

Урок СБО



Расставь по порядку

1. Нарезка
2. Сортировка
3. Очистка
4. Промывание
5. Повторное промывание

Ключ:

2 4 3 5 1

Первичная обработка овощей

1. Сортировка
2. Промывание
3. Очистка
4. Повторное промывание
5. Нарезка

Обед

Соедини стрелочками

Холодное блюдо

Первое блюдо

Второе блюдо

Третье блюдо

Десерт

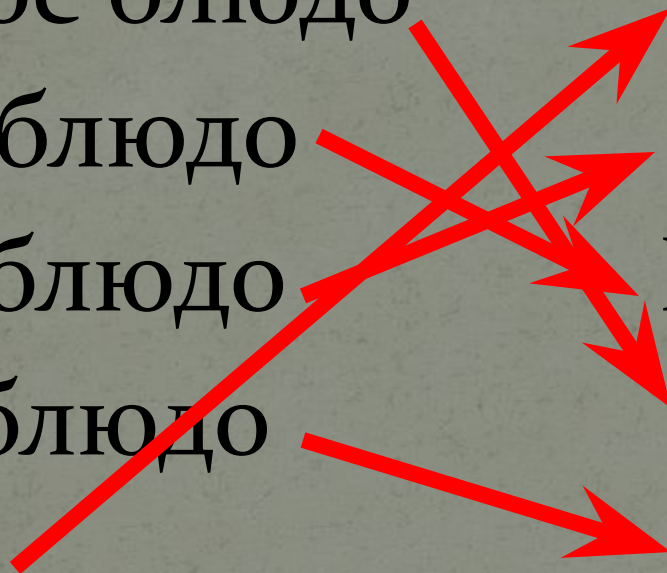
Пирожное

Плов

Гороховый суп

салат «Оливье»

