

- A. PREPARAREA SUPELOR, BULIOANELOR, FIERTURILOR DE CRUPE ȘI LEGUME, LIEZOANELOR ÎN ALIMENTAȚIE DIETETICĂ
- B. PREPARAREA SOSURILOR ÎN ALIMENTAȚIE DIETETICĂ
- C. PREPARAREA BUCATELOR DIN CRUPE ȘI PASTE FĂINOASE ÎN ALIMENTAȚIE DIETETICĂ
- D. PREPARAREA BUCATELOR DIN LEGUME ÎN ALIMENTAȚIE DIETETICĂ
- E. PREPARAREA BUCATELOR DIN PEȘTE ȘI PRODUSE MARINE ÎN ALIMENTAȚIE DIETETICĂ
- F. PREPARAREA BUCATELOR DIN CARNE ȘI PASĂRE ÎN ALIMENTAȚIE DIETETICĂ
- G. PREPARAREA BUCATELOR DIN BRÎNZĂ ȘI OU ÎN ALIMENTAȚIE DIETETICĂ
- H. PREPARAREA BUCATELOR RECI ȘI GUSTĂRILOR ÎN ALIMENTAȚIE DIETETICĂ
- I. PREPARAREA BUCATELOR DULCI ȘI BĂUTURILOR ÎN ALIMENTAȚIE DIETETICĂ

Nr. crt.	Denumirea modulelor de gradul I	Operații specifice
A.1	Prepararea supei pireu din morcov (nr.125 pentru dietele 1, 2, 5, 7, 10) (rețetar de bucate dietetice și tehnologia pregătirii bucatelor M: Economia, 1979)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor și volumului de lichid. • Prelucrarea primară a materiei prime: morcov, unt, ouă, făină de grâu, varză albă, ceapă, praz, rădăcină de pătrunjel, lapte. • <u>Prepararea fierturii de legume:</u> • Tăierea legumelor bucăți mari (varză, morcov, praz, ceapă, rădăcină de pătrunjel). • Fierberea apei. • Imersarea legumelor cu apă fierbinte. • Fierberea legumelor 30-40 minute la foc domol pînă la gătință. • Infuzarea fierturii de legume 10-15 minute. • Strecurarea fierturii de legume. • <u>Prepararea sosului alb:</u> • Dextrinizarea făinii de grâu fără modificarea culorii mestecînd permanent cu paleta de lemn. • Omogenizarea făinii dextrinizate cu unt. • Diluarea făinii cu îmbinare de lapte și fierturii de legume. • Omogenizarea amestecului. • Fierberea amestecului 25-30 minute. • Condimentarea cu sare. • Strecurarea sosului.

		• Tăierea morcovului felioare. • Fierberea morcovului în cantitate mică de fiertură de legume. • Adăugarea untului în morcov. • Pasarea morcovului fiert. • Îmbinarea pireului de morcov cu sos alb. • Diluarea amestecului până la consistență necesară cu fiertură de legume clocotită. • Condimentarea cu sare și zahăr. • Aducerea până la fierbere. • Înlăturarea spumei de pe suprafața supei. • Încetarea fierberii. • Dregerea supei cu amestec de ouă-lapte. • <u>Prepararea amestecului de ouă-lapte:</u> • Separarea albușului de gălbenuș. • Fierberea laptelui. • Omogenizarea gălbenușului. • Îmbinarea gălbenușului spumat cu lapte fierbinte în jet subțire amestecând în continuu. • Fierberea la baie de aburi mestecând în continuu a amestecului. • Fierberea până la îngroșarea consistenței. • Strecurarea amestecului de ouă-lapte. • Aranjarea supei în farfurie. • Dregerea supei cu unt. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 7 și 10 se prepară cu cantitate minimă de sare și se servesc cu norma de 250 g.
A.2	Prepararea supei pireu de găină (nr.128 pentru dietele 1, 2, 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor și volumului de lichid. • Prelucrarea primară a materiei prime: carne de pasăre, orez, ouă, lapte. • Fierberea cărnii de pasăre (vezi modulul Prepararea bucatelor din carne de pasăre). • Eliminarea pielii de găină de pe carnea fiartă. • Eliberarea cărnii de pasăre fiartă de tendoane. • Trecerea cărnii fierte prin mașina de tocat cu reșou dens de 3 ori. • Diluarea tocăturii de carne cu puțină apă. • Fierberea crupelor de orez în apă până la răsfierberea completă. • Strecurarea orezului fiert. • Pasarea orezului. • Îmbinarea orezului pasat cu tocătura de pasăre. • Fierberea laptelui. • Îmbinarea amestecului cu lapte fierbinte până la consistența necesară. • Aducerea supei până la fierbere. • Înlăturarea spumei de pe suprafața supei. • Încetarea fierberii. • Prepararea amestecului de ouă-lapte (vezi modulul supă pireu din morcov). • Dregerea supei pireu cu unt și sare. • Aranjarea supei în farfurie.

