

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
АСБЕСТОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

БЛЮДА ИЗ КРУП, БОБОВЫХ И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Автор:

Колясникова Екатерина Валерьевна,

учитель технологии

первая квалификационная категория

*ЧЕЛОВЕК В СВОЕМ ПИТАНИИ ИСПОЛЬЗУЕТ
РАЗЛИЧНЫЕ КРУПЫ, БОБОВЫЕ И МАКАРОННЫЕ
ИЗДЕЛИЯ.
ИХ ИЗГОТАВЛИВАЮТ ИЗ ЗЕРНОВЫХ КУЛЬТУР.*



ЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ



ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ КРУП

Зерновые культуры обеспечивают около 60% суточной потребности организма в белках и 40% калорийности рациона.

Использование круп позволяет значительно разнообразить рацион и обогатить его питательными веществами.

Химический состав зерновых продуктов определяется видом злака и условиями его культивирования.

Среднее содержание основных веществ в зерновых характеризуется следующим образом:

- ▣ Белка – до 12%;
- ▣ Жира – около 2%;
- ▣ Углеводов – 65%.

ВИДЫ КРУП

- Манная крупа
- Пшеничная крупа
- Пшённая крупа
- Гречневая крупа



Виды круп

- ❑ Рисовая крупа
- ❑ Перловая крупа
- ❑ Ячневая крупа
- ❑ Овсяная крупа
- ❑ Кукурузная крупа



Пищевая ценность бобовых

Более точное название этой культуры — зернобобовые овощи, потому что пищевая ценность зрелых семян бобов практически равна ценности семян злаковых культур.

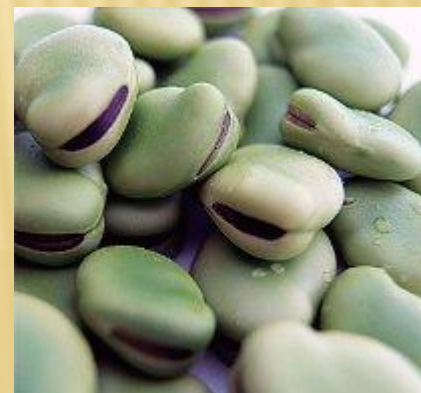
В бобовых продуктах содержится:

- ▣ Белок — 23%
- ▣ Жиры — 2%
- ▣ Углеводы - 52%

Богаты они витаминами А, В1, В2, В6, С, РР.

Виды бобовых

- Горох
- Бобы
- Фасоль
- Чечевица
- Соя



Пищевая ценность макаронных изделий

Макаронные изделия – это высушенное пшеничное тесто, отформованное в виде трубочек, нитей, различных фигурок.

Они обладают большой питательной ценностью хорошей усвояемостью, простотой и быстротой приготовления из них блюд.

Разнообразная форма макаронных изделий позволяет красиво комбинировать их с другими продуктами.

Виды макаронных изделий



Хранение круп, бобовых и макаронных изделий

Хранить крупы, бобовые и макаронные изделия нужно в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

Для их хранения можно использовать полотняные мешочки, а также стеклянные или металлические банки, которые не следует плотно закрывать: крупу нужно проветривать, чтобы она не приобрела затхлого запаха.



Подготовка продуктов к приготовлению

- ❑ Крупы перед приготовлением нужно перебрать, удаляя посторонние примеси и неочищенные зерна; мелкие и дроблённые крупы просеять. Затем промыть несколько раз (кроме манной), пока вода не станет чистой.
- ❑ Бобовые перед приготовлением также перебирают, удаляя повреждённые зерна и примеси, промывают 2-3 раза в теплой воде и замачивают в холодной воде: горох — на 6 часов, фасоль — на 8 часов. После этого снова промывают.
- ❑ Макаaronные изделия в предварительной обработке не нуждаются.

Посуда для приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий

- Посуда для варки каш должна иметь толстое дно и плотно прилегающие крышки.
- Для крупяных запеканок, пудингов, макаронников — сковороды и противни.
- Для приготовления макаронных изделий понадобится ещё дуршлаг.



Блюда из круп



Блюда из бобовых



Блюда из макаронных изделий



Практическая работа № 4

«ПРИГОТОВЛЕНИЕ МОЛОЧНОЙ КАШИ»

1. Посоветуйтесь с членами бригады какую кашу вы будете готовить. Распределите обязанности в бригаде.
2. Изучите технологическую последовательность приготовления молочной каши.
3. Выполните поручения, соответствующие вашей роли в бригаде.
4. Прodeгустируйте блюдо.
5. Оцените качество готового блюда в соответствии с требованиями.

Практическая работа № 5

«ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ С СЫРОМ»

1. Изучите технологическую последовательность приготовления макаронных изделий с сыром.
2. Выполните поручения, соответствующие вашей роли в бригаде.
3. Прогдегустите блюдо.
4. Оцените качество готового блюда в соответствии с требованиями.

Спасибо за внимание

