menține la cald cu ajutorul reșoului sau spirtierei și se oferă din nou clienților care mai doresc să mai consume. Servirea „la gheridon” se practică în unitățile speciale și la banchete organizate pentru un număr mai redus de persoane.

În cadrul acestui sistem se pot efectua unele operații spectaculoase ca: porționarea preparatelor tranșate la secții, tranșarea sau decuparea preparatelor montate în piese mari (pui, mușchide porc etc.), tranșarea și filetarea peștelui, pregătirea și flambarea unor preparate ca deserturi de bucătărie calde etc., care stimulează pofta de mâncare și ridică gradul de servire în unitatea respectivă. Este un serviciu elegant, mai îngrijit, mai spectacular.

Avantajele servirii la gheridon sunt următoarele:

- aducerea și prezentarea preparatelor montate în piese mari, precum și efectuarea operațiilor de porționare, tranșare, decupare, filetare, flambare, preparare etc., pe gheridon, în fața clienților, stimulează apetitul atât al persoanelor servite cât și al celorlalte din salon, determinându-i să solicite și ei preparatele respective:

- clienții nu sunt deranjați în momentul servirii;
- este îndepărtat riscul de a păta fața de masă sau îmbrăcămintea clienților în timpul servirii;
- se poate practica mai ușor, chelnerul lucrând cu ambele mâini.

Dezavantajele servirii la gheridon constau în faptul că necesită un spațiu mai mare, personal mai numeros și timp mai mult.

5.3.4. Sistemul de servire de către doi lucrători

Se efectuează în felul următor: de la secții, un lucrător aduce concomitent preparatul montat pe platou, legumieră cu suportul respectiv, prinse între degetele mâinii stângi și farfuriile așezate pe antebrațul aceleiași mâini până în apropierea mesei la care urmează să se servească. Antebrațul și palma stângă sunt acoperite cu ancărul împăturit în mai multe sau mai puține pliuri, în funcție de temperatura preparatului servit.

Un alt lucrător prinde cu mâna stângă câte o farfurie iar cu ajutorul ustensilelor de servire, clește ce se află în mâna dreaptă, trece preparatul din obiectul folosit la transport, pe farfurie. După servirea unei porții, ustensilele de servire se lasă lângă preparat (cleștele pe platou), se trece farfuria de pe mâna stângă pe mâna dreaptă, se transportă și se așează pe masă în fața clientului pe partea dreaptă a acestuia. Aceste operații se repetă până vor fi serviți în ordine protocolară, toți clienții. Acest sistem de servire se folosește în situațiile în care mesele sunt așezate pe lângă pereți sau coloane de susținere din salon sau nu este suficient spațiu între clienți pentru a se practica alt sistem de servire.

5.4. Sistemul indirect – debarasarea meselor conform regulilor de debarasare

Prin debarasarea meselor se înțelege operațiile prin care obiectele de servire și resturile de mâncare se strâng de pe mese și se transportă la oficiile de menaj ale unității. Aceste operații se efectuează de către chelner în următoarele situații:

- când pe masa au fost așezate în cadrul *mise-en-place-ului* mai multe obiecte de servire față de preparatele sau băuturile comandate;
- când consumatorii au terminat de consumat preparatele sau băuturile servite - de obicei persoana care nu mai consumă din preparatul servit așează tacâmurile paralel, cu mânerul sprijinit pe marginea din dreapta a farfuriei; dacă mai sunt preparate pe farfurii, înainte de a se începe debarasarea, este indicat să se întrebe dacă mai servesc, folosind formula **mai consumați, pot să debarasez**;
- când consumatorii s-au ridicat de la masă pentru a părăsi salonul;
- la terminarea programului de funcționare a unității.

Strângerea de pe mese a obiectelor de servire și a resturilor de mâncare și transportarea lor la oficiile de menaj, se efectuează cu multă atenție, cu calm, cu pricepere și îndemănare, respectându-se anumite reguli.

5.4.1. Debarasarea farfuriilor

Se face pe partea dreaptă a consumatorului, prinzându-se cu mâna dreaptă marginea farfuriei respective; apoi se așează pe mâna stângă care va fi acoperită cu ancărul desfășurat; în funcție de

numărul farfuriilor, al cantităților resturilor de mâncare și a felului preparatului, debarasarea farfuriilor se execută în trei feluri:

A. *cu o singura farfurie - când de pe masă se ridică o singură farfurie* - aceasta se prinde de margine cu mâna dreaptă, se ridică și se trece în mâna stânga între degetul mare așezat deasupra, pe marginea farfuriei și sprijinită pe celelalte degete răsfirate sub farfurie.

B. *cu două farfurii - când se ridică două sau mai multe farfurii, iar tacâmurile și resturile de preparate sunt în număr și cantități mici* - în această situație, prima farfurie se trece în mâna stânga, între degetul mare, așezat pe marginea de deasupra farfuriei și degetul arătător și cel mijlociu, așezate sub farfurie; cea de a doua farfurie se așază pe antebrațul stâng, sprijinindu-se de încheietura palmei, degetul inelar și degetul mic vor fi ridicate în sus; cu mâna dreaptă se trec tacâmurile și resturile de preparate din farfuria a doua în prima farfurie, urmând ca a treia și apoi rând pe rând, și celelalte farfurii să fie așezate pe farfuria a doua; pe măsură ce sunt așezate pe mâna stângă, acestea se eliberează de tacâmuri și resturi de preparate, ce se depozitează pe prima farfurie; trecerea resturilor de preparate în prima farfurie se face numai cu furculița.

C. *cu trei farfurii - când de la masă se ridică două sau mai multe farfurii, iar tacâmurile și resturile de preparate sunt în cantități mai mari* - prima farfurie se așază în aceleași condiții arătate mai sus, numai că degetul mijlociu se retrage și se așază împreună cu degetul inelar și cel mic, răsfirate, sub cea de a doua farfurie; marginea celei de a doua farfurii se așază sub prima farfurie; tacâmurile de pe farfuria a doua se așază pe prima farfurie, rămânând pe aceasta numai eventualele resturi de preparate; cea de a treia farfurie se așază pe antebraț, sprijinindu-se de încheietura mâinii și pe marginea celei de a doua farfurii; furculița se folosește la trecerea resturilor de preparate pe farfuria a doua, iar apoi se așază lângă celelalte tacâmuri pe prima farfurie; cu celelalte farfurii se procedează la fel rămânând pe antebraț una peste alta.

După ce au fost ridicate de la masă, toate farfuriile - **dar nu mai mult de 8 - 10 farfurii**, și tacâmurile se transportă la consolă sau direct la oficiul de menaj, pentru spălarea veselei și a tacâmurilor.

5.4.2. Debarasarea tacâmurilor

Debarasarea tacâmurilor se face de regulă odată cu farfuriile. Operațiile ce se efectuează pentru strângere și transportul tacâmurilor, diferă în funcție de situațiile în care acestea sunt așezate de către clienți, de felul și numărul lor.

5.4.3. Debarasarea paharelor

Paharele se debarasează după ce clienții au consumat băutura din pahar și au trecut la băutura următoare. Paharele vor fi debarasate pe tavă cu șervet; un singur pahar va fi debarasat pe farfurioară cu șervețel. Tava se va purta pe palma și antebrațul mâinii stângi iar paharele vor fi prinse de picior cu mâna dreaptă. Tăvile cu pahare se transportă la consolă sau la spălătorul de pahare.