		• Dregerea supei cu unt. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 7 și 10 se prepară cu cantitate minimă de sare și se servesc cu norma de 250 g. Pentru dieta nr. 2 se admite bulion de pasăre sau carne.
A.3	Prepararea supei cremă din bostan (nr.131 pentru dietele 1, 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor și volumului de lichid. • Prelucrarea primară a materiei prime: bostan, pâine de grâu, unt, frișcă. • Tăierea bostanului felioare. • Fierberea laptelui. • Îmbinarea bostanului cu lapte fierbinte. • Fierberea bostanului în cantitate mică de lapte la foc domol. • Decojirea pâinii de grâu. • Tăierea pâinii felii subțiri. • Uscarea feliilor de pâine fără schimbarea culorii. • Îmbinarea pâinii uscate cu bostanul fiert. • Continuarea fierberii la foc domol până la răsfierbirea bostanului și pâinii. • Pasarea masei. • Fierberea laptelui. • Îmbinarea masei pasate cu lapte fierbinte până la consistența necesară. • Aducerea supei până la fierbere. • Fierberea supei 10-15 minute periodic mestecînd. • Încetarea fierberii supei. • Înlăturarea spumei de pe suprafața supei. • Dregerea supei cu frișcă, unt și sare. • Aranjarea supei în farfurie. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 7 și 10 se prepară cu cantitate minimă de sare și se servesc cu norma de 250 g.
A.4	Prepararea supei din prune uscate (nr.148 pentru dietele 1, 2, 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor și volumului de lichid. • Prelucrarea primară a materiei prime: prune uscate, amidon de cartofi, frișcă. • Hidratarea prunelor uscate în apă caldă. • Înlăturarea sîmburilor. • Tăierea prunelor bucăți mărunte. • Fierberea apei. • Îmersarea bucățelelor de prune cu apă fierbinte. • Îmbinarea cu zahăr. • Aducerea pînă la fierbere. • Diluarea amidonului de cartofi cu apă rece. • Îmbinarea prunelor fierte cu amidonul diluat. • Fierberea amestecului. • Aranjarea supei în farfurie. • Dregerea supei cu frișcă. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 1 și 2 se prepară supa în formă de pireu. Pentru dietele nr. 7 și 10 supa se servește cu gramajul de 250 g la porție.
A.5	Prepararea supei din măcieș	• Determinarea calității materiei prime.

	cu mere (nr.147 pentru dietele 2, 5, 7, 10)	• Cîntărirea produselor și volumului de lichid. • Prelucrarea primară a materiei prime: măcieș uscat, mere, amidon de cartofi, pîine de grîu. • Decojirea merelor. • Înlăturarea mijlocului cu semințe din mere. • Răzuirea sau tăierea merelor bucățele mărunte. • Presărarea merelor cu zahăr. • Punerea merelor la rece. • Fierberea apei. • Imersarea măcieșului și cojilor de mere și mijlocului merelor cu apă clocotită. • Adăugarea acidului citric. • Fierberea amestecului 10 minute. • Infuzarea fierturii 5-6 ore. • Strecurarea fierturii. • Aducerea fierturii pînă la fierbere. • Diluarea amidonului de cartofi cu apă rece. • Adăugarea în fiertură a merelor cu zahăr. • Adăugarea în fiertură amestecînd încontinuu a amidonului diluat. • Fierberea supei. • Decojirea pîinii. • Tăierea pîinii cubușoare mărunte. • Uscarea cubușoarelor de pîine la rolă. • Aranjarea supei în farfurie. • Aranjarea friganelor de pîine în farfurie pentru pîine. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 7 și 10 supa se servește cu gramajul de 250 g la porție.
B.1	Prepararea sosului roșu dulce acriu (nr. 661 pentru dieta nr. 2)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: oase de carne, făină, unt topit, pastă de tomate, prune uscate, stafide fără sîmburi. • Prepararea sosului roșu de bază (vezi modulul Prepararea Sosurilor). • Înlăturarea sîmburelor la prunele uscate. • Prepararea bulionului de oase (vezi modulul Prepararea Supelor). • Imersarea bulionului cu prune uscate și stafide. • Fierberea fructelor uscate în cantitate mică de bulion 7-10 minute. • Îmbinarea fructelor fierte cu sos roșu. • Dregerea sosului cu soluție de acid citric. • Aducerea sosului pînă la fierbere. • Dregerea sosului cu unt. • Aranjarea sosului în sosieră. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
B.2	Prepararea sosului alb cu ou (nr. 668 pentru dieta nr. 2)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: ouă, unt, frișcă, făină, oase de carne, ceapă, morcov, pătrunjel rădăcină. • Dextrinizarea făinii fără modificarea culorii.

		• Prepararea bulionului de carne (vezi modulul Prepararea Supelor). • Prepararea sosului alb (vezi supa pireu din morcov). • Separarea albușului de gălbenuș. • Tăierea untului bucăți mărunte. • Îmbinarea gălbenușului cu bucățele de unt și frișcă. • Încălzirea amestecului amestecînd încontinuu pînă la îngroșarea ușoară. • Scoaterea de pe plită. • Îmbinarea cu sos alb fierbinte amestecînd permanent. • adăugarea acidului citric. • Aranjarea sosului în sosieră. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
B.3	Prepararea sosului de lapte cu morcov (nr. 677 pentru dietele nr. 1, 2, 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: lapte, unt, făină, morcov. • Dextrinizarea făinii pînă la culoarea galben-deschisă. • Fierberea morcovului în coajă. • Curățarea morcovului de coajă. • Pasarea morcovului fiert prin sită. • Omogenizarea untului și a făinii dextrinizate. • Diluarea amestecului cu lapte. • Fierberea amestecului 7-10 minute la foc domol. • Condimentarea sosului cu sare. • Îmbinarea sosului de lapte cu pireul de morcov. • Clocotirea sosului de lapte cu pireul de morcov. • Aranjarea sosului în sosieră. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
B.4	Prepararea sosului de smîntînă cu mere (nr. 685 pentru dietele nr. 2, 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: smîntînă, unt, făină, mere. • Prepararea sosului alb (vezi supa pireu din morcov). • Fierberea smîntînei. • Curățarea merelor de coajă și semințe. • Tăierea merelor felioare mărunte. • Îmbinarea sosului alb fierbinte cu smîntîna fiartă. • Condimentarea cu sare. • Fierberea sosului 3-5 minute. • Strecurarea sosului de smîntînă. • Îmbinarea sosului de smîntînă cu felioarele de mere. • Fierberea sosului la foc domol 10-15 minute. • Aranjarea sosului în sosieră. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
		• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: morcov, ceapă, pireu de tomate. • Tăierea morcovului pai. • Tăierea cepei semilună. • Îmbinarea cepei cu apă. • Fierberea amestecului. • Extragerea cepei din lichid.

