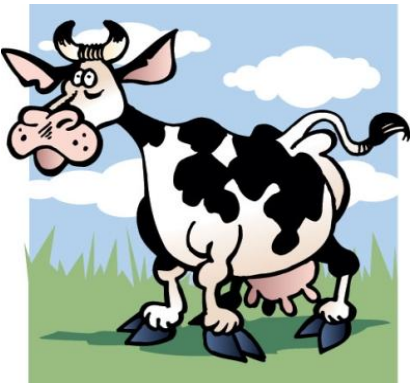




Тема урока :  
Молоко и его свойства,  
блюда из молока





- Цель: ознакомить с видами молока и молочными продуктами. их значением и ценностью, условиями хранения и способами приготовления блюд из молока.



- Коза домашняя



Сила в нем земли родной  
И целебных трав настой,  
Солнечных лучей тепло -  
Вот что значит молоко!  
Молоко - волшебный дар,  
Людам он природой дан,  
Чтобы жили не тужили,  
Молочко живое пили...



# Молоко - ценный продукт питания.



По современным данным, в молоке содержится свыше 200 ценнейших компонентов - это 20 благоприятно сбалансированных аминокислот, более 40 жирных кислот, молочный сахар, минеральные вещества, микро- и макроэлементы, все виды витаминов. В состав молока входят пластические, минеральные, энергетические вещества и витамины.





## Состав молока в 100 г. продукта



Белки  
3.2 г

Жиры  
3.6 г

Вода  
87.3 г

Молочный  
сахар  
4.8 г



# Чем полезно молоко?



- Белки молока более полноценны, чем белки мяса и рыбы, и быстрее перевариваются. Белок необходим для образования новых клеток. Белки молока состоят из трех компонентов: казеина, альбумина и глобулина, которые в сыром молоке находятся в растворенном состоянии.
- Молочный жир – богатый источник энергии для организма. Жир легко усваивается. Он находится в молоке в виде мельчайших жировых шариков. В молочный жир входят витамины А, D, Е и К, которые почти отсутствуют в других животных жирах.
- Молочный сахар содержится в среднем 4,8г, расщепляется под действием фермента лактазы на глюкозу и галактозу. Лактоза является стимулятором нервной системы и профилактическим средством при сердечно-сосудистых заболеваниях.



# Кто даёт нам молоко?

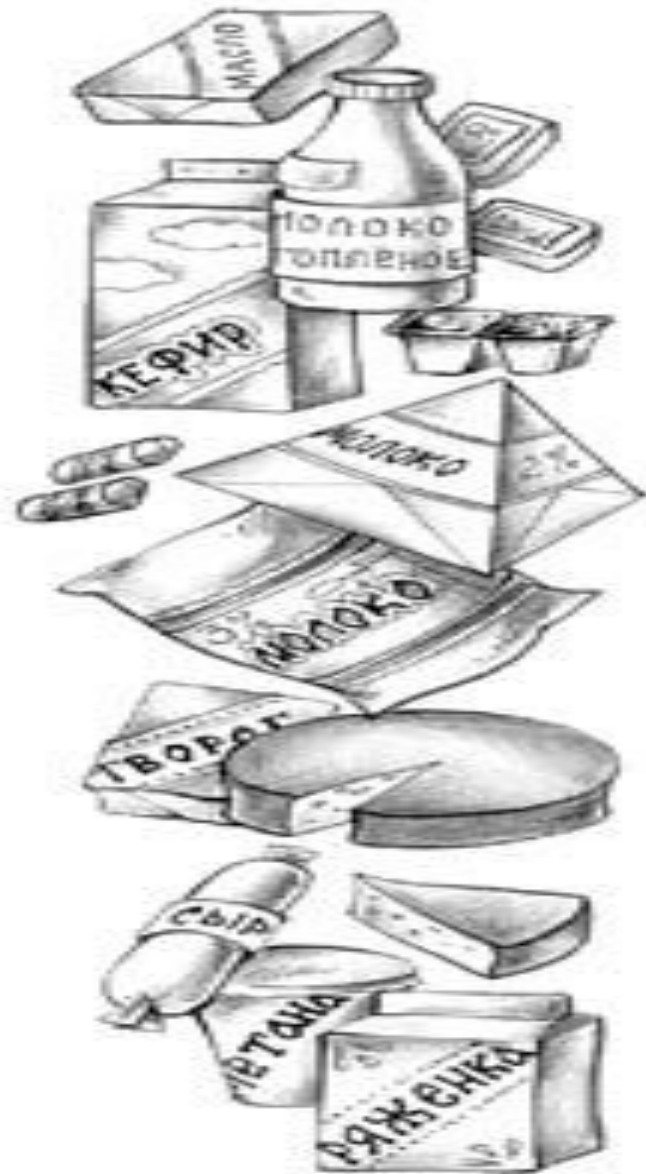
- Коза
- Овца
- Буйволица
- Кобылица
- Верблюдица
- Самка яка
- Самка зебу
- Корова

