

**МБОУ СОШ
с. Варфоломеевка**

«Глазури»

Выполнили: учащиеся 5 класса
Руководитель :Хафизова А.А.

Блюда из яиц





Яйца-



- Яйца -пищевой продукт ,имеющий высокую ценность, обладающий нежным, приятным вкусом. Средняя масса куриного яйца 52г(от40до76г)
- По виду птицы различают яйца куриные, гусиные. Утиные, индюшачьи. Наиболее ценными являются куриные яйца.
- В яйце содержатся все питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности человека: вода-74%, белки-12,6%, жиры-11,5%, углеводы-0,6%, минеральные вещества-1%, витамины А,Е, В1,В2.Д.Энергетическая ценность 100г куриных яиц составляет 157 ккал.



Определение качества яиц просвечиванием.

- Яйца бывают диетические и столовые. Диетические яйца поступают в продажу не позднее 5-7 суток после снесения. В домашних условиях яйца хранят в холодильнике на средней полке или с внутренней стороны дверцы не более двух недель. Есть еще один простой способ для определения качества яиц. В стакан наливают воду, растворяют в ней столовую ложку соли и опускают туда яйца. Свежее яйцо опустится на дно стакана, недостаточно свежее будет плавать чуть выше дна, а недоброкачественное - на поверхности жидкости.
- Качество яиц можно просвечивании в несвежих яйцах видные пятна.



Рис. 98. Определение свежести яйца



Правила безопасности труда



Приготовление вареных яиц



Приготовление яичницы- глазуньи



Приготовление омлета натурального

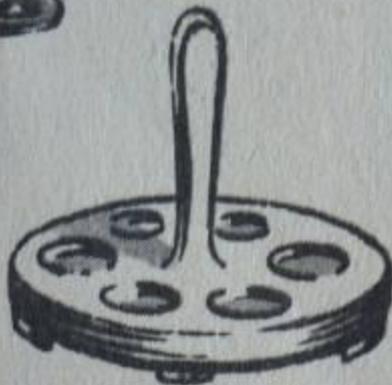


Посуда и приспособления для приготовления блюд из яиц

Сетка



Корзиночка



Дуршлаг



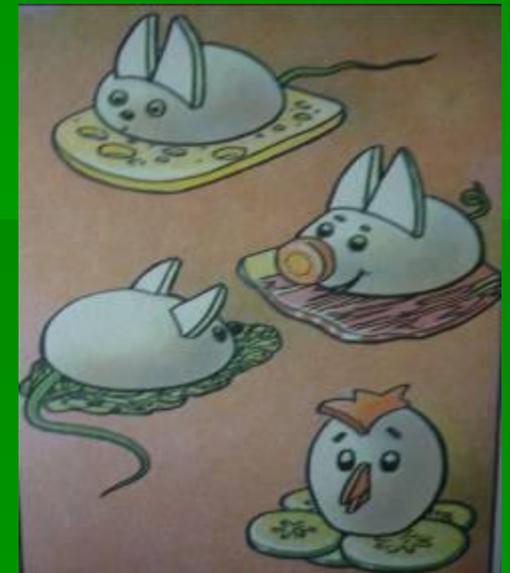
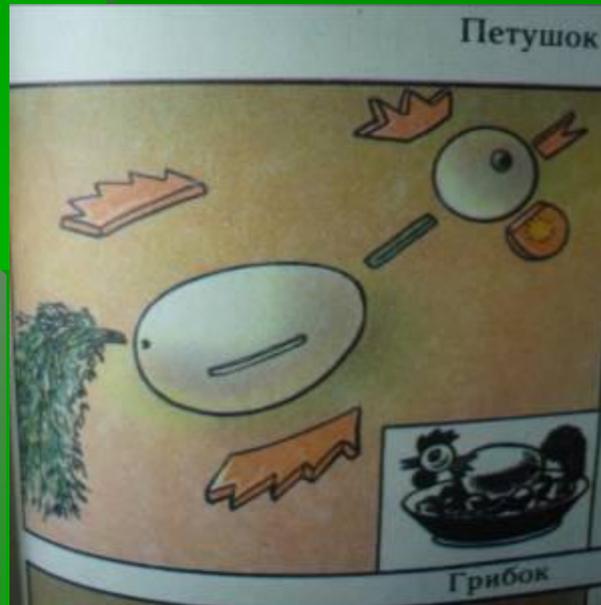
Венчик



Сковороды



Оформление салатов



Оформление салатов