B.5	Prepararea marinadei de legume cu tomat (nr. 711 pentru dietele nr. 7, 8, 10)	• Diluarea pireului de tomate cu apă. • Sotarea morcovului. • Adăugarea în morcov a cepei fierte și pireului de tomate diluat. • Sotarea legumelor la foc domol 7-10 minute. • Îmbinarea legumelor cu apă. • Condimentarea legumelor cu zahăr, sare, soluție de acid citric. • Aducerea pînă la fierbere a marinadei. • Aranjarea marinadei în sosieră. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
B.6	Prepararea sosului de mere (nr. 703 pentru dietele nr. 2, 5, 7, 8, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: mere, amidon de cartofi. • Curățarea merelor. • Fierberea merelor cu adaos de zahăr și acid citric. • Pasarea merelor fierte. • Diluarea amidonului de cartofi cu fiertură rece de mere. • Fierberea pireului de mere. • Îmbinarea pireului de mere cu amidon diluat în jet subțire. • Amestecarea amestecului. • Adăugarea scorțișoarei măcinate. • Aranjarea sosului în sosieră. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
C.1	Prepararea terciului dens din orez pasat cu unt (nr. 451 pentru dietele nr. 1, 2, 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: crupe de orez, lapte, unt. • Fierberea apei. • Îmbinarea orezului cu apă clocotită. • Fierberea orezului 10-15 minute. • Încălzirea laptelui. • Adăugarea în fiertura cu lapte fierbinte, sare și zahăr. • Fierberea terciului la foc domol timp de 1 oră. • Pasarea terciului gata fierbinte prin mașina de pasat. • Încălzirea terciului pasat la baia de aburi la $t = 75-80^{\circ}\text{C}$. • Aranjarea terciului în farfurie. • Dregerea terciului cu unt. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
C.2	Prepararea pilafului din orez cu fructe (nr. 463 pentru dietele nr. 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: orez, stafide, prune uscate, mere, unt. • Fierberea apei. • Îmbinarea apei cu zahăr, sare și unt. • Introducerea orezului în lichidul clocotit. • Fierberea orezului la baia de apă pînă la gătință. • Tăierea merelor felioare. • Îmbinarea terciului cu stafide, prune uscate și felioare de mere. • Înăbușirea terciului de orez la foc domol la capac. • Aranjarea pilafului pe farfurie. • Aprecierea calității.

		• Prezentarea și servirea.
C.3	Prepararea budincii de hrișcă cu brânză la aburi (nr. 481 pentru dietele nr. 1, 2, 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: crupe de hrișcă, lapte, brânză, ouă, unt. • Fierberea laptelui. • Fierberea apei. • Îmbinarea laptelui cu apă. • Fierberea crupelor de hrișcă în îmbinarea de lapte-apă. • Pasarea brânzei. • Pasarea terciului de hrișcă prin mașina de pasat. • Separarea albușului de gălbenuș. • Spumarea albușului. • Îmbinarea terciului pasat cu brânză, sare și zahăr. • Adăugarea gălbenușului de ou în masa obținută. • Adăugarea albușului de ou spumat în masa terciului. • Ungerea formelor cu unt. • Aranjarea terciului în forme. • Fierberea formelor la baie de aburi 30-35 minute. • Aranjarea budincii pe platou. • Servirea budincii cu smântână sau unt sau sos de smântână. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 7 și 10 budinca poate fi coaptă la rolă.
D.1.	Pireu de cartofi cu morcov (nr. 325 pentru dietele nr. 1, 2, 5, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: cartofi, morcov, unt, lapte. • Curățirea de coajă a cartofilor și morcovului. • Tăierea cartofilor cubușoare. • Tăierea morcovului felioare. • Fierberea apei. • Îmersarea apei cu cartofi. • Fierberea cartofilor la capac la foc domol. • Condimentarea cartofilor cu sare. • Fierberea laptelui. • Îmbinarea morcovului cu lapte fierbinte. • Fierberea morcovului în cantitate mică de lapte. • Strecurarea cartofilor fierbinți. • Pasarea cartofilor fierbinți și a morcovului. • Încălzirea untului. • Îmbinarea masei pasate fierbinți de legume cu untul încălzit. • Amestecarea amestecului. • Introducerea în pireul de legume în jet subțire permanent mestecând laptele fierbinte. • Aranjarea pireului pe platou. • Stopirea pireului cu unt. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 7 și 10 pireul se prepară cu o cantitate minimă de sare.
		• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor.