У нас в России  
традиционным является  
коровье молоко.



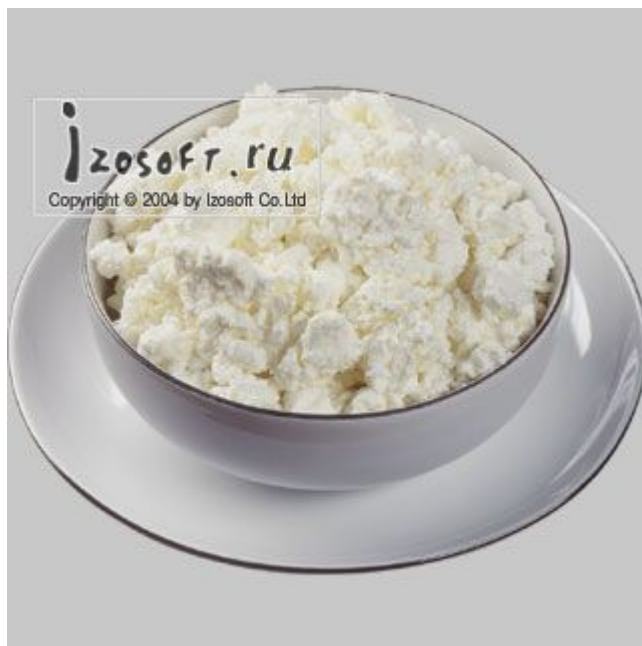
# Что можно приготовить из молока?