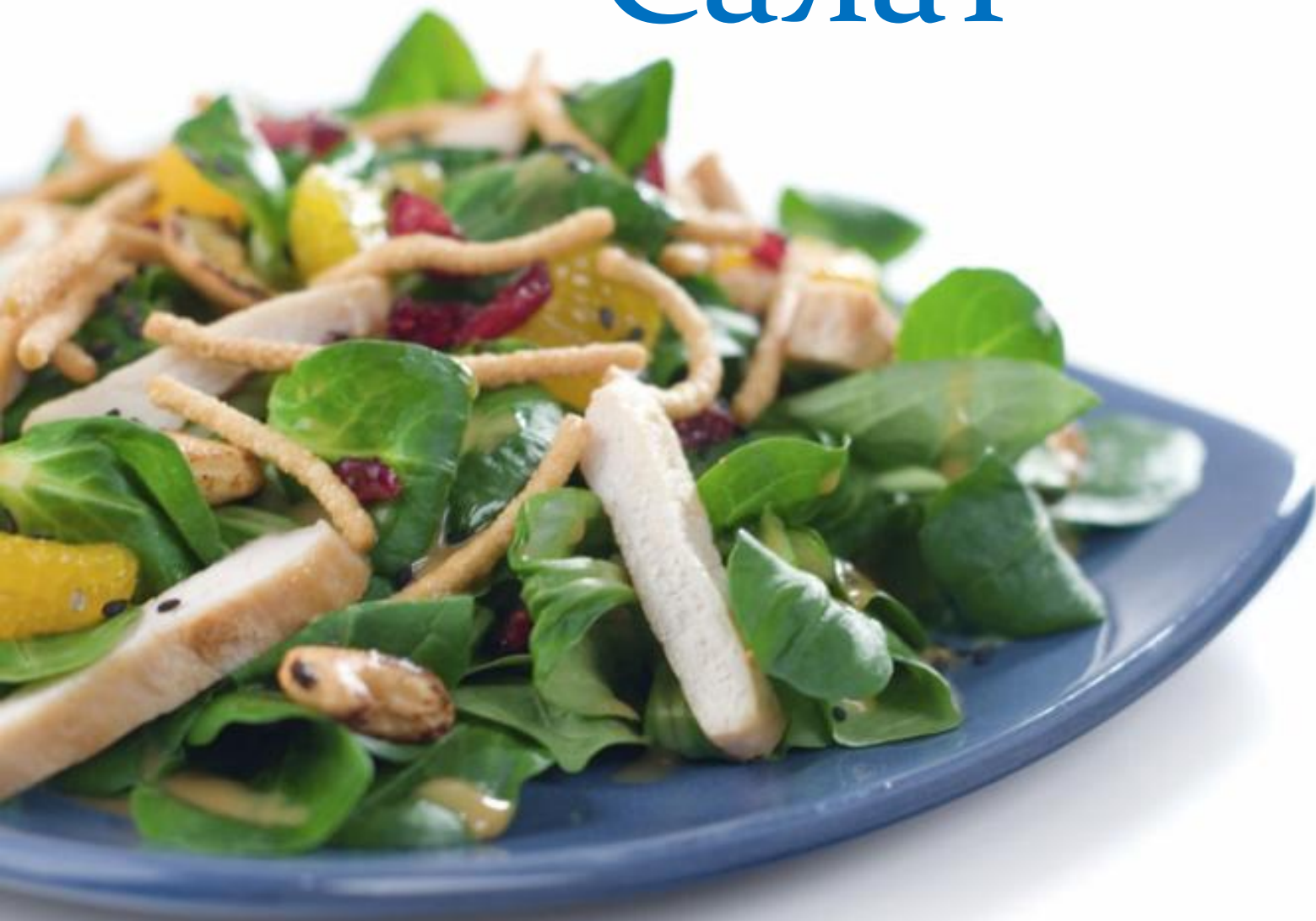
Чай



Блиц опрос

*Как называется холодное блюдо
из нескольких продуктов,
заправленное майонезом?*

Салат



*Чем ещё заправляют
салат?*

Растительное масло



– Какие продукты можно использовать для приготовления салатов?