D.2.	Sufleu de legume la aburi (nr. 421 pentru dietele nr. 1, 2, 5, 10)	• Prelucrarea primară a materiei prime: morcov, conopidă, mazăre verde, ouă, lapte. • Tăierea morcovului cubușoare mărunte. • Fierberea apei. • Sărarea apei fierbinți. • Imersarea conopidei în apa clocotită cu sare. • Aducerea pînă la fierbere. • Fierberea la foc domol. • Imersarea mazării verzi în apă clocotită. • Fierberea 8-10 minute. • Fierberea laptelui. • Îmbinarea laptelui cu unt. • Îmbinarea morcovului cu amestecul de lapte-unt. • Înăbușirea morcovului în îmbinarea de lapte-unt pînă la gătință. • Pasarea legumelor (morcov, conopidă, mazăre verde) prin mașina de pasat. • Prepararea sosului de lapte (vezi modulul Prepararea sosurilor). • Îmbinarea legumelor pasate cu sos de lapte. • Separarea albușului de gălbenuș. • Omogenizarea pireului de legume cu gălbenuș și zahăr. • Spumarea albușului. • Omogenizarea amestecului cu albuș spumat. • Ungerea formelor cu unt. • Aranjarea masei de sufleu în forme. • Nivelarea suprafeței sufleului. • Fierberea sufleului la baie de aburi. • Aranjarea sufleului pe farfurie. • Stropirea sufleului cu unt. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 2, 5, 7, 10 sufleul se poate coace și servi cu smîntînă. Pentru dietele nr. 7, 10 sufleul se prepară fără sare.
D.3.	Bostan cu caise uscate (nr. 397 pentru dietele nr. 2, 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: bostan, caise uscate, smîntînă. • Tăierea bostanului romburi sau bare. • Caisele uscate se taie mărunte. • Îmbinarea bostanului cu caise. • Îmbinarea masei cu smîntînă și sare. • Înăbușirea masei pînă la gătință. • Condimentarea cu sare. • Aranjarea pe platou a preparatului. • Stropirea bucatei cu unt. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 7, 10 bucata se prepară cu o cantitate minimă de sare.
		• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor.

D.4.	Sarmale cu fructe (nr. 350 pentru dietele nr. 5, 7, 10)	• Prelucrarea primară a materiei prime: varză albă, mere, caise uscate, stafide, smântână, unt, făină. • Curățarea merelor de coajă și semințe. • Tăierea mărunță a merelor și caiselor uscate. • Îmbinarea merelor și caiselor mărunțite cu zahăr, stafide și scorțișoară. • Eliminarea ciocanului din varză. • Fierberea apei. • Imersarea verzei cu apă clocotită. • Fierberea căpăținei până la semigata. • Răcirea verzei. • Desfacerea frunzelor de varză. • Tăierea părților îngroșate a frunzelor. • Afinarea ușoară a fructelor. • Aranjarea umpluturii de fructe pe frunzele de varză. • Modelarea sarmalelor în formă de cîrnăciori sau pătrate. • Îmbinarea smântînei cu făină. • Ungerea tăvilor cu unt. • Aranjarea sarmalelor în tăvile unse cu unt. • Ungerea suprafeței cu îmbinarea de smântînă cu făină. • Stropirea cu unt. • Coacerea sarmalelor la rolă. • Aranjarea sarmalelor pe platou. • Aranjarea smîntînei alături de sarmale. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 7, 10 sarmalele se prepară cu o cantitate minimă de sare.
E.1.	Knele din pește cu paste făinoase fierte și unt (nr. 170/587 pentru dietele nr. 1, 5, 7, 8, 9, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: pește, pîine, ouă, frișcă, lapte, unt, paste făinoase. • Tranșarea peștelui în fileu fără piele și oase. • Decojirea pîinii. • Înmuiera pîinii în lapte. • Trecerea fileului de pește prin mașina de tocat cu reșou dens. • Îmbinarea tocăturii de pește cu pîinea înmuiată. • Trecerea masei prin mașina de tocat. • Separarea albușului de gălbenuș. • Afinarea tocăturii de pește. • Spumarea albușului. • Îmbinarea tocăturii de pește afinate cu frișcă. • Afinarea masei încontinuu. • Incorporarea în masa tocată a albușului spumat. • Amestecarea masei de jos în sus. • Controlul preparării masei prin imersarea în apă (la menținerea masei la suprafața masei pentru knele este gata). • Sărarea masei pentru knele. • Modelarea knelelor. • Ungerea tavelor cu unt. • Aranjarea knelelor pe tavă unsă. • Turnarea apei fierbinți deasupra knelelor. • Fierberea knelelor la foc domol.

		• Prepararea garniturii – paste făinoase fierte (vezi modulul Prepararea bucatelor și garniturilor din legume.....). • Extragerea knelelor. • Aranjarea knelelor pe platou. • Stropirea knelelor cu unt topit. • Aranjarea pastelor făinoase alături de knele. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dietele nr. 8, 9 ca garnitură – dovlecei fierți sau castraveți cu smântână.
E.2.	Sufleu din pește la aburi cu cartofi în lapte (nr. 174/591 pentru dietele nr. 1, 5, 7, 8, 9, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: pește, lapte, făină, ouă, unt, cartofi. • Tranșarea peștelui în fileu fără piele și oase. • Fierberea apei. • Imersarea fileului de pește cu apă clocotită. • Fierberea fileului. • Trecerea fileului fiert de 2 ori prin mașina de tocat cu reșou dens. • Separarea albușului de gălbenuș. • Prepararea sosului de lapte de consistență densă (vezi modulul Prepararea sosurilor). • Îmbinarea tocăturii de pește cu sos de lapte dens, unt și gălbenuș de ou. • Omogenizarea masei. • Afinarea masei de pește. • Spumarea albușurilor. • Îmbinarea albușului spumat cu masa peștelui tocat. • Amestecarea masei de jos în sus. • Ungerea formelor cu unt. • Aranjarea masei de sufleu în forme. • Fierberea sufleului la baie de aburi. • Prepararea garniturii – cartofi în lapte (vezi modulul Prepararea bucatelor și garniturilor din legume). • Aranjarea sufleului pe platou. • Stropirea sufleului cu unt. • Aranjarea cartofului fiert în lapte alături de sufleu. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
E.3.	Bitocuri din pește cu brânză coapte cu pireu de cartofi (nr. 195/592 pentru dietele nr. 2, 5, 7, 8, 9)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: pește, brânză din lapte pasteurizat, ouă, unt, smântână, verdeță de pătrunjel, cartofi. • Tranșarea peștelui în fileu fără piele și oase. • Tocarea fileului prin mașina de tocat. • Pasarea brânzei. • Îmbinarea tocăturii de pește cu brânză, ouă, unt. • Omogenizarea masei. • Condimentarea masei cu sare. • Trecerea masei tocate repetat prin mașina de tocat. • Modelarea bitocurilor din masa de pește câte 2 bucăți la porție.

