



тема урока: СУПЫ

Супы являются важной
составной частью обеда.

Супы состоят из:

- жидкой основы

- гарнира(плотной)

- *Жидкая основа супов* – это бульоны, молоко и молочные напитки (кефир, простокваша), отвары из круп, овощей, фруктов, квас.
- В жидкой части супа содержатся вкусовые и ароматические вещества, которые возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

- *Для гарнира, или наполнения, используют разнообразные продукты: овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыбу, мясо, птицу и др.*
- *Плотная часть супа содержит питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.*

Суповая порционная миска

*Калорийность жидкой основы
незначительна –*

всего 15–20 кал на 1 л бульона,

*но плотная часть (гарнир) поднимает
калорийность многих супов.*

Супы классифицируют:

- *по температуре подачи* –
- на горячие
(температура отпуска горячих супов –
75–80 °C)
- и холодные
(температура отпуска холодных супов –
10–14 °C);

по способу приготовления на:

- *заправочные*
- *прозрачные*
- *пюреобразные*
- *и разные*

ПО ЖИДКОЙ ОСНОВЕ НА:

- супы на бульонах,
- ОВОЩНЫХ И КРУПЯНЫХ ОТВАРАХ,
- МОЛОКЕ,
- ХЛЕБНОМ КВАСЕ,
- ФРУКТОВЫХ ОТВАРАХ

■ *горячие супы готовят
в суповом цехе,*

■ *холодные – в
холодном.*

Вопросы для контроля.

1. Каково значение супов в питании?
2. Из каких частей состоят супы?
3. Какова калорийность жидкой основы супов?
4. Какие вы знаете супы по температуре подачи?
5. Какие вы знаете супы по способу приготовления?
6. Что является жидкой основой супов?
7. ТБ при приготовлении супов.

МОЛОДЦЫ!!!

Спасибо!