

# ТЕМА УРОКА: «БЛЮДА ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ»



# КУЛИНАРНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ОВОЩЕЙ

**Корнеплоды**



свекла, морковь, репа, редис, редька,

**Клубнеплоды**



картофель, батат, земляной миндаль

**Капустные**



цветная, бело- и краснокочанная,  
брокколи, кольраби, брюссельская

**Луковичные**



лук (репчатый, порей, батун) , чеснок;

**Бобовые**



горох, соя, фасоль, чечевица

**Тыквенные**



огурец, кабачок, тыква, патиссон;

**Листовые**



салат- латук, кресс-салат, шпинат,  
укроп, петрушка;

**Паслёновые**



томат, баклажан, перец ;

**Пряные**



кориандр, тмин, мята перечная,  
эстрагон, майоран

# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА



# ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

ВИТАМИНЫ



белки

углеводы

клетчатка

минеральные  
вещества



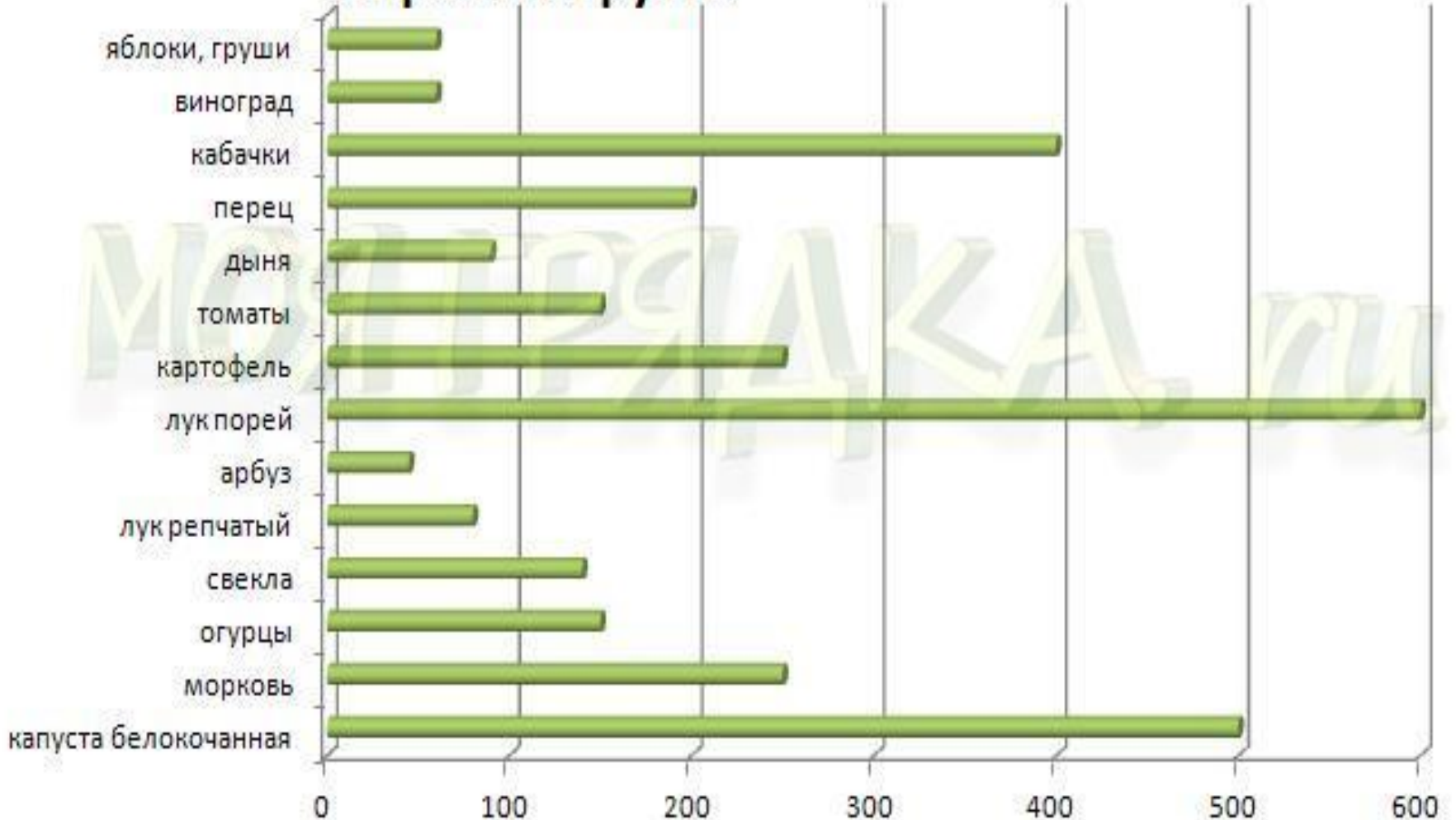
**ПРЕДПОЛОЖИТЕ, ЧТО  
МОГЛО СЛУЧИТЬСЯ ?**