		• Ungerea tigăii cu unt. • Plasarea bitocurilor pe tigaia unsă. • Ungerea suprafeței bitocurilor cu smântână. • Coacerea bitocurilor la rolă. • Prepararea garniturii – pireu de cartofi (vezi modulul Prepararea bucatelor și garniturilor din legume). • Aranjarea bitocurilor pe platou. • Aranjarea garniturii alături de bitocuri. • Stropirea bitocurilor cu unt. • Tocarea verdeții de pătrunjel. • Presărarea bitocurilor cu verdeță tocată. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
E.4.	Zraze de pește cu morcov înăbușit în smântână (nr. 182/602)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: pește, pâine de grâu, lapte, ouă, ceapă, morcov, făină de grâu, smântână, verdeță de pătrunjel. • Tranșarea peștelui în fileu fără piele și oase. • Curățarea pînii de coajă. • Înmuiera pînii în lapte sau apă. • Tocarea fileului de pește prin mașina de tocat. • Îmbinarea tocăturii de pește cu pâinea înmuiată și sare. • Omogenizarea tocăturii. • Modelarea lipiilor din tocătura de pește. • Aranjarea umpluturii pe lipie. • Unirea capetelor lipiei. • Modelarea zrazelor în formă ovală. • <u>Pentru umplură:</u> • Tăierea cepei cubușoare mărunte. • Îmersarea cepei în apă. • Fierberea cepei. • Sotarea cepei sotate. • Tocarea verdeții de pătrunjel. • Prepararea ouălor fierte tari (vezi modulul Prepararea bucatelor din ouă....). • Decojirea ouălor. • Tăierea ouălor cubușoare mărunte. • Îmbinarea cepei sotate cu ouăle tocate, verdeță și sare. • Spumarea ouălor. • Înmuiera zrazelor în ouăle spumate. • Prăjirea zrazelor prin metoda de bază. • <u>Prepararea garniturii:</u> • Curățarea morcovului de coajă. • Tăierea mărunță a morcovului. • Îmbinarea morcovului cu apă și unt. • Înăbușirea morcovului. • Prepararea sosului de smântână (vezi modulul Prepararea sosurilor). • Îmbinarea morcovului cu sosul de smântână. • Aducerea pînă la fierbere. • Aranjarea zrazelor pe platou. • Aranjarea garniturii alături de zraze. • Stropirea zrazelor cu unt. • Aprecierea calității.

		• Prezentarea și servirea.
F.1.	Befstroganov din bovină cu pireu din morcov (nr. 205/598 pentru dietele nr. 1, 5, 7, 8, 9, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: partea laterală și exterioară a părții coxal-femurală de bovină, morcov, rădăcină de pătrunjel, ceapă, smântână, făină de grâu, unt, lapte. • Fierberea apei. • Imersarea cărnii de bovină în apă fierbinte. • Fierberea cărnii (vezi modulul Prepararea bucatelor din carne...). • Curățarea morcovului de coajă. • Imersarea morcovului în apă fierbinte. • Fierberea morcovului. • Curățirea cărnii de bovină fiartă de tendoane și peliculă. • Tăierea pai a cărnii de bovină. • Răzuirea morcovului fiert prin răzătoare. • Îmbinarea cărnii tăiate pai cu morcovul răzuit. • Prepararea sosului de smântână (vezi modulul sos de smântână cu mere). • Îmbinarea amestecului de carne, morcov cu sosul de smântână. • Fierberea cărnii la foc domol 5-10 minute la capac. • <u>Prepararea garniturii – pireu de morcov.</u> • Curățirea morcovului de coajă. • Tăierea morcovului cubușoare mărunte. • Îmbinarea morcovului cu apă și unt. • Înăbușirea morcovului la capac la foc domol. • Pasarea morcovului gata. • Prepararea sosului de lapte (vezi modulul Prepararea sosurilor). • Condimentarea cu sare și zahăr. • Fierberea pireului de morcov cu sos de lapte. • Dregerea cu unt. • Plasarea cărnii cu sos pe platou. • Aranjarea pireului de morcov alături de carne. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
F.2.	Pîrjoale din bovină cu brînză de vaci cu pireu din sfeclă (nr. 286/606 pentru dietele nr. 2, 9)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: (carne de bovină pentru pîrjoale, brînză de vaci, unt, ouă, sfeclă, lapte, făină de grâu) • Tăierea cărnii bucăți mici • Trecerea cărnii prin mașina de tocat • Pasarea brînzei • Îmbinarea tocăturii de bovină cu brînză pasată • Sărarea tocăturii • Trecerea repetată a tocăturii prin mașina de tocat • Afinarea tocăturii de carne • Spumarea ouălor • Îmbinarea tocăturii de carne cu oul spumat • Omogenizarea masei • Modelarea pîrjoalelor • Prăjirea pîrjoalelor prin metoda de bază pe ambele părți • Prepararea garniturii –piure de sfeclă