5.4.4 Debarasarea obiectelor de inventar mărunt

Debarasarea ceștilor cu suporturi, a farfuriilor pentru pâine, a presărătorilor, a muștarierelor, a olivierelor, a scrumierelor și a altor obiecte se face pe tavă acoperită cu șervet. La debarasarea ceștilor de cafea sau ceai acestea se așază pe tava purtată pe palma și antebrațul stâng astfel: farfuriile către braț iar ceștile în continuare cu lingurițele așezate în prima ceașcă. Obiectele se transportă la oficiu și se depun la spălător.

FIȘĂ DE LUCRU

1. Completați spațiile libere:

a. Preparate din subproduse comestibile de abator sunt, pregătite prin asocierea subproduselor din și din carne de pasăre, cu legume, produse cerealiere și..... diferite.

b. Carnea de vânat are un conținut mare de, substanțe și conținut..... de lipide. Au un aport caloric și nutritiv deosebit. Sunt greu digerabile, de aceea trebuie consumate

c. După debarasarea mesei de și se va prelua și sosiera, folosindu-se tava de serviciu așezată pe antebrațul și palma mâinii stângi acoperite cu ancărul împăturit.

d. În funcție de sortimentul de fripturi și garnituri ce urmează să fie servite se disting sisteme de servire.

e. După obiectele folosite, tranșarea puiului se poate face în două feluri: cu ajutorul cuțitului și a furculiței sau cu ajutorul

2. Transcrieți cifra corespunzătoare fiecărui enunț (1, 2, 3) și notați în dreptul ei litera A, dacă apreciați că enunțul este adevărat sau litera F, dacă apreciați că enunțul este fals. Alegeți un enunț fals din cele prezentate și transformați-l într-un enunț adevărat.

1. Servirea directă a preparatelor din pește se efectuează în cazul când preparatele sunt pregătite din pește întreg.
2. Stridiile se servesc pe platouri cu gheață pisată.
3. Servirea la farfurie a preparatelor din pește se efectuează în cazul în care se servește un număr redus de clienți iar preparatul din pește este consumat cu alte componente.

3. Prezentați indicii de calitate ai fripturilor la frigare.

4. Pentru fiecare din grupele de preparate, enumără 5 (cinci) sortimente existente într-o unitate de alimentație publică:

- preparate din pește;
- mâncăruri cu carne;
- fripturi.

6. Sortimentul și servirea brânzeturilor și a deserturilor

6.1. Sortimentul și servirea brânzeturilor

Brânzeturile constituie produse obținute din lapte integral, parțial sau total degresat, urmată de coagularea enzimatică sau acidă, utilizându-se fermenți și sare de bucătărie. Acest produs cu valoare nutritivă ridicată este bogat în proteine (cea mai importantă este cazeina), lipide, calciu, fosfor, vitamine hidrosolubile și liposolubile.

Clasificarea brânzeturilor:

A. După specia de animale de la care provine laptele:

- ✓ brânzeturi din lapte de vacă (brânză proaspătă de vaci, trapist, Olanda, șvaițer etc);
- ✓ brânzeturi din lapte de oaie (telemea, cașcavalul de Dobrogea, brânza de burduf);
- ✓ brânzeturi din lapte de capră;
- ✓ brânzeturi din amestecul laptelui diferitelor specii.

B. După conținutul de grăsime raportat la substanță uscată:

- ✓ brânzeturi dublu creme, cu minim 60 % grăsime;
- ✓ brânzeturi creme, cu minim 50 % grăsime;
- ✓ brânzeturi foarte grase, cu minim 45 % grăsime;
- ✓ brânzeturi grase, cu minim 40 % grăsime;
- ✓ brânzeturi trei sferturi grase, cu minim 30 % grăsime;
- ✓ brânzeturi semigrase, cu minim 20 % grăsime;
- ✓ brânzeturi slabe, cu minim 10 % grăsime.

C. După consistența pastei și unele particularități tehnologice:

- ✓ cu pasta moale (brânză proaspătă de vaci, brânză Caraiman, brânză telemea, brânză Bucegi, Bran, Camembert etc);
- ✓ cu pasta semitare (trapist, Olanda etc);
- ✓ cu pasta tare (șvaițer, Mureșană, Parmezan, Cedar etc);
- ✓ brânzeturi frământate (brânza de Moldova, brânza de burduf etc);
- ✓ brânzeturi opărite (cașcaval de Dobrogea, Penteleu, Dalia, afumate etc);
- ✓ brânzeturi topite.

D. După procesul de fabricație:

- ✓ brânzeturi proaspete (coagulare cu bacterii lactice și enzime coagulante)
- ✓ brânzeturi maturate (prezintă caracteristicile brânzeturilor cu pasta semitare și tare)
- ✓ brânzeturi în saramură (maturarea și depozitarea în saramură)
- ✓ brânzeturi cu pastă opărită (din caș opărit (apă/saramură), supus unei prelucrări specifice)
- ✓ brânzeturi topite (topirea și emulsionarea unuia sau mai multor sortimente de brânzeturi, având caracteristici diferite)
- ✓ brânzeturi frământate (caș mărunțit și pastificat, maturat în ambalaje specifice).

Servirea diferitelor sortimente de brânzeturi se poate face prin însoțirea acestora cu toast, pâine prăjită (calzi), așezate în coșuleț sau farfurie, acoperite cu șervet de pânză și unt. La micul dejun se recomandă evitarea servirii unor sortimente de brânzeturi prea sărate sau cu mirosuri specifice.

Servirea brânzeturilor montate pe platou. Brânzeturile se aduc de la secție pe un platou pe care în prealabil a fost așezat un prosop de pânză. Ele se prezintă în bucăți mari și în sortimente variate din care consumatorul este servit la alegere. Platoul se prezintă pe partea stângă a consumatorului și i se da posibilitatea acestuia să-și taie cât dorește, servindu-se singur sau chelnerul face operația de portionare și de trecere pe farfurie. De obicei se folosește un cuțit special, care are în partea superioară doi dinți.

Ordinea așezării și servirii brânzeturilor pe platou. La așezarea brânzeturilor pe platou în vederea servirii trebuie să se țină cont de gustul, aroma dominantă și perioada de maturare a acestora. Se începe astfel cu brânzeturile moi, proaspete și tinere, nematurate, cu gust delicat și se trece treptat către cele tari, maturate și cu arome puternice, după cum urmează:

- brânzeturi proaspete;
- brânzeturi moi și delicate;
- brânzeturi moi și crustă înflorită;
- brânzeturi semi-tari;
- brânzeturi tari;
- brânzeturi cu mușgai albastru;
- brânzeturi afumate;

Ultimele două tipuri de brânzeturi își pot inversa ordinea în funcție de intensitate.

Așezarea brânzeturilor pe platouri se face ținând cont de următoarele reguli:

- se taie în forme diferite pentru a evita confuzii;
- bucățile trebuie să fie mici;
- nu trebuie să se atingă între ele.

