

# Пищевая ценность яиц

## Блюда из яиц



Выполнила учитель  
технологии

Гучмазова И.В.

МОУ «Школа №125 г.  
Донецка»

# Из истории



Древние народы считали яйцо прообразом Вселенной - из него родился мир, окружающий человека. Древние греки, римляне, египтяне и многие другие народы относились к яйцу как к символу рождения

# ВИДЫ ЯИЦ



**утиные**



**гусиные**



**индюшиные**



**перепелиные**



**куриные**



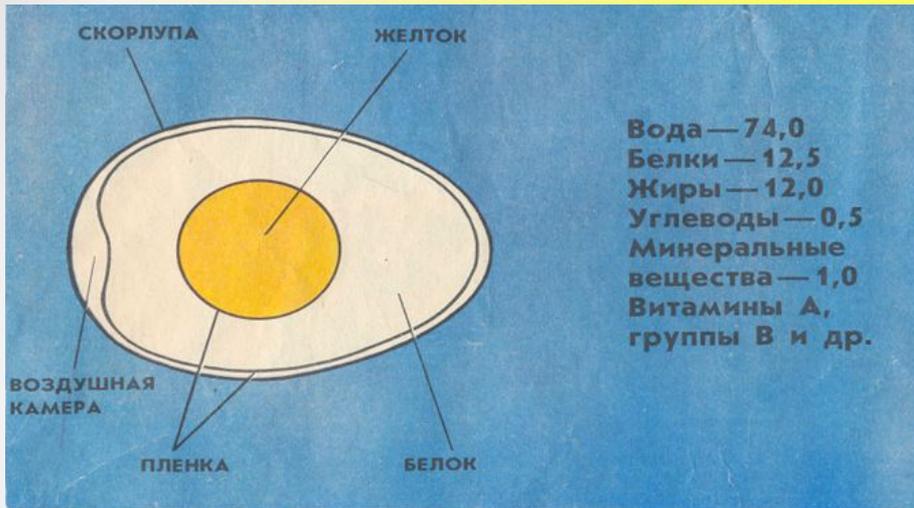
**страусовые**

# ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ЯИЦ

В одном яйце /70 калорий/ находится 13 главных витаминов и минералов. Усваиваются яйца почти полностью – на 98 процентов.



# Пищевая ценность яиц



- В **белке** яйца содержится весь комплекс жизненно важных питательных веществ.
- **Желток** – наиболее важная часть, богат белками, жирами, минеральными веществами, витаминами (А, В, Д, Е)

