

КГУ «Агротехнический колледж №7»

Приготовление блюд и гарниров из круп,  
бобовых и макаронных изделий, яиц, творога, теста

# Урок «БЛЮДА ИЗ ЯИЦ»

Мастер производственного обучения  
Фомина Людмила Викторовна

Есиль  
2016г

# Тема урока: Приготовление блюд из яиц

## Цель урока: Формирование профессиональных компетенций:

В ходе урока у обучающихся формируются профессиональные компетенции:

**ПК 2.4. Готовить и оформлять простые блюда из яиц.**

**уметь:**

- проверять органолептическим способом качество муки, яиц, жиров и сахара;
- выбирать производственный инвентарь и оборудование для подготовки сырья и приготовления блюд из яиц.
- готовить и оформлять блюда из 3 яиц.

**ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

**ОК 3.** Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы

**ОК 4.** Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

**ОК 6.** Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

# Яйцо куриное



## Пищевая ценность

<b>Калорийность</b>	<b>157 кКал</b>
<b>Белки</b>	<b>12,7 гр.</b>
<b>Жиры</b>	<b>11,5 гр.</b>
<b>Углеводы</b>	<b>0,7 гр.</b>
<b>Вода</b>	<b>74,1 гр.</b>
<b>Насыщенные жиры</b>	<b>3 гр.</b>
<b>Холестерин</b>	<b>570 мг</b>

**В курином яйце содержатся:**

- **макроэлементы** - кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера.
- **микроэлементы** - железо, цинк, йод, медь, марганец, селен, хром, фтор.





## Пищевая ценность куриного яйца

### Витамины:

- водорастворимые - В1, В2, В5, В6, В12, вит. В9 (фолиевая к-та), А, вит. РР (никотиновая кислота);
- жирорастворимые – А, Е, Д, Е, К; вит β-каротин, вит. Н (биотин); Холин.

### Усвояемость куриного яйца в организме человека.

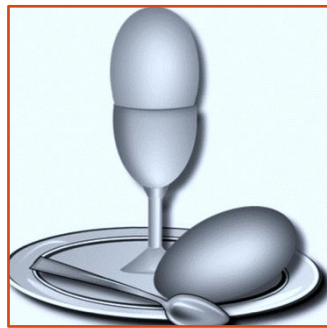
Желток в сваренном или сыром виде переносится и усваивается человеком хорошо, что делает его незаменимым для человека продуктом питания.

Сырой куриный белок организмом человека усваивается хуже.

Это связано с тем, что сырой белок не вызывает у человека секрецию пищеварительных соков. После варки куриного яйца (3-5 минут) усвояемость куриного белка заметно повышается.

## Виды оборудования для приготовления блюд из яиц

Наименование оборудования	Вид	Использование технологического оборудования.
Моечные ванны ВМ 1/530		Для мытья яиц и дополнительных продуктов.
Стол производственный СРП 1000/600/СРПЦ Э		Подготовка и нарезка дополнительных ингредиентов.
Весы настольные		Взвешивание продуктов и дополнительных ингредиентов.
Плита ПЭСМ – 4ШБ		Для приготовления блюд из яиц.
Жарочный шкаф ШЖЭСМ -2К		Для запекания омлетов.
Яйцеварка электрическая.		Для приготовления отварных яиц.



# Яйца варёные



## Кратко повторить тему урока «Приготовление блюд из яиц».

### **Подготовка яиц к тепловой обработке:**

- Проверить яйца на доброкачественность: целостность (без трещин), моют, сильно загрязнённые яйца моют щёткой или протирают солью.

Напомнить три способа варки яиц (всмятку, в «мешочек», вкрутую).

**Яйца всмятку – варят 2 – 3 минуты с момента закипания.**

**Яйца в «мешочек» – варят 4 – 5 минут с момента закипания.**

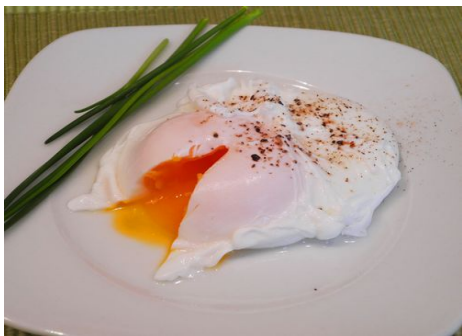
**Яйца вкрутую – варят 10 – 12 минут с момента закипания.**

Обратить внимание, от чего зависит консистенция яиц при варке.