Servirea la gheridon presupune efectuarea aducerii gheridonului de la locul lui de păstrare la masa consumatorilor, așezându-se astfel încât blatul acestuia să fie văzut de toate persoanele de la masa respectivă. Obiectele de inventar necesare se vor găsi, de asemenea, pe masa gheridonului. Servirea consumatorilor se face pe partea dreaptă. După servirea tuturor persoanelor de la masă, partea din preparatul servit se amplasează pe gheridon pentru a fi oferită din nou consumatorilor care mai doresc să consume ulterior. Servirea la gheridon necesită personal cu înaltă calificare, timp îndelungat de servire și spațiu mare de desfășurare.

Bânzeturile reprezintă, pentru unele țări, dar mai ales pentru clienții francezi, unul din produsele nelipsite din meniu. La servirea brânzeturilor, se recomandă asocierea unor vinuri deosebite de calitate superioară.



Servirea sortimentelor de brânzeturi a gheridon

La mesele festive, mai deosebite, meniul cuprinde și servirea brânzeturilor, care se vor oferi după desert.



Sortimente de brânzeturi

Tăierea brânzeturilor se face în funcție de forma și textura acestora. Astfel, brânzeturile rotunde sau pătrate se taie felii triunghiulare, pornind din centrul bucății. Brânzeturile cilindrice și lungi se taie runde, iar dacă acestea sunt îndeajuns de mari, se pot tăia, la rândul lor, în felii triunghiulare. Brânzeturile mici se taie în jumătate sau sferturi. Brânzeturile cu mușegai albastru trebuie feliate astfel încât să se păstreze un raport mușegai-brânză similar. În tăierea brânzeturilor cu arome diferite, este recomandată utilizarea unor cuțite diferite astfel încât să nu se amestece gusturile. **Suprafețele de tăiere ideale sunt planșele din lemn**, suprafețe din sticlă, marmură sau ceramică. Nu este recomandată utilizarea ustensilelor din plastic sau metal, cu excepția cuțitelor.

6.2. Servirea deserturilor

Desertul poate fi constituit din diferite dulciuri de bucătărie, produse de patiserie, înghețată, produse de cofetărie, fructe, cafea.

Deserturile sunt produse dulci, recomandate în servire la sfârșitul meselor principale, conferind senzația de sațietate sau servite între mese, însoțite de băuturi nealcoolice (răcoritoare) sau băuturi alcoolice dulci. Sunt produse apreciate pentru valoarea lor nutritivă și pentru gust. Rolul lor în organism este de a stimula secrețiile gastrice, de a asigura cantitatea de energie pe care organismul o pierde în procesul muncii și de a ușura digestia și asimilația. Datorită gustului dulce și plăcut pe care îl au, deserturile sunt foarte solicitate de toate categoriile de consumatori, unele dintre ele fiind recomandate în diferite diete. Se impune consumul lor în mod rațional datorită conținutului mare în glucide (favorizează apariția obezității și diabetului). Prin conținutul lor, deserturile impun o prezentare de forme atrăgătoare, arome și culori plăcute, într-un sortiment foarte variat. Se pot grupa în:

1. *deserturi de bucătărie* - se pregătesc la comandă sau cu anticipație, în bucătăriile unității (crema de zahăr caramel, lapte de pasăre, orez cu lapte, clătite, papanăși, compoturi, salate de fructe, budinci, sufleuri etc.);
2. *deserturi de patiserie* - se realizează în spații speciale amenajate în laboratoare, dotate cu utilaje (exemplu de astfel de deserturi: cozonac, sortimente de tarte cu fructe, checuri, strudele, specialități de baclava etc.);
3. *deserturi de cofetărie* - sunt produse ce se realizează în laboratoare ca unități independente sau ca secții de producție în cadrul unităților de alimentație publică (sortimente de prăjituri cu blat, prăjituri cu foietaj, prăjituri cu fructe, sortimente de torturi, sortimente de fursecuri, specialități de înghețată etc.);
4. *deserturi din fructe* - în funcție de anotimp se recomandă și fructele ca desert (fructe proaspete indigene și de import, fructe conservate - compoturi și însilozate prin frig).

Aranjarea meselor - înainte de aranjarea pentru servirea desertului se debarasează toate obiectele de inventar folosite la consumarea celorlalte preparate, cu excepția tacâmurilor destinate servirii desertului, paharelor pentru băuturi, suportul pentru servetele și scrumiera. Se vor aduce la masă farfuria pentru desert și se va verifica dacă tacâmurile pentru servirea desertului sunt complete: cuțitul și furculița pentru desert, cuțitul - furculiță pentru pepene, lingurița pentru prăjituri, lingurița pentru înghețată. În funcție de desertul stabilit în meniu, acestea pot fi așezate pe masă înainte de sosirea consumatorilor în fața farfuriei astfel:

- în fața farfuriei se așează cuțitul cu mânerul spre dreapta și cu tăișul spre farfurie, furculița cu mânerul spre stânga și apoi lingurița pentru înghețată cu mânerul spre dreapta. Primul tacâm folosit va fi lingurița pentru înghețată.
- în fața farfuriei se amplasează lingurița pentru prăjitură cu mânerul spre dreapta, cuțitul pentru desert cu mânerul spre dreapta și furculița pentru desert cu mânerul spre stânga. Cuțitul și furculița vor fi folosite primele, la consumarea fructelor, după care se va folosi lingurița pentru consumarea prăjiturii.

În cazul în care nu se cunoaște meniul acestea vor fi aduse înainte de desert.

Servirea deserturilor se poate realiza cu ajutorul platourilor (clătite, budinci, prăjituri asortate), pe fructiere (fructe), cupe sau direct pe farfurii. Pentru transportul de la secție a platourilor cu deserturi se respecta aceleași reguli generale prezentate la servirea cu ajutorul platoului.

Servirea directă la cupă se practică în special la servirea înghețatei.

Servirea înghețatei se face în cupe, așezate pe o tavă acoperită cu un șervet de pânză. Cupele sunt însoțite de farfurioarele - suport puse unele peste altele și de lingurițele pentru înghețată, în cazul când nu se găsesc deja la masă. Tava se transportă pe antebraț și palma stângă acoperite cu ancărul împăturit, servirea realizându-se după cum urmează: chelnerul ajuns la masa consumatorului ia cu mâna dreaptă cupa de înghețată și o așează pe prima farfurie - suport din setul de pe tavă apoi cu aceeași mână va apuca farfuria - suport cu cupa de înghețată deasupra și o va așeza, prin partea dreaptă a consumatorului, pe blatul mesei, în fața acestuia. Lingurița se va așeza fie pe marginea farfuriei - suport, fie sprijinind căușul de marginea acesteia și de blatul mesei.

Servirea directă – cu ajutorul cleștelui poate fi întâlnită la servirea clătitelor flambate sau a fructelor.

Clătitele flambate pregătite la bucătărie se montează în stare caldă, cât mai estetic, sub formă de triunghi, rulu etc. pe platou, împreună cu cleștele de serviciu. Chelnerul preia platoul așezându-l pe antebrațul și palma stângă acoperite cu ancărul împăturit. Înainte de a intra în salon, ospătarul stropește clătitele cu o băutura cu tărie alcoolică ridicată și aromată și le dă foc, concomitent cu reducerea iluminăției în salon. Se apropie de masă, prezintă platoul cu clătitele în flăcări și începe să servească cu ajutorul cleștelui de serviciu, apropiind platoul de marginea farfuriei de desert așezată în prealabil pe masa, în fața consumatorului. Operațiile se fac pe partea stângă a consumatorului.