		• Fierberea sfeclei în coajă • Curățarea sfeclei • Pasarea sfeclei • Dregerea pireului de sfeclă cu unt, zahăr și sare • Fierberea pireului de sfeclă • Aranjarea pîrjoalelor pe platou • Stropirea pîrjoalelor cu unt • Aranjarea pireului de sfeclă alături de pîrjoale • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
F.3.	Piure de găină cu paste făinoase fierte (nr. 282/513 pentru dietele nr. 1, 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: (carne de pasăre, unt, paste făinoase, lapte, făină) • Fierberea apei • Modelarea păsării în buzunăraș • Imersarea păsării în apă fierbinte • Fierberea păsării (vezi modulul Prepararea bucatelor din carne) • Curățirea cărnii de pasăre de piele, grăsime și tendoane • Tăierea păsării fierte în bucăți mici • Trecerea de două ori a cărnii fierte prin mașina de tocat cu reșou dublu • Prepararea sosului de lapte dens (vezi modulul Prepararea Sosurilor) • Îmbinarea pireului de pasăre cu sosul de lapte dens • Îmbinarea amestecului cu sare și unt • Omogenizarea masei • Încălzirea masei la foc domol pînă la 80-90°C • Prepararea garniturii – paste făinoase fierte (vezi modulul Prepararea bucatelor din paste făinoase) • Aranjarea garniturii alături de pireul de găină • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
F.4.	Zraze de găină, cu omletă cu tăiței de casă (nr. 277/523 pentru dieta 1)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: (carne de pasăre, pîine de grîu, lapte, ou, morcov,, dovlecei, unt, făină de grîu) • Curățirea cărnii de pasăre de piele • Scoaterea cărnii de pe carcasă • Trecerea cărnii de pasăre prin mașina de tocat • Decojirea pîinii de grîu • Înmuiera pîinii de grîu în apă • Îmbinarea cărnii tocate cu pîinea înmuiată • Trecerea repetată a masei prin mașina de tocat • Îmbinarea tocăturii cu lapte, sare și unt • Omogenizarea masei • Prepararea umpluturii - Curățarea de coajă a morcovului și dovleceilor - Tăierea morcovului și dovleceilor cubușoare - Îmbinarea legumelor cu unt - Fierberea în apă scăzută, cu unt pînă la înmuiera legumelor - Pasarea legumelor prin sită • Modelarea lipiilor cu grosimea de 1 cm din tocătura de pasăre

		• Aranjarea umpluturii în mijlocul lipiei • Unirea capetelor lipiei • Modelarea zrazelor de formă ovală • Fierberea zrazelor la aburi. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
G.1.	Omletă din albuș de ou la aburi (nr. 551 pentru dietele 5, 8, 9, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: ouă, lapte, unt. • Separarea albușului de ou de gălbenuș. • Condimentarea albușului cu sare. • Încorporarea laptelui în albuș. • Spumarea amestecului pentru omletă. • Strecurarea amestecului pentru omletă. • Ungerea formeii cu unt. • Turnarea amestecului în forma unsă. • Fierberea la baie de aburi. • Aranjarea omletei pe platou. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
G.2	Omletă din albuș de ou cu carne la aburi (nr. 553 pentru dietele 5, 8, 9, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: ouă, lapte, carne de bovină, unt. • Fierberea cărnii de bovină. • Curățarea cărnii fierte de tendoane și peliculă. • Trecerea cărnii fierte prin mașina de tocat carne cu reșou de 1 mm. • Prepararea amestecului de omletă (vezi omleta de mai sus). • Îmbinarea masei de omletă cu carnea tocată. • Ungerea formelor cu unt. • Turnarea amestecului în formele unse. • Fierberea la baie de aburi. • Aranjarea omletei pe platou. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
G.3	Zraze din brânză cu magiun (nr. 567 pentru dietele 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: brânză, făină, ouă, unt. • Pasarea brânzei. • Omogenizarea ouălor. • Îmbinarea brânzei pasate cu ouă, zahăr și făină. • Omogenizarea masei de brânză. • Modelarea masei de brânză în formă de lipie cu g = 1,5-2 cm. • Umplerea lipiilor cu magiun. • Lipirea marginilor lipiei. • Modelarea zrazelor. • Prăjirea zrazelor prin metoda de bază pe ambele părți. • Aranjarea zrazelor pe platou. • Aranjarea smântânei alături de zraze. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
G.4	Mere umplute cu brânză (nr.	• Determinarea calității materiei prime.

	570 pentru dietele 5, 7, 8, 10)	• Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: mere, brînză, ouă, zahăr farin. • Pasarea brînzei. • Curățarea căsuței seminale a merelor cu dispozitivele speciale. • Omogenizarea ouălor. • Amestecarea brînzei pasate cu ouă și zahăr. • Aranjarea merelor umplute în listuri. • Turnarea pe list a unei cantități mici de apă. • Coacerea merelor la rolă 15-20 minute. • Aranjarea merelor coapte pe platou. • Presărarea merelor cu zahăr farin. • Aprecieri calității. • Prezentarea și servirea.
H.1.	Morcov cu mere (nr. 6 pentru dietele 2, 5, 7, 8, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: morcov, mere, smîntînă. • . Curățarea căsuței seminale a merelor cu dispozitivele speciale • Tăierea mărunță a merelor. • Curățirea de coajă a morcovului. • Răzuirea morcovului prin răzătoare cu ochiuri mărunte. • Amestecarea morcovului cu mere. • Dregerea amestecului de măr – morcov cu smîntînă și zahăr. • Aranjarea pe platou. • Aprecieri calității. • Prezentarea și servirea.
H.2.	Varză albă cu mere (nr. 16 pentru dietele 5, 7, 8, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: varză, mere, smîntînă. • Tăierea verzei pai mărunț. • Condimentarea verzei tocate cu sare. • Amestecarea verzei cu sare. • Menținerea verzei sărate 30-40 minute. • Curățirea mijlocului mărului de semințe. • Tăierea merelor felioare mărunte. • Amestecarea verzei tocate cu felioare de mere. • Dregerea salatei cu smîntînă și zahăr. • Aranjarea salatei pe platou. • Aprecieri calității. • Prezentarea și servirea.
H.3.	Pateu din pește (nr. 49 pentru dietele 1, 2, 5, 7, 8, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: pește, morcov, unt, ceapă verde sau lămîie. • Tranșarea peștelui în file cu piele fără oase. • Fierberea apei. • Imersarea fileului de pește cu 1/3 de apă fierbinte. • Fierberea în apă scăzută a peștelui. • Curățirea morcovului de coajă. • Tăierea mărunță a morcovului. • Îmbinarea morcovului cu unt. • Îmbinarea peștelui cu morcov.

