

ПОДРОБНАЯ ПАМЯТКА ПОВАРА

НА ЗАМЕТКУ

Хороший повар — не тот, кто умеет многое готовить, а тот, кто делает простое вкусно и полезно.



ПРАВИЛА УСПЕХА

- * Свежие продукты — половина вкуса.
- * Чистота и порядок — залог качества.
- * Внимание к деталям — секрет мастера.



КУЛИНАРИЯ — ЭТО ИСКУССТВО

Кулинария требует не только знаний, но и любви к своему делу. Каждое блюдо — это результат труда, терпения и вдохновения. Из простых продуктов можно создать настоящий шедевр. Главное — соблюдать технологию и готовить с душой. Пусть ваша кухня будет местом, где рождаются вкусные блюда и добрые традиции!



ХОРОШИЙ ПОВАР

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

Перед приготовлением блюда внимательно прочитайте рецепт, подготовьте все необходимые ингредиенты и инструменты. Это сэкономит время и сделает процесс приятным.

НЕ ЗАБУДЬТЕ

- ✓ Проверить свежесть продуктов
- ✓ Подготовить рабочее место
- ✓ Соблюдать рецептуру

Караев Хетаг

Подробная памятка повара

«Автор»

2026

Хетаг К. Э.

Подробная памятка повара / К. Э. Хетаг — «Автор», 2026

Справочное руководство по кулинарной технике Сколько градусов внутри стейка medium rare? Зачем поварской колпаку сто складок? Какой камень нужен для японского ножа и почему тупой нож опаснее острого? Почему фритюрницу нельзя тушить водой и какая разделочная доска для какой задачи? Ответы — не в рецептах. Ответы — в принципах. Эта книга собирает их в один том: от заточки лезвия до приёмки сырья, от анатомии туши до цветовой кодировки досок, от материнских соусов до температурной карты прожарки. Семнадцать глав — без воды, без пошаговых инструкций, без фотографий готовых тарелок. Только то, что повар должен знать до того, как возьмёт нож. Для тех, кто работает на профессиональной кухне, и для тех, кто хочет понимать, как она устроена.

© Хетаг К. Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Главы	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Караев Хетаг

Подробная памятка повара

Главы

Введение

Глава 1. Правила безопасности поваров на кухне

Глава 2. Поварская форма: состав, правила ношения и национальные особенности

Глава 3. Ножи, их виды и условия применения

Глава 4. Что такое заточка и зачем она нужна

Глава 5. Типы мяса

Глава 6. Виды тепловой обработки мяса: методы, температурные режимы и продолжительность

Глава 7. Принципы сочетания вина и мяса

Глава 8. Принципы сочетания продуктов между собой

Глава 9. Фарш: классификация, разновидности и пропорции

Глава 10. Товарное соседство: принципы, правила и условия хранения продуктов

Глава 11. Основные виды приправ: классификация, характеристики и сочетаемость с продуктами

Глава 12. Рыба и морепродукты

Глава 13. Основы соусов

Глава 14. Овощи, гарниры и крупы

Глава 15. Технологическое оборудование кухни

Глава 16. Организация рабочего места

Глава 17. Приёмка сырья

Заключение

Глоссарий

Приложение 1. Температуры готовности мяса

Приложение 2. Температуры и сроки хранения продуктов

Приложение 3. Время жарки и запекания

Приложение 4. Зернистость точильных камней

Приложение 5. Цветовая кодировка разделочных досок

Приложение 6. Жирность фарша по типам

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — справочное руководство для поваров, работающих в профессиональной кухне, а также для опытных любителей, стремящихся к системному пониманию кулинарной техники. Книга не учит готовить конкретные блюда — она объясняет принципы, на которых строится любое приготовление.

Структура книги следует логике рабочего цикла повара: от безопасности и формы через инструменты и сырьё к методам обработки и организации работы. Каждая глава самостоятельна, но ссылки между главами указывают на взаимосвязи.

Книга не заменяет практический опыт, но даёт теоретическую базу, которая помогает принимать осознанные решения на кухне. Все температурные режимы и временные параметры приведены для ориентира и должны корректироваться под конкретное оборудование и продукт.