Fructele se servesc montate pe fructiere, pe partea stângă a clientului, cu ajutorul cleștelui, după care fructierele sunt așezate la mijlocul blatului mesei, la o distanță accesibilă consumatorilor. Pentru fructele care au formă rotundă - mere, piersici, caise, portocale etc. - cleștele este format din două linguri, fructele apucându-se de cele două părți concave așezate față în față. Fructele (struguri, cireșe, vișine etc.) se aduc în fructiere însoțite de o galetușă specială. După terminarea consumării lor se oferă fiecărui client, în restaurantele de primă clasă, un bol cu apă caldă în care s-au pus petale de flori pentru a-și curăța degetele și un prosop pentru a se șterge. Căpșunile, zmeura și fragii se servesc în compotiere împreună cu zahăr și frișcă. Pepenii sunt tăiați în felii fie la secții, fie la gheridon în fața

consumatorilor și se aduc la masă pe farfuriile întinse pentru desert. Bananele se curăță de coajă, se servesc întregi pe farfuria fiecărui consumator alături de tacâmu pentru fructe; se pot servi cu mâna în condițiile în care se aduc la masă cu coajă, urmând ca decojirea să fie realizată cu ajutorul tacâmului de către consumator. Portocalele și mandarinele se curăță de coajă cu ajutorul unui cuțit dându-i formă de nufăr, se așează deasupra capacul tăiat apoi se duce la masă în farfurioară și se servește cu tacâmul de fructe. Acestea se pot porționa și felii după ce au fost decojite cu tacâmul de fructe apoi se intervine cu cuțitul în decuparea fiecărei pulpe îndepărtând membrana dintre acestea.

Servirea directă – la farfurie sau la platou se aplică în cazul prăjiturilor asortate, torturilor.

Prăjiturile porționate (savarine, amandine, flancuri etc.) - sunt servite cu ajutorul farfurioarei pentru desert sau farfuriei mici (jour), însoțite de lingurița respectivă (în cazul în care nu a fost așezată, în prealabil, pe masă). Farfuriile cu prăjituri se ridică de la secție (laboratorul de cofetărie sau bufet); se așează pe tava adusă și ținută pe antebrațul și mâna stângă acoperite cu ancărul împăturit și se transportă la masa consumatorilor, servirea făcându-se pe partea dreaptă a acestora. Dacă se aduc și lingurițele acestea se așează fie pe marginea farfuriei lângă prăjitură, cu partea concavă în sus, fie se așează cu căușul în jos pe marginea farfuriei și cu mânerul sprijinit de blatul mesei. În cazul meselor mai deosebite, tortul poate fi transportat întreg, pe un platou de formă rotundă urmând a fi tranșat la gheridon, în fața consumatorilor, cu ajutorul unui cuțit. De pe platou, fiecare porție se așează pe farfuria ce se află în setul așezat pe partea dreaptă a gheridonului - se servesc pe partea dreaptă a consumatorului.

Debarasarea mesei

Operațiunile de debarasare se efectuează în mod diferit, în funcție de obiectele de inventar folosite la consumarea desertului. Farfurioarele suport, cupele de înghețată, lingurițele se ridică împreună cu mâna dreaptă pe partea dreaptă a clientului și se așează pe tava care se află pe antebrațul și palma stângă acoperită cu ancărul împăturit. Lângă antebraț se așează farfurioara suport, lângă aceasta spre palmă se va găsi cupa iar pe marginea tăvii dinspre bustul ospătarului, lingurița cu mânerul îndreptat spre palmă. Aceste operații se realizează în spatele consumatorului. A doua farfurie suport se așează peste prima, cupa și lingurița lângă celelalte până se debarasează toată masa sau până s-a umplut suprafața tăvii. Pentru debarasarea mesei de farfurioarele suport și cestile de cafea se aplica același procedeu.

La debarasarea obiectelor de inventar folosite la consumarea prăjiturilor și fructelor apare o operație în plus atunci când pe farfuriile sunt resturi de fructe, prăjituri sau brânzeturi și anume: a doua farfurioară ridicată se așează pe tavă lângă prima, se trec resturile cu ajutorul tacâmului respectiv în prima farfurioară suport; a treia farfurioară se așează peste a doua degajându-se resturile în același mod. Tacâmurile se așează lângă celelalte. Aceste operații se repetă până se debarasează întreaga masă.

FIȘĂ DE LUCRU

1. Precizați care este ordinea de așezare a brânzeturilor pe platou.

2. Realizați un eseu cu titlul “Servirea deserturilor”. La realizarea acestuia se va avea în vedere:

1. Descrierea modului de servire a deserturilor;
2. Descrierea servirii înghețatei;
3. Servirea clătitelor flambate.

7. Reguli de asociere

Întocmirea unui meniu corespunzător principiilor alimentației științifice înseamnă de fapt găsirea modalității de acoperire a necesarului fiziologic pentru o anumită categorie de consumatori, prin produse alimentare sau preparate culinare corespunzătoare nutritiv, variate, cu caracteristici psihosenzoriale care să atragă consumatorul, cu o putere de sațietate care să împiedice apariția senzației de foame timp de 4 - 5 ore.

Trebuie respectate următoarele principii:

- Meniurile comercializate de unitățile de catering se adresează fie unui grupe tip de consumatori (de ex. cantinele școlare, cantinele restaurant etc.), fie consumatorului adult cu un efort fizic mediu (un tip de referință). Pentru a facilita activitatea unităților de alimentație publică și a celor care se ocupă de alimentația unor colectivități, Ministerul Sănătății, prin Institutul de Igienă și Sănătate Publică, a elaborat Norme orientative de necesar fiziologic exprimat în substanțe nutritive și alimente.

- Cantitatea de preparate culinare consumate zilnic trebuie să cuprindă toate grupele de alimente în anumite proporții. Se pot realiza substituiri izocalorice (între alimentele din aceeași grupă) și izotrofinice (între alimentele din grupe diferite, dar echivalente în ceea ce privește valoarea nutritivă). În țara noastră au o pondere mare produsele derivate din cereale, de legume și fructe care, cu valori energetice mici, dețin o pondere mare cantitativă.

- La fiecare masă sau la principalele mese trebuie să existe atât produse de origine animală, cât și produse de origine vegetală.

- Gradul de satisfacere a necesarului de substanțe nutritive este determinat hotărâtor de influența operațiilor de prelucrare culinară asupra valorii nutritive inițiale a materiilor prime prelucrate. Operațiile de pregătire primară, contactul cu oxigenul atmosferic, durata tratamentului termic pot determina scăderi substanțiale ale unor componente din materiile prime. Respectarea duratei de tratament termic este necesară pentru asigurarea digestibilității și sănătății produsului rezultat și pentru prevenirea apariției unor compuși neutilizabili digestiv și metabolic.

- Aptitudinea nutrițională a unui preparat culinar depinde de numărul și importanța substanțelor nutritive pe care le conține, de relația acestora cu alte substanțe coexistente în produsul respectiv, dar și de efectul său asupra stării psihice a consumatorului. Pentru a stimula apetitul și creșterea astfel a coeficienților de asimilare a substanțelor nutritive componente, este indicat să nu se folosească același aliment de două ori în aceeași zi, fără a schimba forma de pregătire sau același aliment de două ori la aceeași masă, chiar dacă forma de preparare este diferită. Pentru evitarea monotoniei, meniurile trebuie concepute cel puțin pentru 7 zile.

