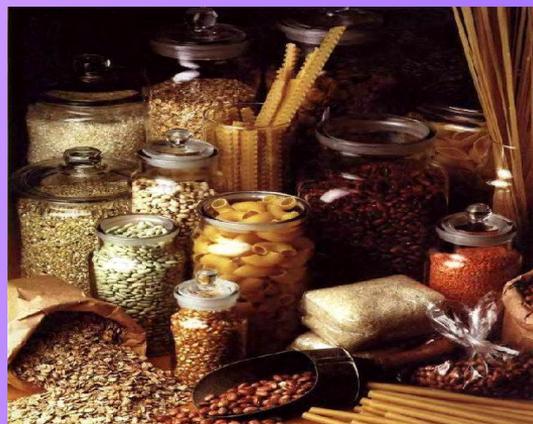


# Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий



Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)



Молочные продукты,  
йогурты, сыр  
(2-3 порции)

Мясные продукты,  
птица, рыба,  
бобы, яйца, орехи  
(2-3 порции)

Овощи  
(3-5 порций)

Фрукты  
(2-4 порции)



Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)



Крупы и бобовые имеют важное значение в питании. Обладают высокой пищевой ценностью, хорошо усваиваются, питательны и калорийны. В них содержится большое количество **крахмала, белков, богаты они и витаминами**





# Крупы

**Кукуруза**



**крупа  
кукурузная**

**Просо**



**пшено**

**Рис**



**крупа  
рисовая**

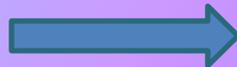
**Ячмень**



**крупа  
перловая и  
ячневая**



**Гречиха**



**крупа  
гречневая**

**Овес**



**крупа овсяная и  
хлопья  
«Геркулес»**

**Пшеница**



**крупа  
пшеничная и  
манная**



# Пищевая ценность круп

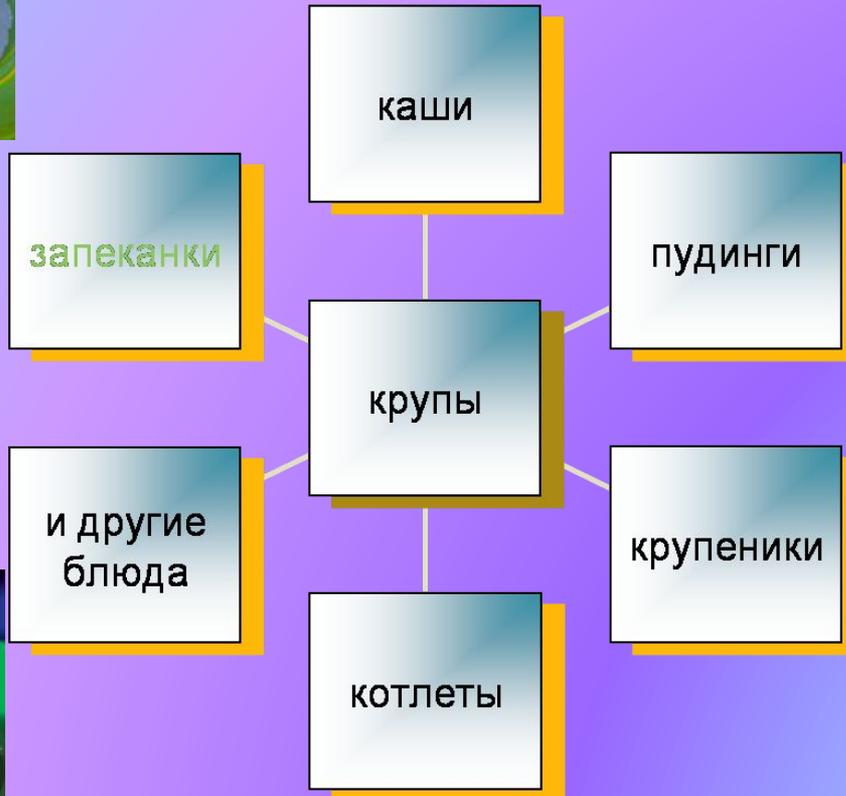
- Белки
- Крахмал
- Витамины – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР
- Углеводы
- Жиры



# Первичная обработка круп

Крупы	Перебирают	Просеивают	Моют	Подсушивают или поджаривают	Замачивают
Гречневая	+	-	-	+	-
Рис	+	-	В теплой воде	-	-
«Геркулес»	+	-	-	+	-
Манная	-	+	-	+	-
Перловая	+	-	В тёплой воде	-	В холодной воде 2-3ч