Глава 1. Правила безопасности поваров на кухне

Общие положения

Кухня производственного предприятия общественного питания относится к категории помещений с повышенной опасностью. В процессе работы повар подвергается воздействию ряда факторов риска: высокие температуры поверхностей и жидкостей, острый режущий и колющий инструмент, движущиеся части механического оборудования, электрооборудование, работающее во влажной среде, горячие жиры и масла, способные к воспламенению, а также химические моющие и дезинфицирующие средства. Соблюдение правил безопасности является не формальным требованием, а условием сохранения здоровья и жизни персонала.

Личная гигиена и экипировка

Санитарная одежда. Каждый повар должен работать в установленной санитарной одежде: куртка или халат, брюки или юбка, колпак или косынка, фартук, полотенце. Одежда должна быть чистой, выстиранной и проглаженной; сменяется ежедневно или по мере загрязнения. Карманы куртки не должны использоваться для хранения острых предметов — ножей, шпажек, открывалок, — так как при наклоне они могут выпасть или нанести травму.

Обувь. На кухне ношение специальной обуви обязательно. Обувь должна быть закрытой, с нескользящей подошвой, на низком каблуке или без него. Предпочтительна обувь с металлическим подноском, защищающим стопу от падения тяжёлых предметов. Сандалии, шлёпанцы, открытая обувь не допускаются. Скользящая обувь — одна из наиболее частых причин травм на кухне, особенно вблизи зон мытья и жарки, где пол может быть влажным или жирным.

Волосы и украшения. Волосы убираются под колпак или косынку полностью; распущенные волосы запрещены — они могут попасть в пищу или зацепиться за оборудование. Кольца, браслеты, цепочки, часы не носят во время работы: украшения препятствуют правильному мытью рук, накапливают микроорганизмы и могут зацепиться за детали оборудования или попасть в продукт.

Руки и ногти. Ногти стригутся коротко; лакированные ногти и искусственные ногти запрещены. Руки моются с мылом до локтей перед началом работы, после каждого перерыва, после посещения туалета, после работы с сырыми продуктами, после чихания или кашля, после работы с отходами. При наличии на руках порезов, ожогов, гнойничковых заболеваний рук — работа с пищевыми продуктами запрещена до полного выздоровления; при наложении повязки поверх неё обязательно надевается одноразовый напальчник или перчатка.

Перчатки. Одноразовые перчатки используются при работе с продуктами, способными вызвать аллергическую реакцию или контаминацию: сырая птица, рыба, мясо, готовая продукция. Перчатки меняются при переходе от работы с сырыми продуктами к работе с готовыми. Повторное использование одноразовых перчаток запрещено. Термостойкие перчатки или прихватки используются при работе с горячими поверхностями, противнями, кастрюлями; влажные или мокрые прихватки не используются, так как влага проводит тепло и может вызвать ожог.

Работа с ножами и режущим инструментом

Нож — основной инструмент повара и одновременно источник наиболее частых травм. Соблюдение правил работы с ножом критически важно.

Состояние ножа. Нож должен быть острым — тупой нож требует большего усилия при резке, соскользнуть может и нанести серьёзную травму. Лезвие не должно иметь сколов и трещин; рукоять — трещин и люфтов. Нож с дефектным лезвием или рукоятью подлежит замене.

Техника резки. Продукт удерживается направляющей рукой с согнутыми внутрь пальцами («когистый захват»), при этом кончики пальцев направлены внутрь, а средние фаланги служат упором для лезвия ножа. Нож движется режущим, а не рубящим движением — лезвие скользит вдоль продукта. Направляющая рука всегда находится позади лезвия, никогда — перед ним.

Хранение и транспортировка. Ножи хранятся в специальных магнитных держателях, подставках или на подвесных рейках — не на рабочих поверхностях и не в ящиках стола без фиксации. При переносе ножа по кухне лезвие направлено вниз, а рукоять удерживается у бедра; переноска ножа с направленным вверх или вперёд лезвием запрещена. Передача ножа другому лицу осуществляется рукоятью вперёд, лезвием вниз; нельзя подавать нож лезвием вперёд.