- Starea agreabilă sau dezagreabilă pe care o încearcă consumatorul după ingerarea unui preparat culinar este determinată de solicitarea gastrointestinală provocată de preparatele consumate. Alimentele care solicită mai puțin secreția gastrică și părăsesc repede stomacul sunt considerate ca ușor digerabile. Cele care rămân mai mult timp în stomac sau provoacă o secreție gastrică intensă sunt considerate greu digerabile, cu mare putere de sațietate.

Grăsimile în cantitate mare și preparatele grase micșorează activitatea secreto-motoare a stomacului, lungind timpul de evacuare și din această cauză au mare putere de sațietate. Carnea și produsele din carne, bogate în substanțe extractive, provoacă o intensă secreție de suc gastric, dau senzație de sațietate și întrețin această senzație timp îndelungat. Hipersecreția de suc gastric atrage după sine o puternică secreție pancreatică și intestinală pentru neutralizare. Pâinea, cartofii, consumate singure, au o putere de sațietate redusă. Asociate însă cu grăsimi sau carne, puterea lor de sațietate crește. Puterea de sațietate a legumelor crește prin asocierea cu grăsimi.

Consumarea de dulciuri la sfârșitul mesei prelungește timpul de evacuare a stomacului, măbind puterea de sațietate a meniului consumat. La fiecare masă este indicat să se consume cel puțin un preparat cu mare putere de sațietate.

➤ Materialul fibros trebuie să reprezinte circa 30 g în 24 ore pentru un adult cu necesar energetic de 2700 kcal.

➤ Alimentele fide trebuie asociate cu cele gustoase, cele tari cu cele moi, cele care se digeră greu cu cele ușor digerabile. Cantitatea de preparate consumate trebuie să aibă un anumit volum, mai mare pentru persoanele deprinse cu alimentația predominant vegetariană și mai mic pentru cei care consumă predominant alimente de origine animal și alimente concentrate.

➤ Cantitățile consumate zilnic se repartizează în 3-4 mese servite la un interval de 4-5 ore cantitatea consumată la o masă fiind mai redusă, eficiența digestiei este mai bună, proporția de substanțe nutritive crește. Este necesară respectarea orelor de masă. Suprimarea a 1-2 mese are efecte negative asupra organismului. Prin repartiția necesarului energetic în mai multe prize alimentare se evită scăderea glicemiei, se mărește eficiența muncii, se amână apariția fenomenelor de oboseală.

➤ Ordinea de succesiune a preparatelor la aceeași masă exercită un efect important asupra digestiei. Este indicat să se înceapă masa cu preparate care prin proprietățile lor organoleptice și prin acțiunea lor excitantă declanșează și întrețin secreția sucurilor digestive. Acestea sunt în special preparatele care conțin o cantitate mare de substanțe extractive, mai ales preparatele lichide.

Temperatura preparatelor culinare influențează eficiența digestiei și absorbției. Se recomandă pentru preparatele care se servesc calde temperaturi de 40-45 °C și 10-12 °C pentru preparatele care se servesc reci. Este contraindicată consumarea de preparate foarte rece sau foarte calde, acestea diminuând absorbția substanțelor nutritive ingerate prin preparatele respective. Băuturile reci se servesc la 10-12 °C, iar cele care se consumă la temperatura camerei la 15-17 °C.

➤ Diferențierea preparatelor culinare în funcție de preț nu exclude necesitatea ca fiecare meniu să satisfacă criteriile menționate: acoperirea necesarului de substanțe nutritive, asocierea corectă a grupelor de alimente, evitarea monotoniei, diminuarea pierderilor prin procesul tehnologic, asigurarea unei puteri de sațietate corespunzătoare. Criteriul cost trebuie să aibă în vedere posibilitatea respectării valorii nutritive prin substituirii corespunzătoare de materii prime. Sistemul instituționalizat de catering trebuie să cunoască faptul că utilizarea digestivă a componentelor diferă în funcție de starea fiziologică a consumatorului, proprietățile senzoriale ale alimentului, structura nutritivă a alimentului – raportul între trofine, prezența factorilor nutritivi, natura componentului nutritiv). De aceea, la planificarea pe baze științifice a unui meniu, pentru acoperirea nevoilor nutritive și energetice, se calculează valoarea nutritiv și cea energetică a produselor în momentul ofertării.

În calcule se va lua în considerație valoarea energiei unitare disponibile pe fiecare nutrient. Se va ține cont de faptul că la o alimentație mixtă, pierderile digestive în factori nutritivi și calorigeni sunt de 8-10 %, cresc la 12-16 % în cazul unui regim vegetarian bogat în fibre alimentare sau scad la 4-6 % într-o alimentație pe bază de produse de origine animală. Până nu demult, spitalele, cantinele școlare și unitățile instituționalizate din rețeaua de alimentație publică (creșe, azile de bătrâni, cantine universitare) reprezentau singurele zone ale sistemului de alimentație publică, care aveau responsabilitate directă asupra valorii nutritive a meniurilor oferite.

În zona comercială, unitățile de catering se văd responsabile doar de satisfacerea cererii – ca structură și volum – de produse cerute de consumatori, cu prezentarea și ofertarea într-o formă cât mai atractivă și plăcută, la un preț care să le asigure un profit rezonabil.

La asocierea preparatelor în vederea întocmirii meniurilor trebuie să se țină cont de următoarele criterii:

- caracteristicile preparatelor (component, loc în meniu)

- preferințele consumatorilor
- obiceiuri și tradiții
- tipul și durata mesei.

Ordonarea preparatelor în meniu se poate face în funcție de gust, valoarea nutritivă și efectul asupra digestiei:

În alcătuirea meniului, ordonarea preparatelor în funcție de gust se face astfel: inițial amar sau acid, apoi sărat iar în final, dulce.

Din punct de vedere al valorii nutritive, ordonarea preparatelor în meniu va fi următoarea:

- a) preparate ușoare, mai puțin consistente;
- b) preparate bogate în substanțe nutritive;
- c) *preparate foarte bogate în substanțe nutritive (consistente);*
- d) *preparate ușoare.*

Sucesiunea preparatelor la aceeași masă exercită efecte importante asupra digestiei.

Se recomandă ca mesele să înceapă cu preparate care, prin proprietățile lor organoleptice, declanșează psihic secreția și, după ingerare, prin acțiunea lor, exercită și întrețin secreția sucurilor digestive (gustări, antreuri, preparate culinare lichide) :

- gustările se servesc la începutul mesei, constituind prologul dejunului;
- antreurile se servesc după gustări, sau după preparate culinare lichide;
- preparatele de bază din componența meniurilor sunt cele mai consistente, asigurând proporția cea mai mare de calorii și de factori nutritivi (mâncăruri din legume, din carne și legume, fripturi);
- meniul se încheie cu desert sau fructe. Ca desert se pot servi dulciuri de bucătărie, produse de patiserie sau cofetărie. Se servesc la sfârșitul mesei, asigurând senzația de sațietate (datorită conținutului ridicat de glucide).