*Какие овощи проходят
тепловую обработку?*

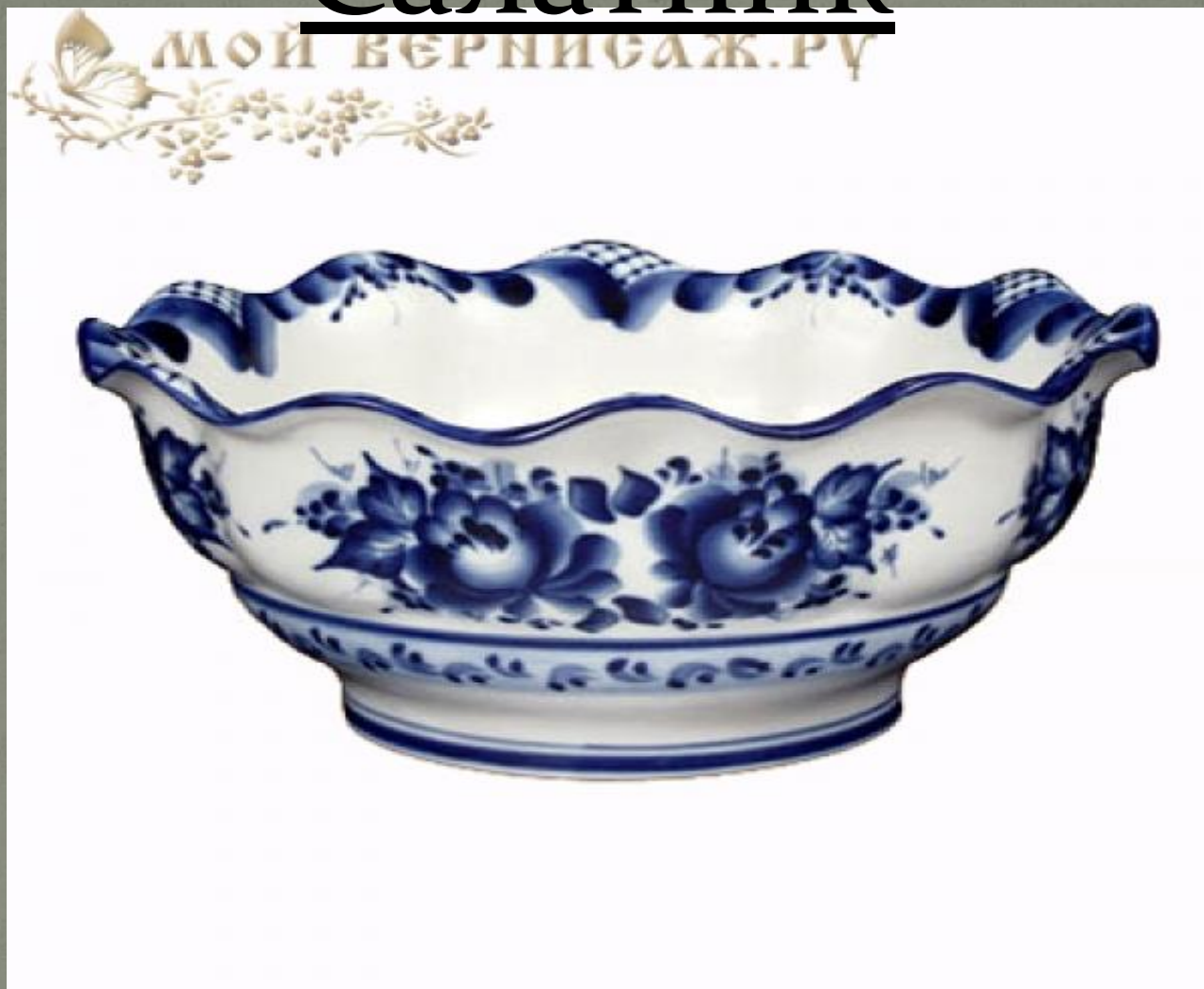


*В какой последовательности
салат подают за обедом?*

Перед первым блюдом.

В какой посуде подают салат?

Салатник



Салатник



диаметр 14 см

263-382

Приготовление салата «Мимоза»



Какие продукты понадобятся?

- Очистить отварной картофель, морковь и яйца.
- Лук мелко покрошить. (Залить его кипятком, и оставить на 10 минут).
- Морковь натереть на мелкой терке.
- Картофель натереть на мелкой терке.
- Отделить белки от желтков.
 - а) Отдельно натереть на мелкой терке белки.
 - б) Отдельно желтки.
- С рыбы слить масло, рыбу размять вилкой.
- На дно тарелки выложить рыбу, смазать майонезом.
- На рыбу выложить белки, немного смазать майонезом.
- На белки выложить морковь, смазать майонезом.
- На морковь выложить лук.
- На лук выложить картофель, немного посолить и смазать майонезом. На картофель выложить желтки, смазывать не надо.
- Украсить салат по вкусу.

Ингредиенты:

Рыба



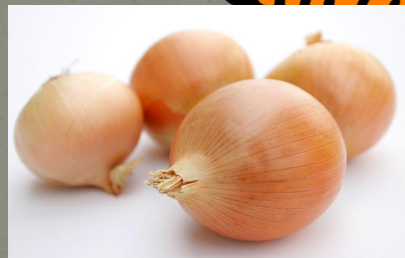
Картофель



Морковь



Лук



Яйцо

Майонез

понадобятся?

- Очистить отварной картофель, морковь и яйца.
- Лук мелко покрошить. (Залить его кипятком, и оставить на 10 минут).
- Морковь натереть на мелкой терке.
- Картофель натереть на мелкой терке.
- Отделить белки от желтков.
 - а) Отдельно натереть на мелкой терке белки.
 - б) Отдельно желтки.
- С рыбы слить масло, рыбу размять вилкой.
- На дно тарелки выложить рыбу, смазать майонезом.
- На рыбу выложить белки, немного смазать майонезом.
- На белки выложить морковь, смазать майонезом.
- На морковь выложить лук.
- На лук выложить картофель, немного посолить и смазать майонезом. На картофель выложить желтки, смазывать не надо.
- Украсить салат по вкусу.

Какое приспособление нужно для приготовления салата?



Какие инструменты ещё будут
необходимы для работы?



Какие приспособления ещё будут
необходимы для работы?



Чем заправляется этот салат?



Каким образом соединяются
продукты в салате?



Техника безопасности при работе с ножом и тёркой

- Передавать нож и вилку ручкой вперёд.
- Осторожно работать тёркой, чтобы не поранить руки. Не натирать слишком маленькие части.
- При нарезке любого продукта крепко держать его левой рукой, следить, чтобы пальцы находились как можно дальше от лезвия ножа.
- Передавать нож ручкой вперёд.
- Не поднимать нож высоко над разделочной доской.

Способ приготовления.

- Очистить отварной картофель, морковь и яйца.
- Лук мелко покрошить. (Залить его кипятком, и оставить на 10 минут).
- Морковь натереть на мелкой терке.
- Картофель натереть на мелкой терке.
- Отделить белки от желтков.
 - а) Отдельно натереть на мелкой терке белки.
 - б) Отдельно желтки.
- С рыбы слить масло, рыбу размять вилкой.
- На дно тарелки выложить рыбу, смазать майонезом.
- На рыбу выложить белки, немного смазать майонезом.
- На белки выложить морковь, смазать майонезом.
- На морковь выложить лук.
- На лук выложить картофель, немного посолить и смазать майонезом. На картофель выложить желтки, смазывать не надо.
- Украсить салат по вкусу.

Отчёт о выполнении работы:

- Мы приготовили
- Для приготовления нам понадобятся следующие продукты:.....
- Для приготовления нам понадобятся следующие инструменты:.....

- С работой мы справились.
- Правила техники безопасности были соблюдены.