Разделочные доски. Используется цветовая кодировка досок по категориям продуктов. Запрещается использовать одну и ту же доску для сырых и готовых продуктов без промежуточной мойки и дезинфекции. Доска должна быть устойчивой — под неё подкладывается влажная тряпка или используется доска с противоскользящим основанием. Скользящая доска — частая причина порезов.

Падение ножа. Если нож падает, не следует пытаться его поймать — необходимо отступить и дать ему упасть. Пытаясь поймать падающий нож, повар рискует получить серьёзный порез.

Работа с тепловым оборудованием

Плиты и конфорки. Ручки конфорок и переключатели нагреваются при длительной работе — используются сухие прихватки или полотенце. При зажигании газовой конфорки сначала подносится пламя (спичка или пьезоподжиг), затем открывается подача газа; обратный порядок может привести к вспышке скопившегося газа. Если газ не зажётся в течение нескольких секунд, подача газа немедленно прекращается, зона проветривается, и повторная попытка предпринимается после устранения причины.

Жарка во фритюре. Фритюрница — один из наиболее опасных видов оборудования на кухне. Масло нагревается до 160–180 °С и может воспламениться при перегреве выше 200–220 °С. Продукты закладываются в масло осторожно, без броска — во избежание разбрызгивания горячего масла. Влажные или замороженные продукты погружаются особенно медленно, так как контакт воды с горячим маслом вызывает резкое разбрызгивание. Фритюрница не должна переполняться — заполнение маслом не более чем на 2/3 объёма. При воспламенении масла фритюрница накрывается крышкой, подача тепла отключается; тушение водой не допускается — это вызывает взрывообразное разбрызгивание горящего масла.

Духовые шкафы. При открывании дверцы духовки повар стоит сбоку, а не прямо перед ней — выходящий пар и горячий воздух могут вызвать ожог лица и рук. Противни и формы извлекаются сухими прихватками; влажные прихватки проводят тепло. Противень направляется от себя, чтобы пар выходил в противоположную сторону.

Сковороды и кастрюли. Ручки сковород и кастрюль на плите направлены внутрь рабочей зоны — не наружу, где они могут быть случайно задеты проходящим мимо сотрудником. Крышки с горячих кастрюль снимаются от себя, чтобы пар не попал на лицо. Жидкость из большой кастрюли переливается осторожно, с надёжным захватом двумя руками; вес полной кастрюли может превышать безопасный предел для одного человека.

Горячие поверхности. Любая поверхность на кухне — плита, противень, дверца духовки, крышка кастрюли, ручка сковороды — может быть горячей. Правило: ко всем поверхностям следует относиться как к горячим, пока не доказано обратное. Температура проверяется осторожным касанием рукой вблизи поверхности, а не на ней.

Работа с механическим оборудованием

Мясорубка. Перед загрузкой мяса мясорубка проверяется на наличие и исправность предохранительного кольца и толкателя. Проталкивание продукта руками через горловину мясорубки не допускается — используется только специальный толкатель. При засорении мясорубка отключается от электросети и разбирается; прочистка работающей мясорубки запрещена. После окончания работы мясорубка отключается и разбирается только после полной остановки двигателя и ножа.

Куттер, блендер, миксер. Загрузка и выгрузка продукта производятся только при полной остановке лезвий или насадок. Крышка куттера или блендера должна быть закрыта до включения. Не допускается погружение рук, ложек, лопаток в работающий куттер или миксер. При очистке лезвий оборудование отключается от электросети.

Слайсер и овощерезка. При нарезке на слайсере используется толкатель — нарезка вручную при приближении к лезвию запрещена. Последние куски продукта не нарезаются — отбраковываются во избежание контакта пальцев с лезвием. Очистка лезвия производится только после отключения от электросети и полной остановки. Защитный кожух лезвия устанавливается на место сразу после окончания работы.

Посудомоечная машина. При разгрузке посудомоечной машины используется термостойкая защита, так как посуда и полки достигают высокой температуры. Острые предметы (ножи, вилки) загружаются остриём вниз. Не допускается перегрузка машины сверх номинальной загрузки.

Электробезопасность

Кухня — влажное помещение с обилием электроприборов, что создаёт повышенный риск поражения электрическим током.