În baza acestor considerente se stabilesc ordinea în care se prezintă și se servesc preparatele din meniu.

Asocierea băuturilor alcoolice cu preparate culinare și produse de cofetărie-patiserie.

Multitudinea de sortimente de băuturi existente astăzi pentru satisfacerea pe deplin a tuturor gusturilor. Pentru alegerea și servirea băuturilor nu există niște reguli absolute, dar trebuie să se țină cont de unele recomandări privind asocierea acestora cu diverse preparate și de ordinea servirii lor. Astfel, la gustări se servesc băuturi aperitiv, fără aromă puternică și gust marcat, pentru nu a obosi organele de simț ale consumatorului înainte de servirea preparatelor. Se recomandă: țuica, șliboviță, vodcă, vinuri aromatizate (pelin, vermut, bitter) etc. Se mai pot servi, în cazuri de excepție: vinuri spumate brute sau seci și vinuri albe seci, sau acide.

La servirea preparatelor culinare lichide (supe, creme, ciorbe, borșuri) nu se recomandă băuturi.

La servirea preparatelor din pește, crustacee, moluște, sunt recomandate vinuri albe, seci, spumoase și spumante din toate podgoriile țării: Galbenă, Aligote, Riesling, Riesling italian etc., iar cu cât peștele este mai gras, cu atât vinul trebuie să fie mai acid (vinurile provenite din podgoriile Transilvaniei și din nordul Moldovei). La rasol și la pește prăjit se recomandă un vin alb ușor. Pentru peștele la grătar sau la cuptor, un vin de calitate superioară cu o concentrație alcoolică mai ridicată.

La servirea antreurilor se recomandă vinuri albe demiseci și vinuri roze din toate podgoriile țării: Pinos gris, Perla, Feteasca regală, Fetească albă. Ciupercile sunt însoțite, de obicei, de vinuri albe demiseci, de înaltă calitate

La servirea preparatelor de bază, vinurile recomandate sunt în funcție de culoarea cărnii și proveniența acesteia, astfel :

- la cărnurile albe (curcan, găina): vinurile albe seci, de calitate superioară sau vinuri roșii, ușor aromate.
- la cărnurile roșii: vinuri pline, puternice (Cabernet Sauvignon, Pinot Noir, Merlot, Babească, Feteasca neagră etc);
- la vânat, numai vinuri roșii seci, vechi de mare calitate, mai fine la vânatul cu pene și cu tărie alcoolică mai ridicată la vânatul cu păr.

Vinurile seci și aspre nu se asociază cu preparatele dulci!

Brânzeturile care premerg desertul se servesc cu vinuri roșii (se continua cu vinul de la preparatele de bază), excepție facând telemeaua de oi, la care se pot servi și vinuri albe.

La servirea desertului (dulciuri de bucătărie, produse de patiserie-cofetărie) sunt recomandate vinurile dulci, aromate (Tămâioasă, Grasă, Chardonnay, Muscat-Otonel). La deserturile din ciocolată și fructe nu se recomandă vinuri.

Cafeaua se servește cu un distilat vechi de vin (coniac de tipul Milcov, Dunărea, Tomis etc), rachiuri fine de fructe (cireșe, piersici, caise) sau lichioruri.

De asemenea, la recomandarea vinurilor trebuie să se aibă în vedere și alte reguli, cum ar fi:

- vinul alb sec înaintea celorlalte vinuri;
- vinul roșu înaintea celui alb dulce;
- vinul ușor precede pe cel consistent;
- vinul tânăr precede vinul învechit;
- vinul provenit dintr-un soi de struguri comun se servește înaintea vinului rezultat dintr-un soi nobil, dintr-o regiune consacrată;
- vinuri ușoare la preparate ușoare;
- vinuri consistente (tari, cu profil aromatic bogat) la preparatele picante;
- vinurile dulci, licoroase se servesc numai la desert, după care nu se mai servesc alte vinuri;
- diferențierea dintre două vinuri de aceeași culoare și provenite din aceeași regiune, servite la aceeași masă, trebuie să fie destul de evidentă;
- vinurile spumante se pot servi pe tot parcursul mesei.

La o masă pot fi servite trei vinuri, maximum patru, în funcție de structura meniului:

- un vin alb sec;
- un vin roșu;
- un vin dulce.
- cel de-al patrulea vin poate fi un vin alb sec (demisec) sau un vin roșu, în funcție de meniu.

Asocierea mancarurilor dulci/condimentate/proteinice (umami) cu vinurile ușoare

Mâncărurile dulci, condimentate sau proteice, mai puțin sărate, dau vinului o textură mai puternică. Vinurile roșii asociate cu astfel de mâncăruri vor fi mult mai taninoase. Vinurile recomandate pentru felurile gastronomice dulci, condimentate sau proteinice sunt cele seci, proaspete.

Vinuri albe: Riesling, Gewurztraminer, Viognier, White Zinfandel, Chenin Blanc, Sauvignon Blanc, Chardonnay

Vinuri roșii: Nouveau Beaujolais, Pinot Noir, Sangiovese, Zinfandel, Merlot, Shiraz

Exemple de preparate recomandate:

- *mancare chinezeasca*, sosuri de stridii, mancare de prune, sosurile dulci-amarui;
- *mancărurile mexicane*, salsa de fructe, crema de ciocolată;
- *pastele* cu sos de roșii, crema de ciuperci;
- *mancare thailandeza*, pui Thai;
- *aripioare de pui* la gratar cu sosuri dulci;

- *sushi* cu scortisoara si wasabi;
- *mozzarella*, branza Brie, branzeturi afumate.

Asocierea mâncărilor proteice cu vinurile fructuoase

Asocierea cu preparate mai acide, cu un conținut ridicat de substanțe proteice, va estompa caracteristicile vinurilor, făcându-le mai puțin evidente. Consumatorul va percepe mai puțină aciditate și mai multă fructuozitate. La aceste tipuri de preparate culinare se recomandă consumarea unor vinuri mai proaspete, mai cu un profil aromatic bogat, mai ușoare (nematurate în lemn de stejar).

Preparatele amăruie, precum andivele, rucola sau carnea afumată, pot fi asociate foarte bine cu vinurile mai intense, care nu au fost maturate în lemn de stejar.

Vinuri albe: Pinot Grigio, vinuri spumante, Riesling, Sauvignon Blanc, Viognier, Chardonnay

Vinuri roșii: Pinot Noir, Merlot, Sangiovese, Dolcetto

Exemple de preparate asociate:

- *salatele amăruie*, astringent: de rucola, spanac, ridichi, cresson;
- *peștele mai uleios*: sardine, hering, anșoa, macrou, somon;
- *scoici*, homari, crab și creveți cu lămâie;
- *peștele afumat*: somon, sturion, tipar, crap;
- *stridii* cu oțet, ulei sau sos cocktail;
- *asparagus* cu anghinare și ciuperci;
- *sushi* cu scortişoară și wasabi;
- *prosciutto* cu pepene galben;
- *caviar*;
- *brânza proaspătă* de capră.