# Использование круп в кулинарии



# По консистенции каши бывают:



**Рассыпчатые**



**Вязкие**

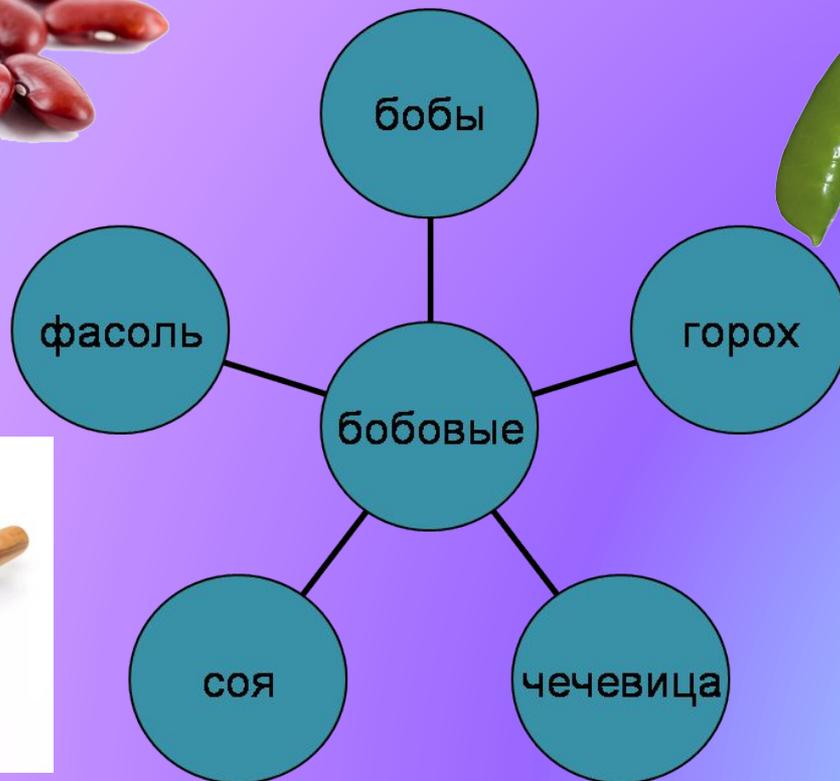
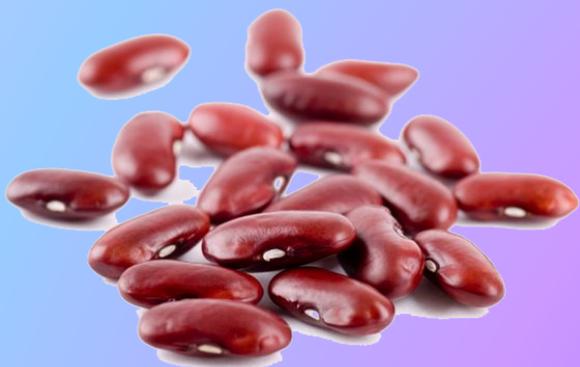


**Жидкие**

# Схема приготовления каши



# Бобовые



# Пищевая ценность бобовых

- Белки
- Клетчатка
- Витамины – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР
- Углеводы



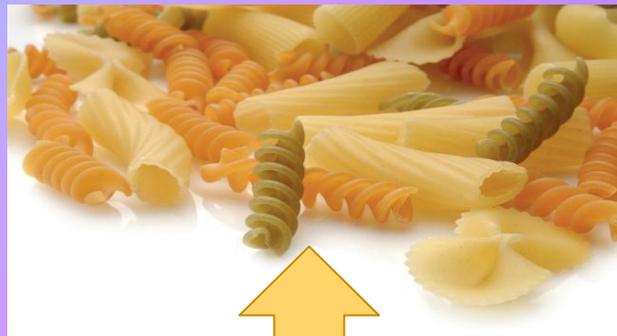
# Первичная обработка бобовых

- Бобовые перед варкой **перебирают** (удаляя примеси, поврежденные зерна)
- **Промывают** 2-3 раза водой
- **Замачивают** (кроме лущеного и колотого гороха) на 3-4 часа, замачивание сокращает срок тепловой обработки и способствует сохранению формы бобовые. При замачивании масса бобовых увеличивается примерно в два раза.



# Макаронные изделия

Трубчатые (трубочки, рожки, соломка)



Ленточные  
(лапша узкая,  
широкая,  
гофрированная)

Фигурные  
(перья, звездочки,  
завитушки, ракушки)

Виды макаронных  
изделий

Нитеподобные  
(спагетти, вермишель, паутинка)



# Пищевая ценность макарон

- **Белки – 10-11 %**
- **Углеводы – 74-75 %**
- **Жиры – до 1 %**
- **Минеральные вещества – калий, кальций, магний, фосфор, железо**



# Первичная обработка макарон

- **Перебирают**
- **Некоторые виды макарон просеивают**
- **Длинные разламывают на кусочки размером 5 – 15 см**

# Способы варки макарон

## Сливной



- В большом количестве воды: на 100 грамм макаронных изделий – 600 грамм воды

## Несливной



- В небольшом количестве воды: на 100 грамм макаронных изделий – 220 – 250 грамм воды



# Проверь себя:

Утверждение	Да	Нет
1. Крупу засыпают в кипящую воду		
2. Для ускорения варки манную крупу замачивают на 3-4 часа.		
3. Для приготовления запеканок макароны варят в большом количестве воды.		
4. Каши хранят в прохладном затемнённом месте		
5. Для приготовления рассыпчатой каши подходят лишь недроблёные крупы		

# Технология приготовления макарон с сыром

*Макаронны -60 г, масло-20 г,  
сыр-15 г (на одну порцию)*

- В кипящую подсоленную воду положить макароны. Воду по объему в 5 раз больше, чем макарон
- Варить до готовности (20 минут)



- Готовые макароны откинуть на дуршлаг, дать воде стечь,
- Переложить в кастрюлю, заправить маслом и  $\frac{1}{2}$  тертого сыра, перемешать
- Горячие макароны разложить по тарелкам горкой, посыпать сверху сыром



# Технология приготовления «Каша манной на молоке»

- *Молоко -1 стакан,*
- *крупа манная – 2 ст. ложки*  
*(без горки)*
- *масло-20 г,*
- *Сахар по вкусу*
- *(на одну порцию)*



Д.3. Приготовить любое блюдо из круп или макаронных изделий.