- Творог
- Масло
- Сметану
- Кефир
- Йогурт
- Сыр

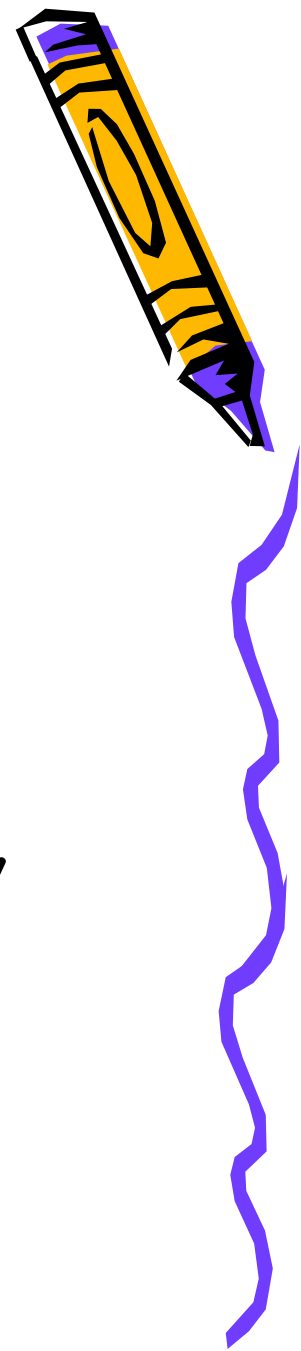




# Молочные продукты.



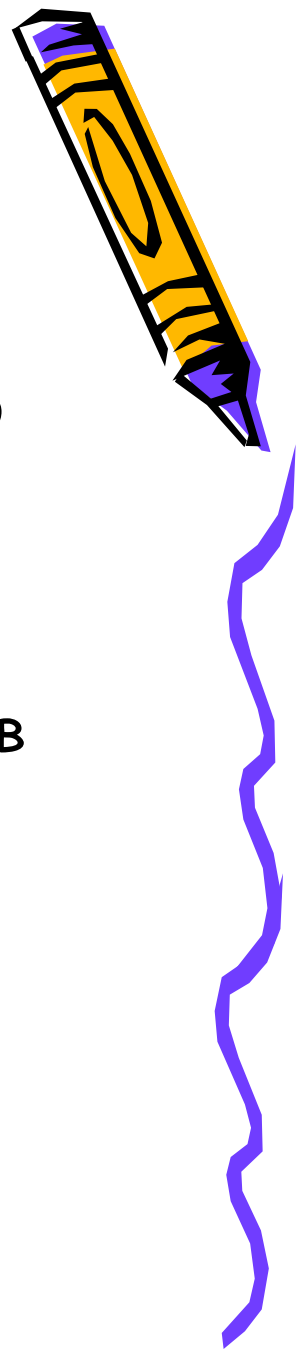
# Сроки хранения МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ.



- Все молочные продукты следует держать в холодильнике или в холодном помещении.
- При температуре; 4-8 С молоко можно хранить 20 часов, сметану 72 ч, творог - 36 ч, сливочное масло 10 дней.



- **Нежирное** (снятое) молоко особенно полезно пожилым людям и всем, кто имеет избыточный вес.
- **Стерилизованное** молоко. Получают его путём нагревания до 120- 145 градусов. До такой температуры, при которой полностью уничтожаются все микробы.
- **Пастеризованное** молоко - это молоко, нагретое до температур убивающих болезнетворные микробы, и выдержанное в этих температурах строго определённое время. температура 72 - 75 0 C в течении 20 - 30 минут.

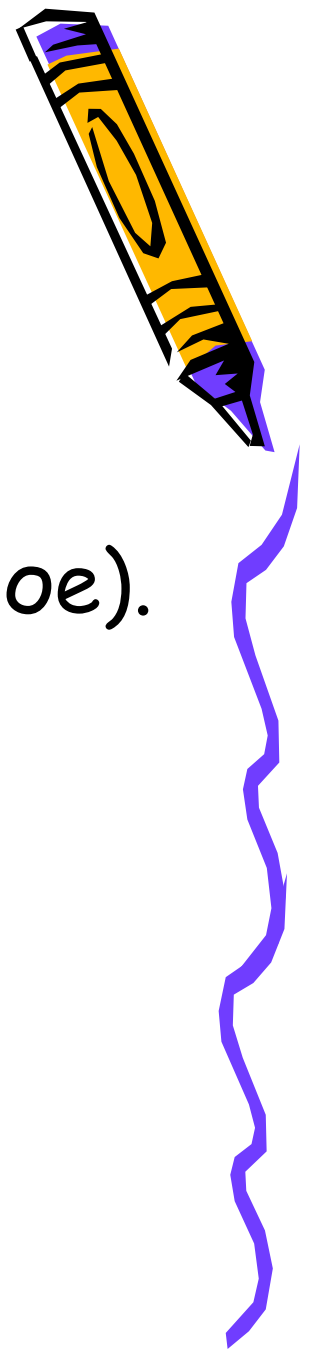


# Приготовление блюд из молока

- Используется натуральное молоко
- Консервированное (сухое, сгущенное).

Сухое из расчёта 1- 1.5 ст.ложки на 1  
стакан воды.

Сгущенное 2 ст. ложки на 1 стакан  
кипячёной воды



# Практическая работа № 26 Суп молочный рисовый

- Рис - 4 столовые ложки
- Молоко - 1 литр
- Соль, сахар - по вкусу
- Масло сливочное - 1 чайная ложка.
- Посуда и инвентарь
- Кастрюля, дуршлаг, ложка столовая, ложка чайная, глубокая тарелка.
- Оборудование - электроплита.