Asocierea mâncărilor echilibrate cu vinurile roșii și albe

Felurile care sunt condimentate echilibrat cu sare vor dezvolta arome complexe și pot fi asociate cu o mare varietate de vinuri. Aceste feluri culinare dezvoltă foarte multe arome și nu reacționează în asocierea cu vinurile cu aciditate mai săzuta. Mâncărilor cu conținut de sare mai moderat pot fi asociate cu majoritatea soiurilor de vin. **Vinuri albe:** Pinot Grigio, Gewurztraminer, Chenin Blanc, Riesling, Sauvignon Blanc, Chardonnay

Vinuri roșii: Pinot Noir, Merlot, Shiraz, Zinfandel, Sangiovese, Cabernet Sauvignon

Exemple de preparate:

- *diferite preparate din carne*, sotate sau făcute la grătar, macarurile de pui, fructele de mare.
- *preparatele murate în sare*: masline, capere, sunca, lamaile în saramura, branza de tip Feta;
- *sosurile mai acide, albe sau roșii*, pe baza de: muștar, lămâie, oțet balsamic etc.;
- *carnea de vită sau pui* cu lămâie și capere;
- *supe, tocănițe, ostropel*;
- *brânzeturile* Cheddar, Gruyere, Fontina.

Asocierea deserturilor cu vinurile dulci

Majoritatea deserturilor sunt produse dulci și vor fi asociate cu vinuri dulci. De cele mai multe ori, se cere a fi servite cu vinuri mai dulci decât deserturile, deoarece se echilibrează reciproc. Aciditatea va deveni mult mai pronunțată atunci când sunt servite vinuri dulci la desert. Dacă vinul este mai dulce decât desertul, consumatorul nu va sesiza aciditatea vinului la fel de mult.

Vinuri: Recioto, Madeira, Sherry, Port, Muscat, Riesling, Santo, Sauternes, Tokaji, Ice Wine

Deserturi asociate:

- *ciocolate*, creme de ciocolată, prăjiturele de ciocolată, trufe;

- *cremoase*, plăcintele de brânză, înghețată;
- *deserturile de fructe*: mere, citrice, zmeură;
- *deserturile cu nucă și caramel*, tartele cu alune;
- *torturi, prăjiturele*, produse de patiserie;
- *brânză mușcătită*.

Asocierea băuturilor cu preparatele conform regulilor de asociere

Regulile de asociere a băuturilor cu preparatele culinare au la bază printre altele, compoziția preparatului, preferințele consumatorului, tipul mesei.

- ✓ *Cu ocazia meselor obișnuite sau între mesele principale* se recomandă vinuri ușoare cu o concentrație de alcool de 9-10 % vol. alc. albe (galben-pai) sau roșii, în funcție de preparatele culinare servite la masă.
- ✓ *La recepțiile oficiale* se recomandă vinuri selecționate soiuri pure galben-pai cu un buchet specific, din grupa vinurilor demiseci sau dulci, ocazie cu care se pot recomanda și vinurile șampanizate.
- ✓ *Cu ocazia întrunirilor obișnuite ale consumatorilor în diferite etape ale zilei (dimineața, prânz, seara)* când se solicită numai gustări reci (brânzeturi, mezeluri, salate); gustări calde (pe bază de pește, ouă) se recomandă să fie însoțite de vin ușor de culoare albă (galben-pai) cu o concentrație de 9-10 % vol. alc., vinuri seci și demiseci, servite reci, simple, cu apă minerală separate sau combinat (șpriț) 75 % vin și 25 % apă.
- ✓ *La întruniri obișnuite ale consumatorilor în diferite etape ale zilei când se solicită la masă un preparat culinar*: rasol de vacă cu legume, preparate din pește rasol, preparate din carne de pasăre rasol, din paste făinoase și alte preparate din legume-salate fierte și combinate se recomandă și se servesc vinuri albe (galben-pai) ușoare cu o concentrație în alcool de circa 10-11 % vol. alc., din grupa vinurilor seci și demiseci, servite simple sau cu apă minerală.

La întrunirile obișnuite de familie cu invitați la masa de prânz sau cină

- ✓ *în prima etapă a meniului, la servirea gustărilor* dacă se prefera o băutura aperitiv, se poate recomanda un pahar cu vin roșu, alb (galben-pai) sau demisec, cu 9-10 % vol. alc., vin cu care se poate continua și în etapa a doua din meniu, la servirea preparatelor din pește, sufleuri, specialități din paste făinoase.
- ✓ *la preparatele culinare din carne tocată/sărmăluțe, chifteluțe, musacale, condimente (picante)* se recomandă vinuri albe, seci sau demiseci cu o concentrație alcoolică de 10-11 % vol. alc. vinuri tinere cu urme de dioxid de carbon și vinuri roșii după preferințe.
- ✓ *la fripturi de porc, de vacă, ficat, morun sau somn la grătar, cu sosuri corespunzătoare*, se recomandă vinuri roșii, seci și demiseci cu concentrație alcoolică de 11-12 % vol. alc. ușor tămâioase. Se servesc la temperatura camerei cu apă.
- ✓ *la specialitățile culinare din carne de vânat* se recomandă să se servească vin roșu, sec și demisec, alcool 10-11 % vol. alc., ușor acidulate și tămâios, având o temperatură de 16-17 % vol. alc.
- ✓ *la desert* se poate recomanda un sortiment de vin demisec sau dulce și cu aroma plăcută, din grupa vinurilor albe (galben-pai) sau roșu dacă desertul a fost de bucătărie, pe bază de aluaturi (clătite, papanasi, colțunași, plăcinte, gogoși).
- ✓ la servirea cafelei se servește coniac sau un pahar de vin roșu, vinuri pure, demisec sau dulce, scurt separate cu apă minerală.

Dimineața între orele 8-10 se recomandă un pahar de vin alb sau roșu sec, , cu o concentrație alcoolică de 9-10 % vol. alc, cu apă. **La prânz**, între orele 10-12 se recomandă un pahar de vin alb sau roșu sec sau demisec puțin acidulat, cu 10-11 % vol. alcool. **Înainte de masa (prânz sau seara)** se recomandă un pahar de vin aperitiv sec alb sau roșu, cu o concentrație alcoolică de 11-12 % vol. alc.

După masa de prânz se recomandă vinuri seci, demiseci, albe (galben-pai) vinuri vechi cu concentrație alcoolică 11-12° servite simple sau cu apă.

Seara, după masa, se servesc vinuri demiseci și dulci aromate galben-pai. Femeile vor prefera vinurile demiseci sau dulci.

7.2. Obiecte de inventar pentru aducerea, servirea băuturilor și debarasare

Paharele reprezintă obiectele de inventar cu un rol deosebit de important în prezentarea băuturilor, materialul din care sunt confecționate este diferit în funcție de categoria unității (cristal, semicristal, sticlă); sau se recomandă utilizarea paharelor colorate sau cu bordură deoarece diminuează aspectul estetic al băuturilor oferite clienților.

Paharele trebuie să fie întotdeauna foarte curate, neciobite și în seturi din același model.

