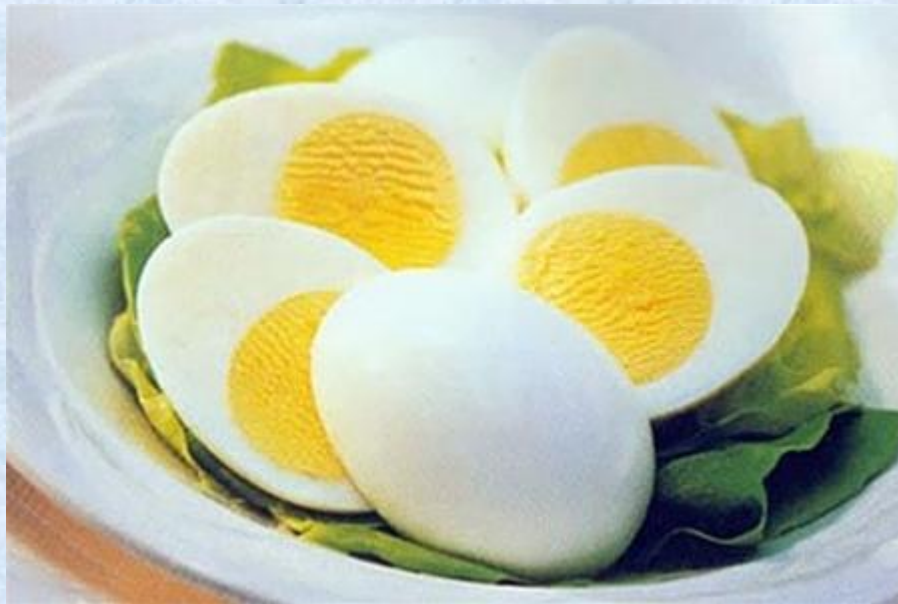


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12 г. Смоленска

Блюда из яиц



Автор:
учитель технологии
высшей категории
Осипова Наталья
Сергеевна

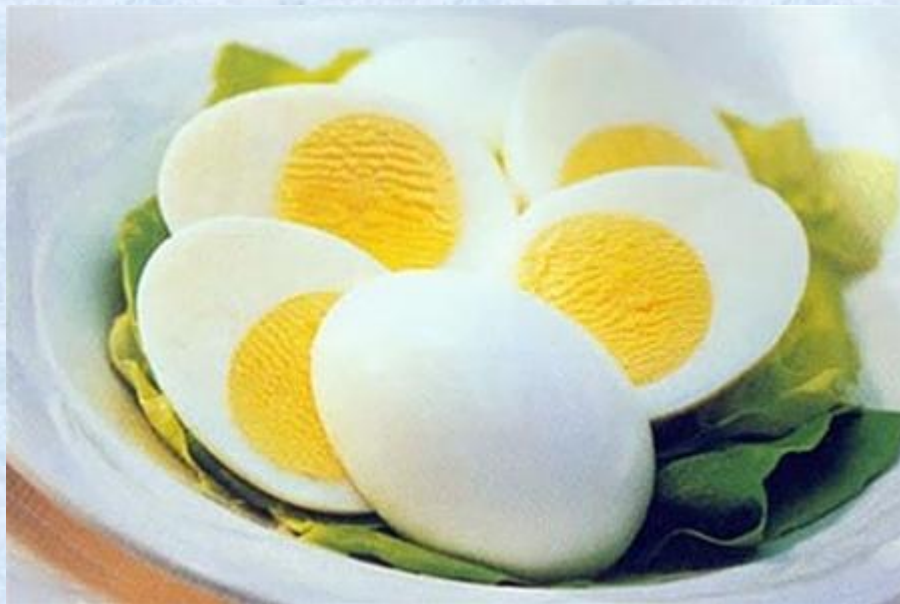
2012 – 2013 уч. год

Отгадайте загадку

Нашел я шар,
разбил его,
увидел злато,
серебро



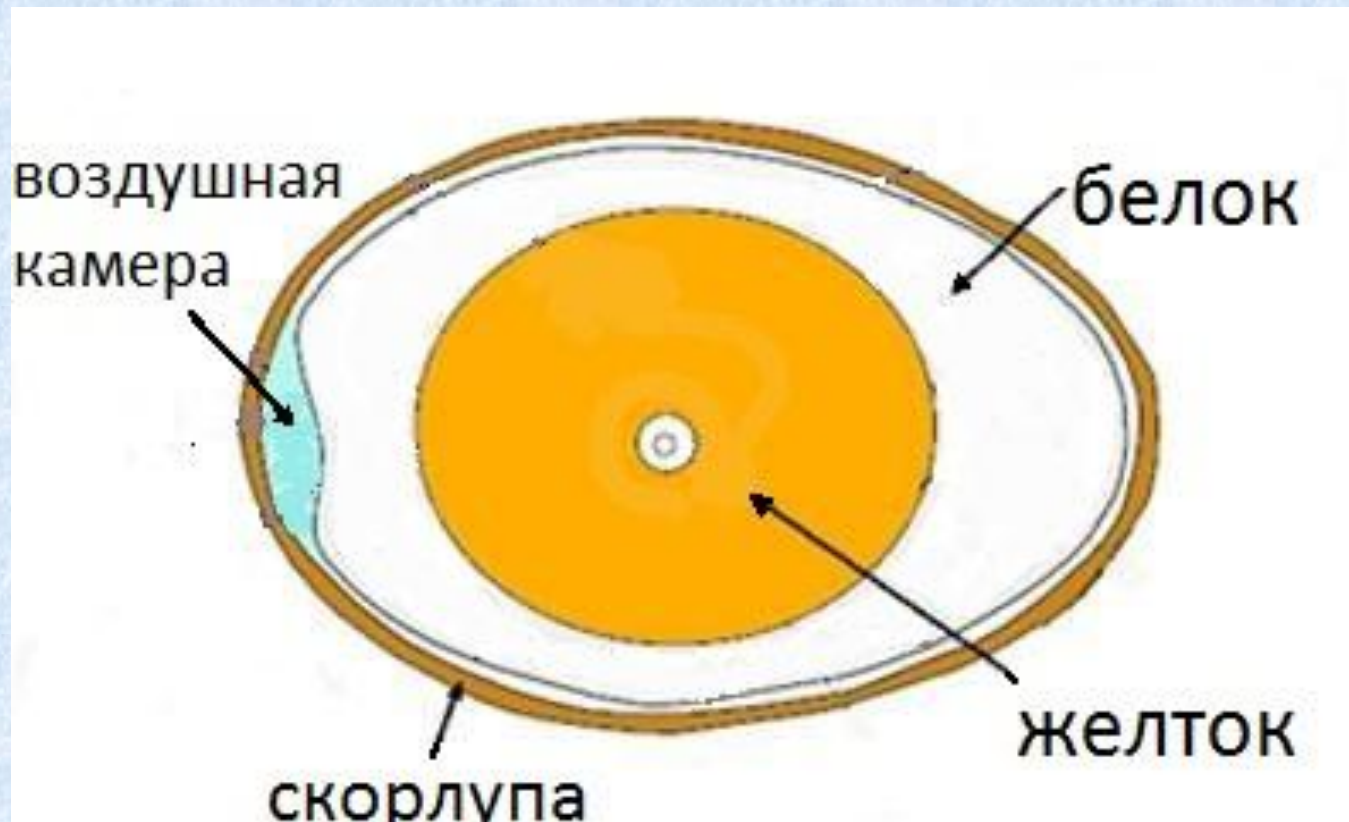
Блюда из яиц



Проблемные вопросы

- ✓ *Что вам известно о яйцах?*
- ✓ *На что при покупке вы обращали внимание?*
- ✓ *Знаете ли вы способы определения свежести яиц?*
- ✓ *Почему яйцо считается одним из самых полезных продуктом питания?*
- ✓ *Как правильно приготовить блюда из яиц, чтобы они были не только вкусными, но и полезными для нашего здоровья?*

Строение яйца



Состав куриного яйца

белки – 12,7 г

жиры – 11,5 г

углеводы – 0,7 г

вода – 74,1 г

сахариды – 0,7 г

зола – 1 г

Витамины в курином яйце (мг):

витамин А – 0,3,

витамин В1 – 0,07,

витамин В2 – 0,4,

витамин В3 – 1,3,

витамин В6 – 0,15,

витамин В9 – 7,

витамин В12 – 0,5,

витамин D – 2,2,

витамин Е – 2,

