

ТЕМА УРОКА:»БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА»



Значение блюд из яиц в питании

1. Белок и желток улучшают пищевую ценность изделий, формируют вкусовые и ароматические качества.

2. Яйца – источник

- белка (12,7%)
- липидов (11,5%)
- холестерина (1,6%)
- витаминов А, D, группы В
- минеральных веществ

3. Блюда из яиц могут быть основными в меню завтраков, ужинов



КЛАССИФИКАЦИЯ БЛЮД ИЗ ЯИЦ

- Блюда из варёных яиц:
 - Яйца вареные
 - Всмятку
 - в «мешочек»
 - Вкрутую
 - яйца с ветчиной на гренках
 - яичная кашка
- Блюда из жареных яиц:
 - яичница-глазунья (натуральная и с наполнителями)
 - омлет (натуральный, фаршированный, смешанный)
- Блюда из запеченных яиц:
 - омлет запеченный (натуральный, смешанный)
 - яйцо, запеченное под соусом
 - яйцо, запеченное в помидорах



Блюда из варёных яиц

Яйцо «всмятку» -

это яйцо, сваренное в течение 2.5-3 мин с момента закипания

белок наполовину затвердевший, а желток - жидкий

подают только в горячем натуральном виде

отпускают в пашотнице (рюмке-подставке)



БЛЮДА ИЗ ВАРЁНЫХ ЯИЦ

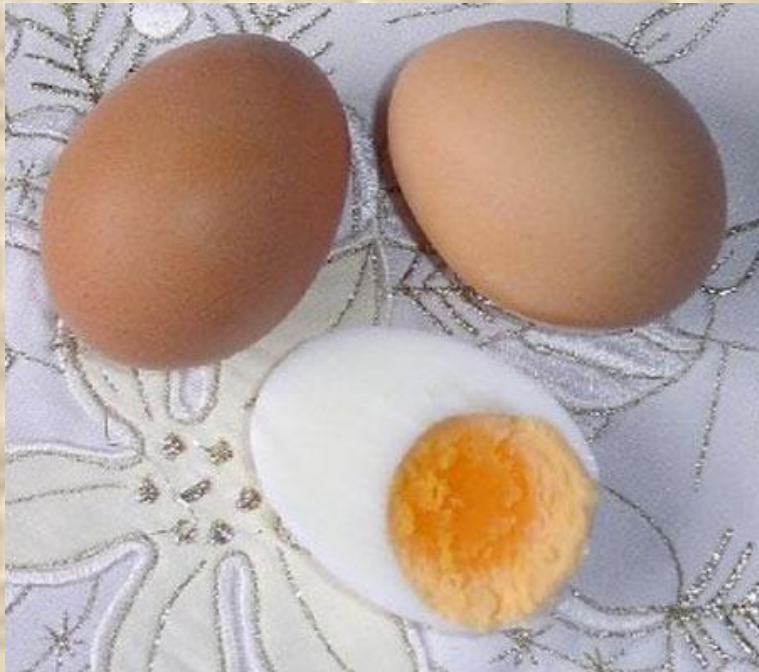
- **Яйцо «в мешочек»** -
- это яйцо в скорлупе, сваренное в течение 4,5 -5мин с момента закипания, - **русский пашот**
- или
- это яйцо без скорлупы, сваренное в течение 3-3,5 мин с момента закипания в подсоленной и подкисленной воде, - **французский пашот**
- белок полностью затвердевший, а желток -ПОЛУжидкий
- Русский пашот подают в горячем натуральном виде в пашотнице
- Французский пашот подают как гарнир к прозрачным супам, в составе блюд или используют для запекания



БЛЮДА ИЗ ВАРЁНЫХ ЯИЦ

Яйцо «вкрутую»

- - это яйцо, сваренное в течение 10-12 мин с момента закипания
- - белок и желток полностью затвердевшие
- подают в **ХОЛОДНОМ** натуральном виде (яйцо под майонезом)
- или
- в составе холодных и прозрачных супов



БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННЫХ ЯИЦ

- **Яичница глазунья** – это жареные основным способом яйца (2-3 шт на порцию)
- Желток должен сохранить форму и не иметь белых пятен, блюдо оформляется зеленью петрушки
- Может подаваться на порционной сковороде или на мелкой столовой тарелке



БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННЫХ ЯИЦ



- **Омлет жареный** – это смесь яиц, соли, молока, которая жарится основным способом до загустения массы, складывается в виде пирожка и поливается маслом
- Подают на мелкой столовой тарелке



БЛЮДА ИЗ ЖАРЕННЫХ ЯИЦ



- **Фаршированный омлет** получают, укладывая на натуральный омлет, доведенный до полуготовности какой-либо фарш (из мясopодуктов, цветной капусты, зеленого горошка и др.)



- Сворачивают в виде пирожка, поливают маслом
- Подают на мелкой столовой тарелке



ЗНАЧЕНИЕ БЛЮД ИЗ ТВОРОГА В ПИТАНИИ.

- Творог – источник
 - полноценных белков (14-17%)
 - жиров (1-18%)
 - кальция, фосфора, железа, магния
- Блюда из творога могут быть основными в меню завтрака и ужина



КЛАССИФИКАЦИЯ БЛЮД ИЗ ТВОРОГА

- Классификация блюд из творога:
 - **холодные** (творог со сметаной, творог с молоком, творог с сахаром, творожная масса, пасха). Температура 8-14°С
 - **горячие** (пудинги, запеканки, сырники, вареники ленивые) Температура 75-65°С



ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

- Творог со сметаной и, творог с сахаром подается на закусочной или мелкой десертной тарелке
- Творог с молоком – в глубокой десертной тарелке



ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

- Творожные массы представляют собой смесь из протертого жирного или полужирного творога, сахара, сливочного масла, дополняемую различными компонентами (изюм, мед, орехи)
- Отпускают на десертных тарелках, уложив в виде горки или выпустив творожную массу из кондитерского мешка



ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА: ПАСХА



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

- **Запеканка из творога** – это блюдо из протертого творога, муки, яиц, растертых с сахаром
- Могут готовиться с добавлением сухофруктов
- Подается со сметаной, сладким молочным соусом или соусом кули на мелкой десертной или закусочной тарелке
- Соусы подаются отдельно или подливаются





ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

- **Пудинг творожный** – это блюдо из протертого творога, муки, желтка, протертого с сахаром, ванилина, изюма, орехов, взбитого белка
- Пудинг запекают или варят на пару
- Подают на мелкой десертной тарелке
- Соус (кули) подают отдельно или подливают к запеченному, или поливают вареный на пару



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

- **Сырники** – жареные основным способом изделия в форме биточка из протертого творога, муки, сахара, яиц
- Подают две штуки на порцию со сметаной, сладкими соусами на мелкой десертной тарелке





ТОПОРЯЧИЕ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

- **Вареники ленивые** – это вареное блюдо из протертого творога, муки, сахара, соли, яиц, сформованного в виде кусочков
- После варки их заправляют маслом
- Подают со сметаной и сахаром



Требования к качеству блюд

Сырники- форма правильная, поверхность румяная, но не подгоревшая, корочка не отстаёт от сырников, консистенция нежная, без запаха, не допускается чрезмерная кислотность.

Запеканки – поверхность румяная, без трещин, консистенция нежная, не допускается излишняя кислотность.

Пудинги – масса пористая, упругая, поверхность у запечённых пудингов румяная.