Состояние оборудования. Перед использованием электроприбора проверяется целостность кабеля, вилки и розетки. Повреждённые кабели, треснувшие вилки, искрящие розетки не используются — о неисправности немедленно сообщается ответственному лицу. Самостоятельный ремонт электрооборудования непрофессиональным персоналом запрещён.

Влага и электричество. Электроприборы не берутся мокрыми руками. Не допускается попадание воды на электрические розетки, переключатели и кабели. Пролитая жидкость вблизи электроприборов немедленно убирается, а оборудование отключается от сети до устранения влаги. Не допускается одновременное касание работающего электроприбора и металлических поверхностей (раковины, плиты, труб) — при пробое изоляции через тело может пройти ток.

Отключение. При очистке, разборке или перемещении любого электроприбора он отключается от сети. Вынимание вилки из розетки производится за корпус вилки, а не за кабель. После окончания смены всё электрооборудование отключается от сети, если иное не предусмотрено регламентом (например, холодильное оборудование).

Поражение током. При поражении сотрудника электрическим током первым действием является отключение источника тока. К пострадавшему нельзя прикасаться до отключения электроэнергии. После отключения вызывается скорая помощь; при отсутствии дыхания и пульса начинается сердечно-лёгочная реанимация.

Пожарная безопасность

Источники возгорания. Основные источники пожара на кухне: перегретое масло во фритюрнице, жировые отложения в вытяжном зонте и фильтрах, короткое замыкание электропроводки, оставленное без присмотра работающее тепловое оборудование, возгорание ткани (полотенца, одежда) вблизи открытого пламени.

Профилактика. Вытяжные зонты и фильтры очищаются от жировых отложений регулярно — не реже одного раза в неделю при интенсивной эксплуатации. Не допускается скопление жира на поверхностях плиты и стенках оборудования. Полотенца и тканевые изделия не размещаются вблизи открытого пламени и нагретых поверхностей. Тепловое оборудование не оставляется без присмотра во включённом состоянии.

Средства тушения. На кухне в обязательном порядке размещаются огнетушители — углекислотные (для электрооборудования) и порошковые (для масел и жиров). Применение пенных и водных огнетушителей для тушения горящего масла не допускается. Огнетушители должны быть доступны, не загромождены и проверены в установленные сроки. Персонал должен знать расположение огнетушителей, пути эвакуации и порядок действий при пожаре.

При возгорании. При возгорании масла немедленно отключается подача тепла, зона накрывается крышкой или металлическим листом для прекращения доступа кислорода. Горящее масло не переносится и не выливается. При возгорании оборудования отключается электропитание и применяется огнетушитель соответствующего типа. При невозможности самостоятельного тушения немедленно вызывается пожарная охрана (112), персонал эвакуируется.

Безопасность при переноске тяжестей и перемещении

Переноска. Вес переносимого груза для женщин не должен превышать 10 кг, для мужчин — 20 кг; при весе свыше указанного требуется помощь второго сотрудника или использование тележки. Кастрюли и баки с горячей жидкостью переносятся только на устойчивой тележке — не на руках, так как пролитая горячая жидкость может вызвать тяжёлые ожоги.

Перемещение по кухне. Движение по кухне осуществляется спокойно, без бега и резких поворотов. Повар, несущий горячий продукт или острый инструмент, имеет приоритет; идущий навстречу уступает. Не допускается одновременное движение навстречу друг другу в узком проходе. Пол должен быть сухим и чистым; пролитые жидкости и упавшие продукты убираются немедленно. На мокром полу вывешивается предупреждение или ставится знак.

Напольное покрытие. Пол не должен иметь выбоин, трещин, выступающих краёв плитки, неровностей. Обнаруженные дефекты немедленно устраняются. Запрещается работать на скользком полу — при выявлении скользкости работа приостанавливается до устранения причины.

Работа с моющими и дезинфицирующими средствами

Хранение. Моющие и дезинфицирующие средства хранятся в отдельной, специально выделенной зоне — не в зоне хранения пищевых продуктов и не на рабочих поверхностях. Средства хранятся в заводской упаковке с этикеткой; переливание в непищевую тару без маркировки не допускается. Средства, не имеющие заводской этикетки, не используются.