Почему яйца нельзя варить очень долго?



# Яйца варёные «Яйца – Пашот»



Исторической родиной, приготовления яйца-пашот считается Франция, а само блюдо представляет собой яйцо, сваренное без скорлупы. Благодаря такой технологии варки, **яйцо-пашот** обладает нежнейшим и жидковатым желтком, которое окутано в мягкий белок.



**Пашотница**  
для приготовления  
«яиц - пашот».

- 1. Кастриюлю с водой нагреть почти до кипения.**
- 2. В отдельную посуду вылить яйцо.**
- 3. В воду добавить уксус и раскрутить её в виде воронки.**
- 4. Ввести яйцо и варить 4 – 5 минут.**
- 5. Аккуратно достать готовое яйцо - пашот, дать слегка обсохнуть, лишний белок срезать.**

# Яичница глазунья



«Яичница глазунья»  
(натуральная).

Какие блюда из яиц относятся к жареным? (яичница и омлеты).

Напомнить, что при приготовлении блюд из яиц используем **основной способ жарки.**

(при  $t = 140 - 160$  градусов).

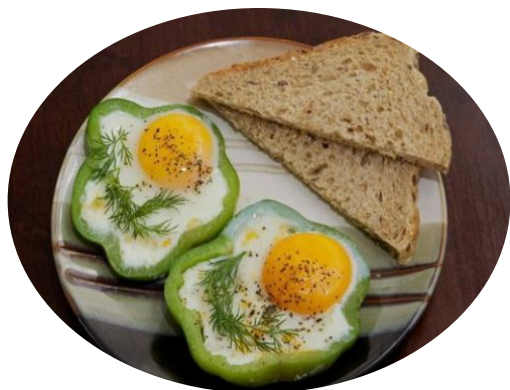
Перечислить какие виды яичниц, вы знаете.

Почему яичницы называют «Глазунья»?

**Современное приготовление и подача яичниц**



«Яичница глазунья с мясными продуктами».







# Омлеты

Точное время и место происхождения блюда «Омлет» неизвестно. Десяток стран борется за право называть себя родиной омлета. Наиболее распространенной является такая версия. Как-то император Австрии и король Богемии Франц-Иосиф I, живший в середине 19 века, поехал на охоту. И через какое-то время он зверски проголодался.

Поблизости не было никаких знатных поместий и замков и королю пришлось заглянуть в - первую попавшуюся ему на пути хижину. Крестьянин, живший там, насмерть перепугался от свалившейся на его голову чести. Для обеда он смешал всё, что попало ему под руку – яйца, молоко, муку и изюм. Как это ни удивительно, но императору блюдо пришлось по вкусу, и он даже повелел своим поварам ввести его в свой постоянный рацион.

# Омлеты



- Какие виды яичных продуктов можно использовать для приготовления омлетов:

**яйца свежие, яичный порошок, меланж.**

- Повторить, что такое меланж и яичный порошок.

**Меланж** – это смесь белков и желтков (либо одних белков или желтков) замороженных в жестяных банках при  $t = - 18 - - 25$  градусов.

**Яичный порошок** – это высушенная смесь белков и желтков.

- В сборнике рецептур указаны нормы взаимозаменяемости продуктов. Соотношение замены яиц (40 грамм): **меланжем 1: 1 яичным порошком – 11,2 грамма.**

- Перечислить виды омлетов по технологии приготовления (**натуральные, смешанные, фаршированные**).

- Обратить внимание на отличие **смешанного омлета от фаршированного**.

- В каких случаях омлеты запекают? При массовом приготовлении.

- Чем отличается по составу продуктов **омлет от драчены?**

- Почему яичные блюда готовят по степени спроса?



# Омлеты



«Омлет натуральный».

«Омлет с сыром».



«Омлет, фаршированный грибами».

«Омлет, фаршированный  
мясными продуктами».

# Приятного аппетита