		• Trecerea amestecului de pește – morcov prin mașina de tocat cu reșou dens. • Amestecarea masei tocate cu unt. • Afinarea masei tocate pînă la consistență puhavă. • Modelarea pateului în formă alungită. • Aranjarea pateului pe platou. • Tocarea cepei verzi. • Presărarea pateului cu ceapă tocată (pentru dietele 2, 8, 9). • Ornarea pateului cu unt (pentru dietele 1, 5) în locul cepei verzi. • Tăierea lămîiei felioare. • Ornarea pateului cu felioare de lămîie (pentru dietele 7, 10). • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
H.4.	Cașcaval în carne (nr. 60 pentru dietele 1, 2)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: carne de bovină, unt, orez. • Fierberea apei. • Imersarea crupei de orez cu apă fierbinte. • Fierberea terciului dens din orez. • Condimentarea terciului cu sare. • Imersarea cărnii de vită cu apă fierbinte. • Fierberea cărnii (vezi modulul Prepararea bucatelor din carne). • Trecerea terciului de orez dens și a cărnii fierte prin mașina de tocat carne de 3 ori. • Înmuiera untului. • Omogenizarea tocăturii cu unt înmuiat. • Afinarea masei pînă la consistență puhavă. • Răcirea masei. • Aranjarea masei pe platou. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
I.1.	Jeleu din lapte acru (nr. 769 pentru dietele 2, 5, 7, 8, 9, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cîntărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: lapte acru, sirop de zahăr de 2 %, gelatină, vanilină. • Hidratarea gelatinei în apă răcită. • Fierberea apei. • Imersarea zahărului cu apă fierbinte. • Aducerea la fierbere a siropului de zahăr. • Îmbinarea cu gelatină gonflată cu sirop fierbinte de zahăr. • Răcirea siropului de zahăr cu gelatină pînă la 50°C. • Amestecarea laptelui acru cu vanilină. • Îmbinarea siropului de zahăr cu lapte acru. • Omogenizarea amestecului. • Turnarea amestecului de jeleu în forme. • Răcirea jeleului. • Scufundarea formelor cu jeleu 1-2 minute în apă caldă. • Aranjarea jeleului pe platou. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.

I.2.	Cremă de vanilie pe frișcă (nr. 793 pentru dietele 1, 2)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: frișcă, zahăr farin, gelatină, vanilină. • Hidratarea gelatinei în apă răcită. • Lichefierea gelatinei hidratate la baia de aburi. • Spumarea frișcăi până la masă densă. • Îmbinarea frișcăi cu zahăr farin. • Strecurarea gelatinei lichefiate prin sită. • Îmbinarea gelatinei cu vanilină. • Introducerea gelatinei în jet subțire în frișcă spumată. • Amestecarea masei de jos în sus. • Turnarea cremei în formă. • Răcirea cremei. • Scufundarea formelor cu cremă 1-2 minute în apă caldă. • Aranjarea cremei pe platou. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
I.3.	Budincă de griș cu mere (nr. 809 pentru dietele 1, 2, 5, 7, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: crupă de griș, mere, ouă, lapte, vanilină, unt, caise uscate. • Fierberea laptelui. • Îmbinarea în jet subțire a crupelor de griș în laptele clocotit mestecînd în continuu. • Fierberea terciului dens de griș. • Scoaterea terciului de pe foc. • Îmbinarea terciului cu zahăr. • Tăierea merelor cubușoare mărunte. • Îmbinarea merelor cu terci dens. • Separarea albușului de gălbenuș. • Îmbinarea terciului cu gălbenuș de ou și vanilină. • Omogenizarea masei. • Spumarea albușului. • Introducerea albușului spumat în masa terciului. • Amestecarea masei de jos în sus. • Ungerea formei cu unt. • Aranjarea masei de terci în forme. • Nivelarea masei de terci. • Fierberea budincii la baia de aburi. • Prepararea sosului de caise (vezi modulul Prepararea Sosurilor). • Aranjarea budincii pe platou. • Aranjarea sosului alături de budincă. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
I.4.	Băutură din mere și lămîie (nr. 820 pentru dietele 2, 4, 7, 8, 9, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: mere, lămîie, zahăr. • Curățarea merelor de coajă și semințe. • Răzuirea merelor. • Scurgerea sucului de măr. • Răcirea sucului de măr. • Îmbinarea cojilor și miezului cu apă. • Curățirea cojii de lămîie. • Introducerea cojii de lămîie în apa cu cojile de mere.