Использование. При работе с концентрированными моющими и дезинфицирующими средствами используются перчатки и, при необходимости, защитные очки. Не допускается смешивание различных средств — особенно хлорсодержащих с кислотными, так как при этом выделяется токсичный газ. Разбавление концентратов производится в соответствии с инструкцией производителя; превышение концентрации не повышает эффективность и может повредить оборудование и поверхность.

Контакт с кожей и глазами. При попадании средства на кожу немедленно промыть участок большим количеством воды. При попадании в глаза — промывать водой не менее 15 минут и обратиться к врачу. При проглатывании — не вызывать рвоту, немедленно обратиться за медицинской помощью, сохранив упаковку средства для идентификации.

Безопасность при работе с кипящими жидкостями и паром

Кипящие жидкости. Кастрюля с кипящей жидкостью не должна переполняться — заполнение не более 2/3 объёма. Жидкость в кипящую кастрюлю добавляется осторожно, небольшими порциями, чтобы избежать резкого вскипания и выплёскивания. Крышка снимается с кастрюли от себя, на расстоянии вытянутой руки — пар может вызвать серьёзный ожог.

Пар. Пароварки и пароконвектоматы открываются с осторожностью: пар выходит под давлением и может обжечь лицо и руки. Дверца открывается в сторону от лица, сначала на небольшую щель для выпуска пара, затем полностью. При работе с пароконвектоматом используются термостойкие перчатки.

Разлив. При разливе горячей жидкости на пол немедленно ограждается зона, выкладывается предупреждение, и liquid убирается после остывания. Ходение по зоне разлива до её устранения запрещено.

Оказание первой помощи при основных травмах

Порезы. Рана промывается водой с мылом, при необходимости останавливается кровотечение путём прижатия стерильной салфетки. При глубоком порезе накладывается давящая

повязка; при сильном кровотечении — жгут выше места ранения с фиксацией времени наложения. Обязательно обращение к врачу при глубоких порезах, особенно в области пальцев и кистей — возможны повреждения сухожилий и нервов.

Ожоги термические. При ожоге первой степени (покраснение) поражённый участок охлаждается проточной водой 10–15 минут. При ожоге второй степени (пузыри) — охлаждение водой, наложение стерильной повязки; вскрытие пузырей не допускается. При тяжёлых ожогах — охлаждение, чистая ткань поверх ожога, немедленное обращение за медицинской помощью. Нанесение масла, крема, зубной пасты, льда непосредственно на обожжённую ткань запрещено — это усугубляет повреждение.

Ожоги маслом. При попадании горячего масла на кожу — охлаждение проточной водой не менее 15 минут. Масло, оставшееся на коже, аккуратно удаляется после охлаждения. При обширном ожоге маслом — немедленное обращение за медицинской помощью.

Поражение электрическим током. Первое действие — отключение источника тока. При лёгком поражении (онемение, сокращение мышц) — покой и наблюдение. При тяжёлом поражении (потеря сознания, остановка дыхания) — вызов скорой помощи, при необходимости сердечно-лёгочная реанимация.

Попадание инородного тела в глаз. Не тереть глаз. Промыть глаз большим количеством воды. Если инородное тело не удаляется — обратиться к врачу.

Организационные меры

Инструктаж. Каждый сотрудник кухни проходит вводный инструктаж по безопасности при приёме на работу, а затем повторный инструктаж на рабочем месте не реже одного раза в три месяца. Результаты инструктажа фиксируются в журнале с подписью сотрудника и инструктирующего.

Аптечка первой помощи. На кухне в доступном месте располагается укомплектованная аптечка первой помощи. Состав аптечки проверяется и пополняется регулярно. Место расположения аптечки известно всему персоналу и обозначено указателем.

Ответственность. Назначается ответственный за охрану труда и пожарную безопасность на кухне — обычно шеф-повар или су-шеф. Ответственный контролирует соблюдение правил, состояние оборудования, наличие и исправность средств защиты и тушения, ведение журналов инструктажа.

Отчётность о травмах. Любая травма, полученная на рабочем месте, регистрируется в журнале несчастных случаев с указанием даты, характера травмы, обстоятельств, принятых мер и подписи пострадавшего и ответственного. Даже незначительные травмы не игнорируются — они могут указывать на системные нарушения, способные привести к более серьёзным последствиям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.