# ПРЕДЕЛЬНОДОПУСТИМАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ (ПДК) НИТРАТОВ НА 1 КГ ВЕСА ПРОДУКТА

содержание нитратов мг/кг в продуктах из открытого грунта

■ содержание нитратов мг/кг в продуктах из открытого грунта



# ПРИБОР ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ НИТРАТОВ - НИТРАТОМЕР

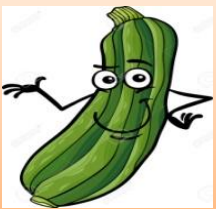


# КАК УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО НИТРАТОВ?



**Очистить от кожуры**

**Очистить от кожуры,  
отрезать верхнюю  
часть**



**Очистить от наружных  
ли-стьев, вырезать  
кочерыжку**

**Срезать стебли  
растений**





Салат-это холодное блюдо,  
приготов-ляемое из смеси  
нескольких видов овощей или  
фруктов



# МЕХАНИЧЕСКАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА ОВОЩЕЙ

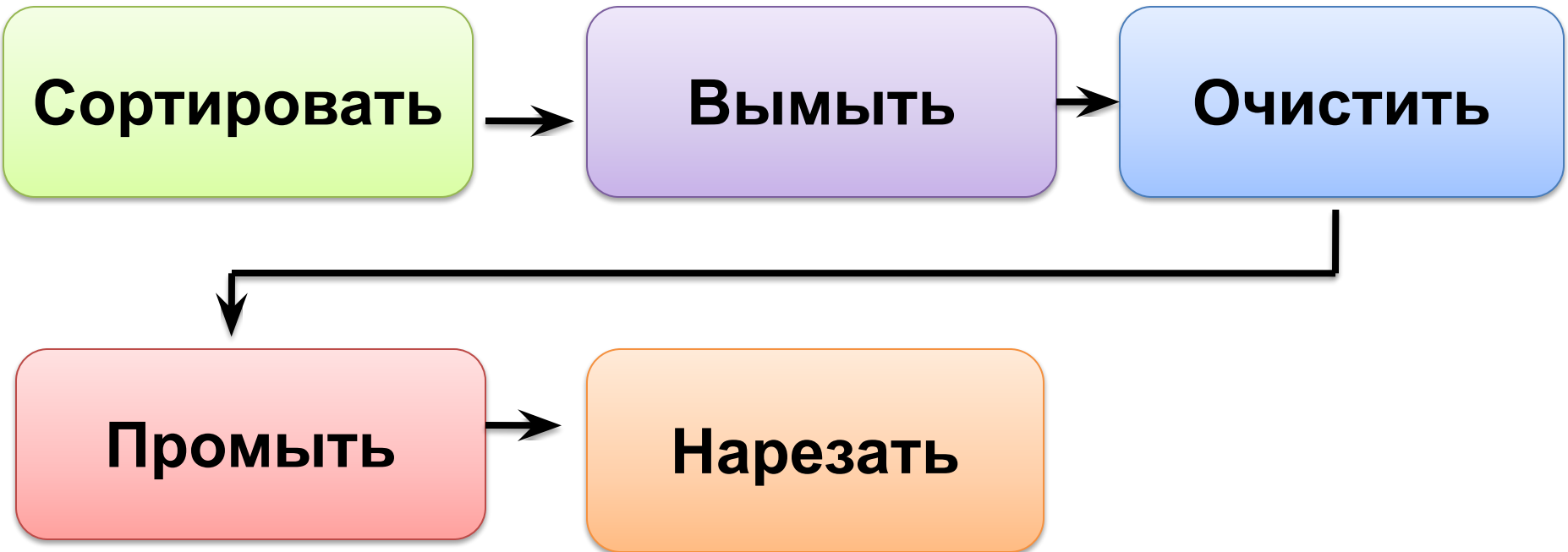
Сортировать

Вымыть

Очистить

Промыть

Нарезать







кубики

1



Крупная соломка

2



Мелкая соломка

3



брусочки

4



кружочки

5



ломтики

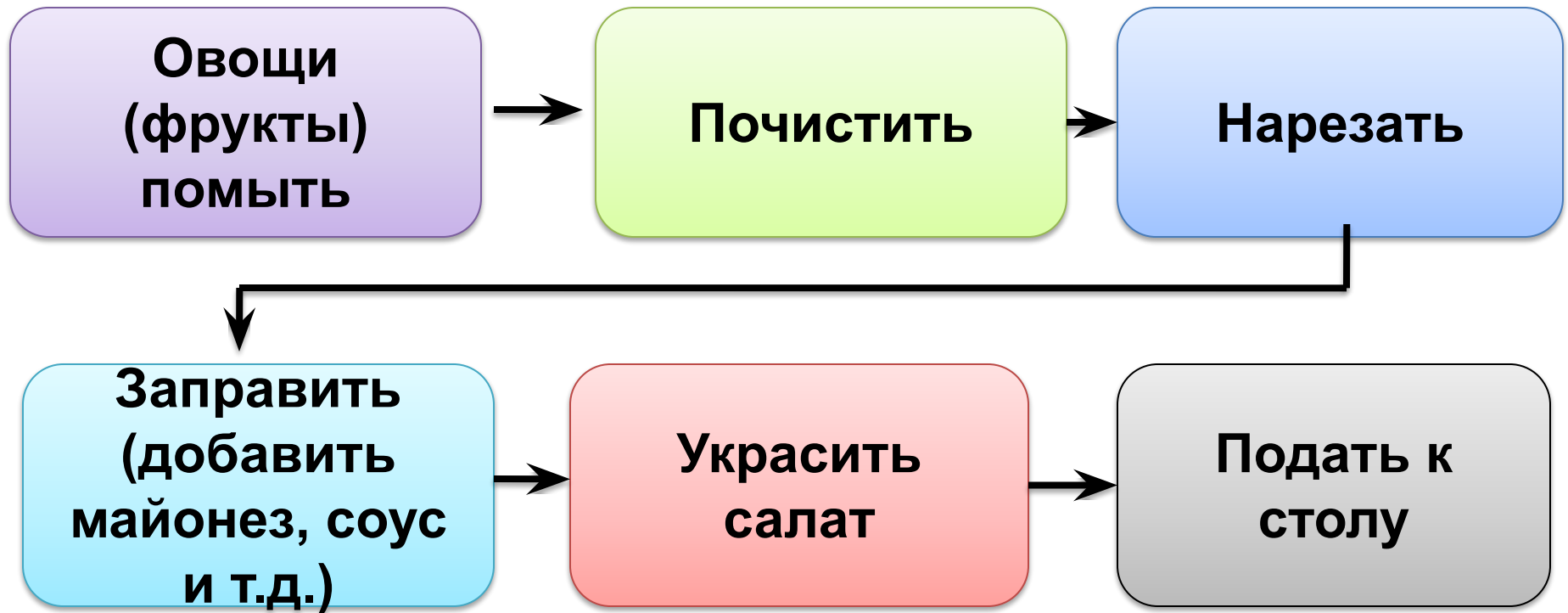
6







# ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТОВ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

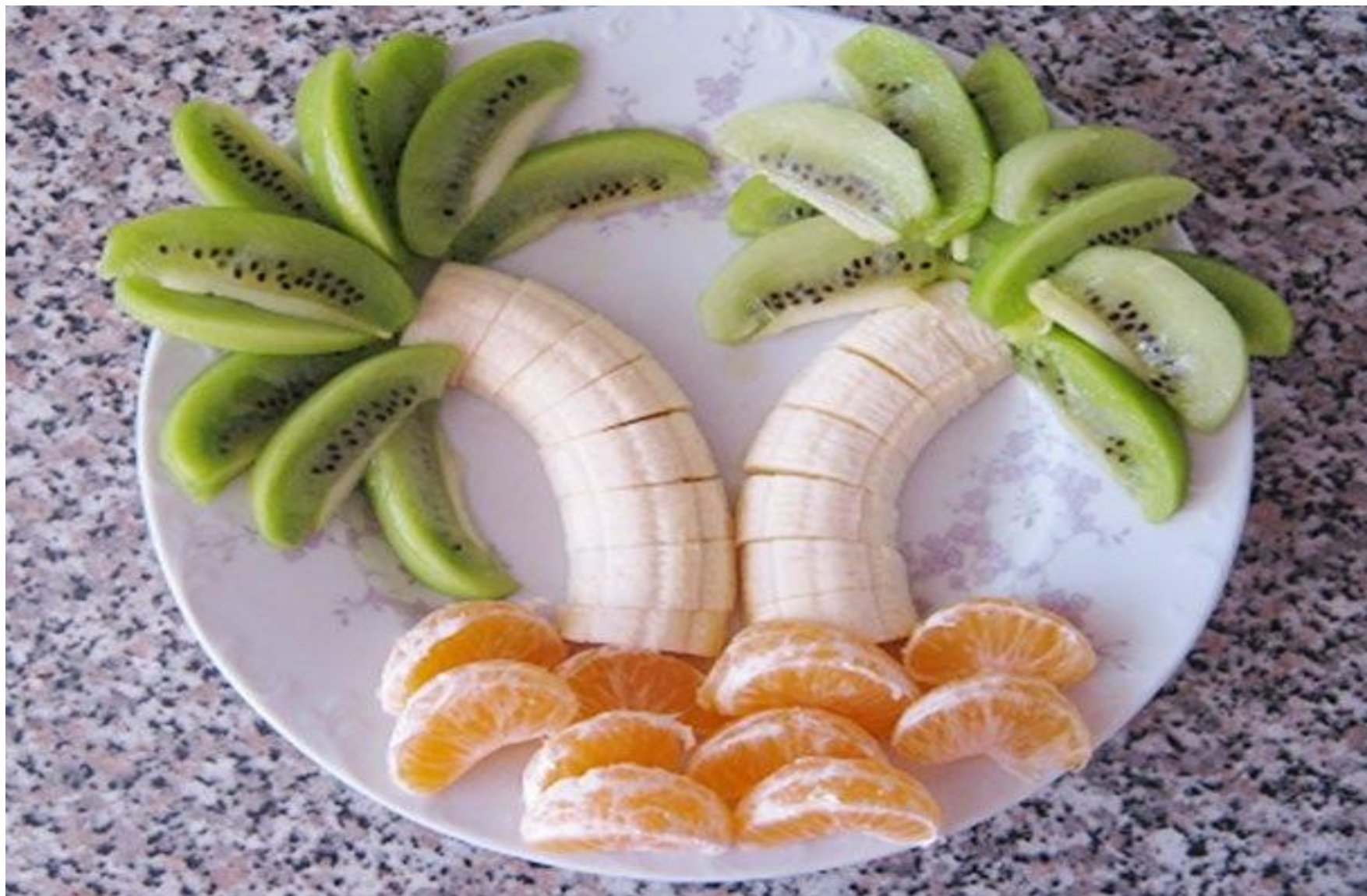












Фруктовый салат





Фруктовый салат

# Карвинг





# Требования к приготовлению салата

- Готовят перед подачей на стол;
- Используют только спелые овощи и фрукты;
- Выполняют нарезку одинакового размера;
- Заправляют и оформляют перед самой подачей на стол;
- Украшают только продуктами входящими в его состав. Зеленью, петрушкой, укропом, листьями салата;
- Срок хранения незаправленных



# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

- Распределите обязанности (роли) ;
- Изучи технологическую последовательность приготовления выбранного блюда;
- Выполни поручение, соответствующие твоей роли в бригаде;
- Продегустируй блюдо;
- Оцени качество готового блюда в соответствии с требованиями

# Проверь себя(задание 9 №5)

1	Да
2	Нет
3	Нет
4	Да
5	Нет

# РЕФЛЕКСИЯ

- Было интересно ...
- Было трудно ...
- Теперь я могу ...
- Меня удивило ...
- Мне захотелось ...



Ф



Л=Р

ТЫ