# Строение яйца

## Строение яйца

воздушная камера

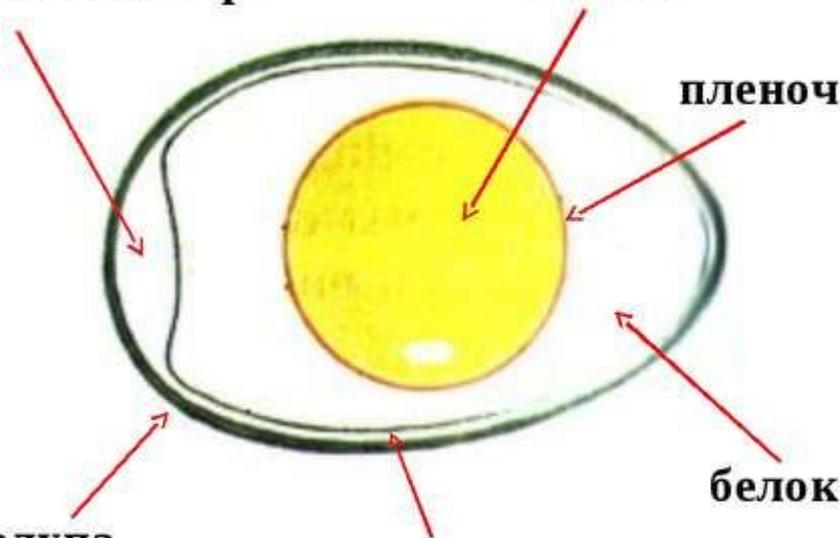
желток

пленочка желтка

скорлупа

пленочка белка

белок



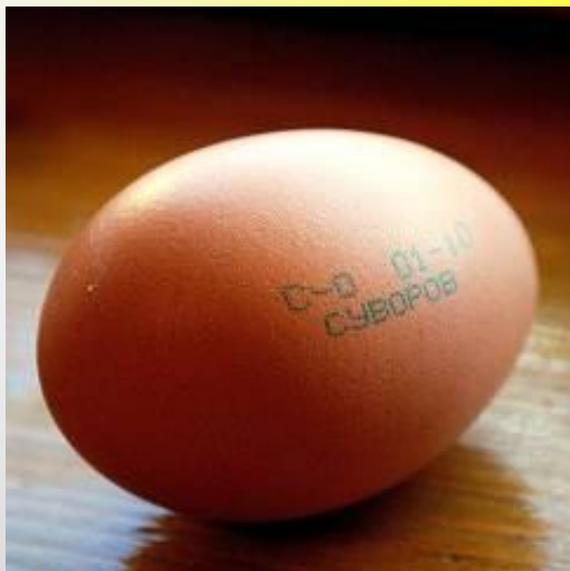
# По сроку хранения

**«Д» диетические –**

не более 7 суток

**«С» столовые –**

более 7 суток



**ШТАМП**

# Продукты

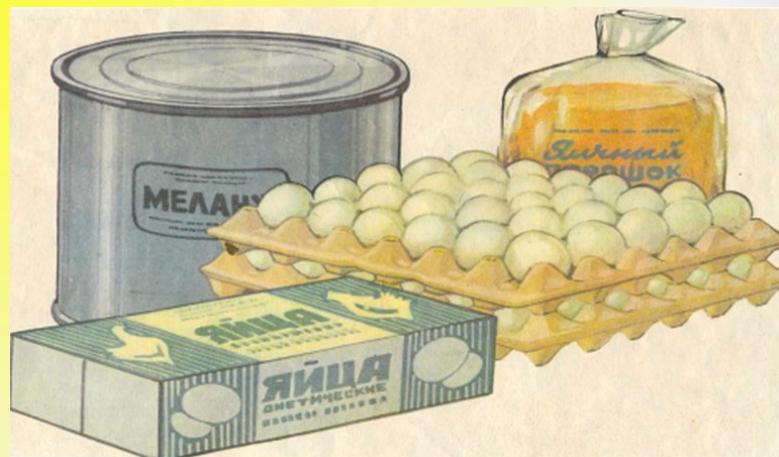
**Куриное яйцо**

**Меланж**

Замороженная смесь яичных белков и желтков без скорлупы.

**Яичный порошок**

Высушенный меланж



# Признаки свежести

- Свежеснесенное

- матовая скорлупа

- шероховатая

*поверхность*

- Лежалое

- блестящая

*скорлупа*

- гладкая

*поверхность*

**Важно, чтобы яйца были свежими!**

# Определение доброкачественности

## доброкачественности

Метод просвечивания:

### Овоскопы



# Определение доброкачественности

Свежее

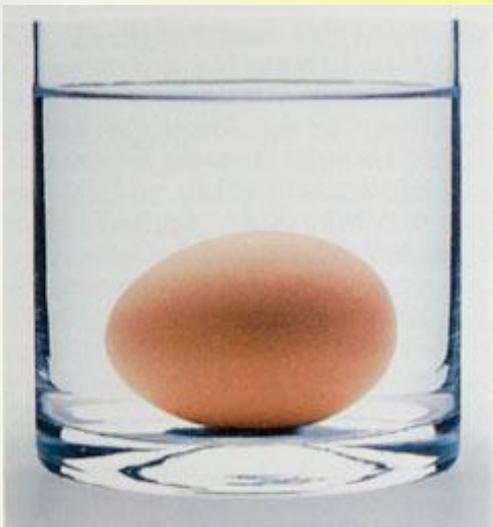
Недостаточно

Тухлое

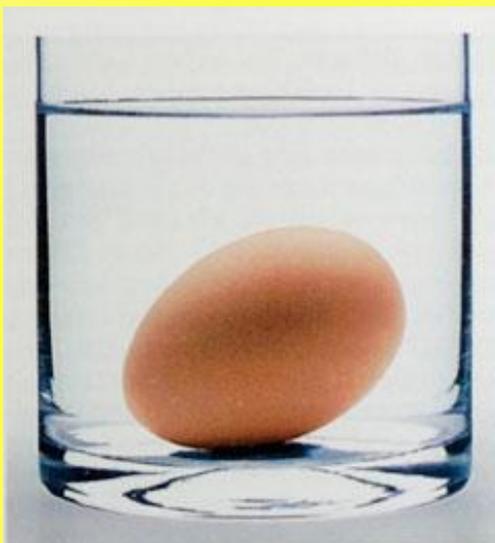
свежее



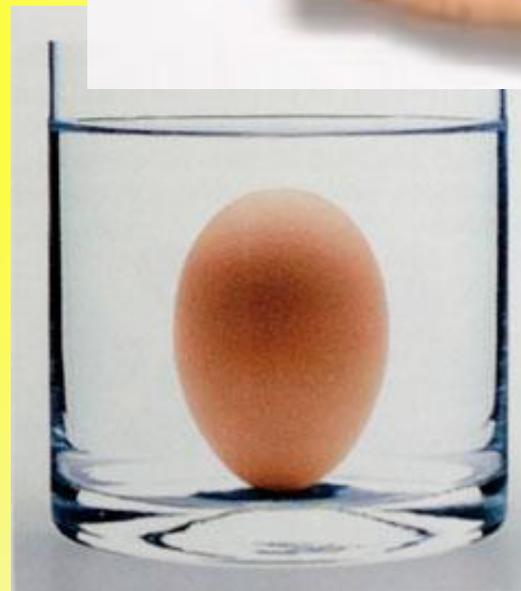
# СВЕЖЕСТЬ ЯЙЦА



**ТОЛЬКО ЧТО  
СНЕСЁННОЕ ЯЙЦО**



**ЯЙЦО НЕДЕЛЬНОЙ  
ДАВНОСТИ**



**СВЕЖЕСТЬ ЯЙЦА =  
15-20 ДНЕЙ**



# ХРАНЕНИЕ ЯИЦ

**Правильный способ хранения яиц в холодильнике:**

**яйца направлены вниз своим острым концом, так как они «дышат» через тупой конец**



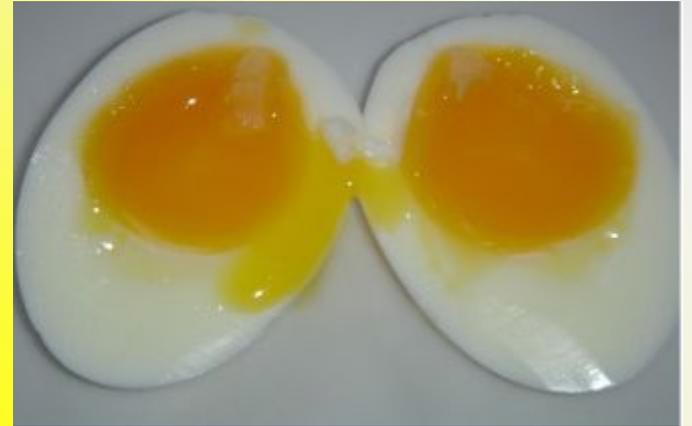
# Время варки яиц

Способ приготовления	Время приготовления в кипящей воде (мин)	Готовность
<b>всмятку</b>	2	<i>белок свернулся наполовину, желток не свернулся</i>
<b>«в мешочек»</b>	4-5	<i>белок свернулся, желток - нет</i>
<b>вкрутую</b>	7-10	<i>белок и желток свернулись</i>

# ЯЙЦО ВАРЁНОЕ



**Всмятку 2 мин.**



**«В мешочек» 4-5 мин.**



**Вкрутую 10 мин.**



**«пашот»-без скорлупы**

# Блюда из яйца

## ОМЛЕТЫ

**Натуральный**

**- яйца, молоко**



**С гарниром:**

**• смешанный**

**• фаршированный**

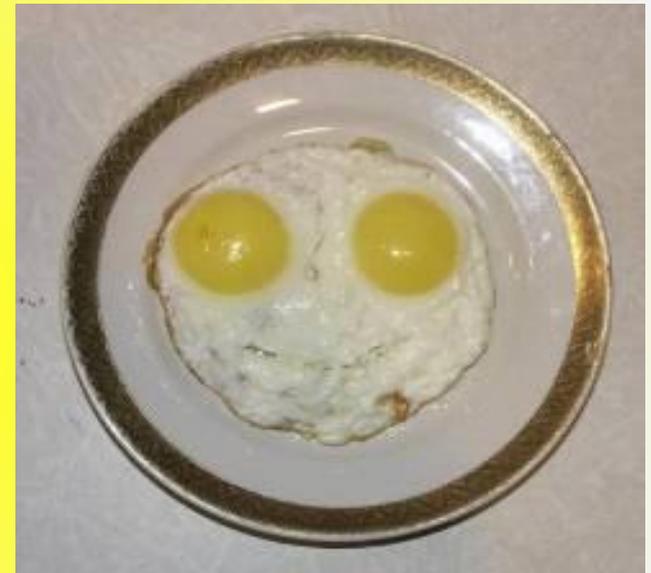


# ЯИЧНИЦЫ

**Болтуня**



**Натуральная  
ТОЛЬКО ИЗ ЯИЦ**



**С гарниром  
с добавлением  
различных продуктов**

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

Связывающие  
свойства



Блинчики



Пирожки



Котлеты



Лапша



Запеканка

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КУЛИНАРИИ

**Пенообразующие  
свойства**



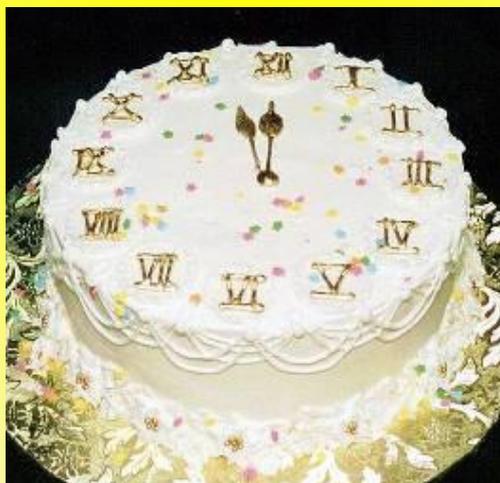
**Зефир**



**Пастила**



**Безе**



**Крем**



**Суфле**

# УКРАШЕНИЕ БЛЮД



# Полезно знать

1. Чтобы отличить сырое яйцо от варёного, его нужно покрутить.

*Варёное яйцо вращается, а сырое, сделав 1-2 оборота, останавливается.*

2. Яйца, взятые из холодильника, нельзя сразу класть в кипяток, так как может треснуть скорлупа.

*Их следует предварительно подержать в теплой воде*

3. Если скорлупа яйца слегка треснута, яйцо надо варить в солёной воде, *чтобы белок не вытек.*

# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