Tipuri de pahare:

- pahare pentru vin (alb, roșu);
- pahare pentru aperitive, cu capacitate între 10-15 mL;
- pahare pentru cocktailuri, cu capacitatea între 12-20 mL;
- baloane pentru coniac;
- baloane (cupe) pentru lichioruri;
- cupe și flute pentru șampanie;
- pahare speciale pentru amestecuri de băuturi;

Servirea băuturilor poate fi realizată prin utilizarea unor obiecte adecvate pentru servire:

- tăvi de diferite mărimi;
- ceainice și căni de lapte de diferite mărimi;
- cești de cafea și ceai cu suporturi respective;
- căni și carafe de sticlă;
- lingurițe pentru cafea;
- lingurițe de ceai;
- zaharnițe;
- carafe;

Aducerea de la secție a băuturilor comandate folosind obiectele de inventar specifice

Transportul băuturilor se efectuează diferențiat: cele porționate în pahare – dacă sunt mai multe, pe tava acoperită cu șervet, sau pe farfuria de desert cu șervet – cele la sticlă, în mână, coșulețe speciale și frapiere.

- Pentru băuturile porționate se va utiliza tava acoperită cu șervet, aflată pe mâna stângă având grijă să echilibreze paharele pentru a le asigura stabilitatea.
- Când băutura la sticle se transporta în frapiere (cu sau fără gheață) aceasta se acoperă cu un șervet și se duce, în funcție de greutate, cu o mână sau ambele mâini.

- Coșulețul cu o singură sticlă de vin roșu se duce în mâna stângă fiind ținut cu toate degetele: mai multe coșulețe se transportă în mâna stângă pe o tavă de mărimea corespunzătoare, acoperită cu șervet.

Debarasarea obiectelor de inventar utilizate la servirea băuturilor

Debarasarea obiectelor de inventar utilizate la servirea băuturilor:

- 1) tăvile
- 2) cărucioarele

1. Tăvile sunt folosite la transportul altor obiecte de inventar din care se servesc sau din care se consumă preparatele și băuturilor comandate

- se confecționează din: material inoxidabil alpacă argintată, material plastic sau lemn;
- sunt de diferite mărimi și forme (ovale, pătrate, dreptunghiulare).

Tăvile din material plastic se folosesc la:

- transportul obiectelor de inventar când nu sunt consumatori în sală.
- la aranjarea mesei.
- la debarasarea meselor.
- la transportul băuturilor în care se practică autoservirea.

Tăvile din material lemnos se folosesc în unitățile cu specific național.

Tăvile se transportă ape mâna stângă în trei feluri:

- pe vârful degetelor, când spațiul pentru fluxul personalului este redus și numărul obiectelor de inventar este mai mic.
- prinse între degetul mare, deasupra, pe margine și celelalte răsfirate, așezate sub tavă. Se practică când numărul și greutatea obiectelor de inventar sunt mai reduse.
- pe antebraț și palmă cu degetele depărtate, pentru a le asigura o mai mare stabilitate. Se practică când se transportă un număr mai mare de obiecte de inventar, cu tăvi de dimensiuni mai mari.

2. Cărucioarele (voiture) sunt folosite la transportul, prezentare, prepararea, servirea precum și la transportul obiectelor de inventar.

- Căruciorul pentru servirea băuturilor aperitiv este prevăzut în partea de jos cu un blat pe care se depozitează paharele curate, așezate cu gura în jos pe un suport sau cele debarasate de la mese, așezate cu gura în sus, în mod distinct de cele curate. Picioarele cărucioarelor sunt prevăzute cu role pentru a fi ușor de manevrat de la o masă la alta.
- Căruciorul pentru transportul obiectelor de inventar este confecționat din metal inoxidabil și prevăzut cu 3 blaturi suprapuse, iar la picioare cu roțile. Este folosit la transportul obiectelor de inventar ce urmează a fi așezate pe mese, cât și la debarasarea obiectelor de inventar folosite. Acest cărucior constituie un mijloc eficient pentru reducerea timpului de lucru.

FIȘĂ DE LUCRU

1. Asociază următoarele preparate cu băuturi.

Preparate:

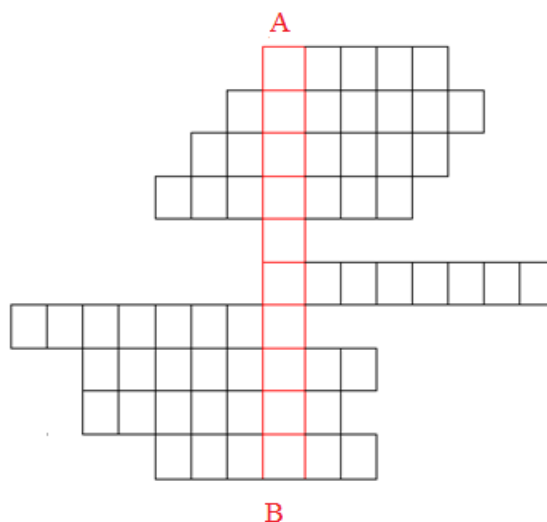
- a- platou cu gustări reci;
- b- saramura de crap cu mămăliguță;
- c- friptură de miel cu legume sote;
- d- iepure cu măsline;
- e- mușchi de porc împănat;
- f- clătite cu dulceața;
- g- brânza *Camembert*;
- h- cafea

Băuturi:

- a- țuică/bitter/vodcă;
- b- vin alb sec;
- c- vin roșu;
- d- vin roșu plin – puternic;
- e- vin roșu;
- f- vin dulce;
- g- coniac/lichior.

2. Completând pe orizontală căsuțele libere, conform definițiilor, veți obține pe verticală documentul care prezintă oferta unității de alimentație publică.

1. preparat lichid, servit cald la micul dejun, simplu sau cu adaosuri;
2. starea fizică a preparatelor servite ca felul I;
3. se servesc ca intrare în meniu;
4. se servesc împreună cu preparatele;
5. dublu la cafea!
6. preparat din ou sau carne, obținut în timp scurt;
7. îndeplinită de caracteristicile preparatelor și băuturilor;
8. mai multe modele!
9. îndeplinite de lista meniu;
10. trebuie respectate în asocierea preparatelor cu băuturile



3. În coloana A sunt prezentate grupe de preparate iar în coloana B băuturi. Conform criteriilor de asociere corectă, faceți legătura între elementele coloanei A și elementele coloanei B.

| A Preparate | B Băuturi |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| a – Gustări | f – Lichior |
| b – Preparate lichide | f – Coniac |
| c – Preparate din peste și crustacee | h – Vin roșu |
| d – Antreuri | i – Vin alb |
| e – Preparate de bază | j – Băuturi alcoolice industriale |
| | k – Vin alb roz - demisec |

CHESTIONAR CU AUTOEVALUARE

| Nr. Crt. | ITEM | RĂSPUNSUL ELEVULUI | PUNCTAJ | |
|-------------|---|--------------------|---------|----------|
| | | | ACORDAT | REALIZAT |
| 1. | Enunțați regulile de asociere a preparatelor culinare | | | 10 pct |
| 2. | Caracteristicile tehnologice ale preparatelor se refera la: | | | 10 pct |
| 3. | Caracteristicile nutritive ale preparatelor se referă la: | | | 10 pct |
| 4. | Menționați funcțiile listei meniu | | | 10 pct |
| 5. | Prezintă principiile de redactare a listei meniu | | | 15 pct |
| 6. | Menționați structura de ansamblu a unui meniu | | | 10 pct |
| 7. | Menționați criteriile de asociere a preparatelor cu băuturile | | | 15 pct |
| 8. | Precizează variante de liste meniu | | | 10 pct |
| | TOTAL | | | 90 pct |
| | Din oficiu | | | 10 pct |
| | TOTAL GENERAL | | | 100 pct |