		• Fierberea amestecului. • Strecurarea fierturii. • Îmbinarea fierturii cu suc de măr. • Strecurarea sucului din lămâie. • Îmbinarea sucului de lămâie cu suc de măr și fiertura de măr. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea.
I.5.	Băutură vitaminizată din măcieș (nr. 813 pentru dietele 1, 2, 5, 7, 9, 10)	• Determinarea calității materiei prime. • Cântărirea produselor. • Prelucrarea primară a materiei prime: fructe de măcieș, soluție de 2 % de zahăr. • Mărunțirea fructelor de măcieș. • Fierberea apei. • Îmbinarea măcieșului mărunțit cu uncrop. • Fierberea măcieșului 10 minute. • Infuzarea fierturii timp de 24 ore. • Strecurarea infuziei. • Îmbinarea infuziei cu sirop de zahăr. • Strecurarea sucului din lămâie. • Îmbinarea sucului de lămâie cu suc de măr și fiertura de măr. • Aprecierea calității. • Prezentarea și servirea. Pentru dieta nr. 9 băutura se prepară fără zahăr cu adaos de acid citric.
NB. Operațiile marcate cu bold în rubrica A-1 reprezintă operații de bază care sînt comune pentru toate modulele de gradul I - Operațiile indicate în fiecare modul de gradul I reprezintă operații specifice acestui modul. Fiecare modul de gradul I presupune un algoritm de operații consecutive îmbinate din operațiile de bază, din operații specifice și din unele operații specifice altor module conform tehnologiei de preparare a preparatului respectiv.		

HARTA CUNOȘTIINȚELOR

Cunoștințe funcționale	Cunoștințe profesionale	Curs	Practice
Cunoștințele funcționale reflectate în crosscurriculumul pentru pregătirea profesională la profesia Bucătar pentru unitățile de alimentație publică de categoria a III-a	▪ Importanța alimentației dietetice. Noțiuni de dietoterapie. Rolul dietoterapiei: preventiv și curativ. Principiile științifice ale alimentației curative și formele de organizare.	2	
	• Metodele tehnologice de prelucrare a produselor în alimentație dietetică. Metodele regimului menajat: mecanice, chimice și termice. Caracteristica lor. Îmbogățirea rației zilnice cu vitamine. Folosirea produselor vitaminizate.	2	
	• Particularitățile de alegere a produselor alimentare și de preparare a bucatelor pentru diferite diete. Caracteristica principalelor diete: Diete în bolile de stomac și intestine (Nr.1, 1a, 1b; Nr.2; Nr.3; Nr.4, 4a), caracteristica lor. Diete în bolile de ficat și ale vezicii biliare (Nr.5, 5a; Nr.6), caracteristica acestora. Diete în bolile renale și cardiovasculare (Nr.7, 7a;Nr.10, 10a, 10e; Nr. 7/10), caracteristica lor. Dieta în caz de obezitate (Nr. 8, 8a), caracteristica lor. Dieta în caz de diabet zaharat (Nr.9, 9a), caracteristica. Dieta alimentației raționale (Nr.15), caracteristica. Principiile generale de tratare cu ajutorul dietei.	2	
	• Particularitățile de preparare supelor, bulioanelor, fierturilor de crupe și legume, liezoanelor în alimentație dietetică. Sortimentul, caracteristica, reguli de servire. Utilaje și mecanisme utilizate.	1	6
	• Particularitățile de preparare a sosurilor în alimentație dietetică. Sortimentul, caracteristica, reguli de servire. Utilaje și mecanisme utilizate.	1	
	• Particularitățile de preparare a bucatelor din crupe și paste făinoase în alimentație dietetică. Sortimentul, caracteristica, reguli de servire. Utilaje și mecanisme utilizate.	1	
	• Particularitățile de preparare a bucatelor din legume în alimentație dietetică. Sortimentul, caracteristica, reguli de servire. Utilaje și mecanisme utilizate.	1	6
	• Particularitățile de preparare a bucatelor din pește și produse marine în alimentație dietetică. Sortimentul, caracteristica, reguli de servire. Utilaje și mecanisme utilizate.	1	
	• Particularitățile de preparare a bucatelor din carne și pasăre în alimentație dietetică. Sortimentul, caracteristica, reguli de servire. • Utilaje și mecanisme utilizate.	1	
	• Particularitățile de preparare a bucatelor din brânză și ouă în alimentație dietetică. Sortimentul,	1	

	caracteristica, reguli de deservire. Utilaje și mecanisme utilizate.		6
	Particularitățile de preparare a bucatelor și gustări reci în alimentație dietetică. Sortimentul, caracteristica, reguli de servire. Utilaje și mecanisme utilizate.	1	
	Particularitățile de preparare a bucatelor dulci și băuturilor în alimentație dietetică. Sortimentul, caracteristica, reguli de servire. Utilaje și mecanisme utilizate.	1	
	Particularitățile de preparare a produselor de cofetărie și patiserie în alimentație dietetică. Sortimentul, caracteristica, reguli de servire. Utilaje și mecanisme utilizate.	1	
Total ore : 34		16	18

RESURSE MATERIALE

Echipament tehnologic		Materie primă
• plită electrică • cuptor electric • frigider • cântar pentru bucătărie • cești pentru măsurat lichide • linguri pentru măsurat • palete • cratiță • tavă • cuțite pentru tăierea fructelor • cuțite pentru decojirea fructelor	• castroane • cratiță • lingură • pahare • site • ustensilă pentru îndepărtarea cotorului de măr • pisălog • fructiere • farfurii de desert • cremaliere • tacâm pentru desert	• mere • pere • gutui • cireșe (vișine, prune, piersici, caise) • răchițele (merișoare, coacăză neagră, agriș, coacăză roșie) • zahăr • sare de lămâie • amidon de cartofi

ADMINISTRAREA ORELOR

Lecții teoretice	16 ore
Lecții practice	18 ore
Total	34 ore