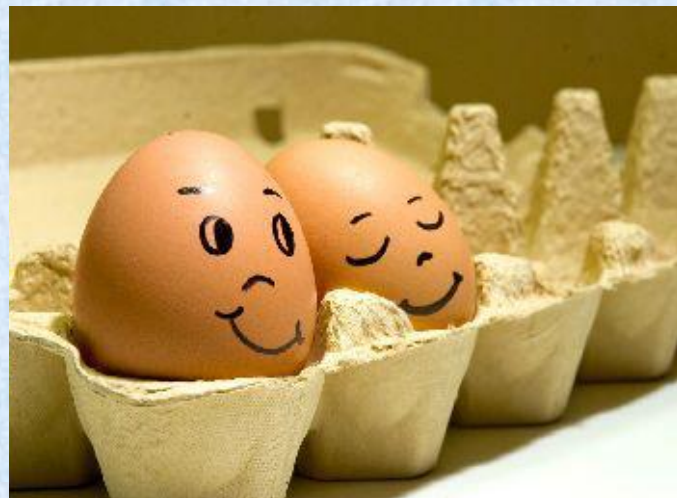
витамин Н – 20,2,

витамин РР – 0,2.

Калорийность куриного яйца – 156,9 кКал на 100 г.

Виды яиц

- **Диетическое** яйцо реализуется первые семь дней после того как было снесено.
- **Столовое** яйцо реализуется в течении 25 дней.



Классификация яиц по весу

Категория	Маркировка	Вес
Высшая	В	75 г и выше
Отборная	С-0	65 – 74,9 г
Первая	С-1	55 – 64,9 г
Вторая	С-2	45 – 54,9 г
Третья	С-3	35 – 44,9 г

ОВОСКОП



**Лабораторно-практическая
работа**
*«Определение свежести
яиц»*

Отчёт по лабораторно-практической работе

№	Качество яйца	Положение яйца в стакане с водой
А	Свежее	На дне
Б В	Средней свежести	Посередине стакана
Г	Недоброкачественное	На поверхности воды

Яйцеварка



Варка яиц

Способ	Время	Готовность
«Всмятку»	2 мин	Полужидкий белок и жидкий желток
«В мешочек»	4 мин	Белок свернулся, желток не свернулся
«Вкрутую»	7-10 мин	Желток и белок свернулся

Сковорода



Блюда из яиц



**Яичница-
глазунья**



**Бутербро
д**

Приспособления, предназначенные для взбивания яиц



Блюда из яиц. Омлет



Украшение из яиц

