

Автор:

Джанатаева Фатима

ученица 6 класса Б

средней школы № 17

г. Нальчик

Руководитель:

Караева Анжела Борисовна

учитель технологии

COCTAB 3EPHA

- Белки;
- Жиры;
- Углеводы;
- Клетчатка;
- Витамины группы В;
- Витамины группы РР;
- Витамин Е;
- Сбалансированные аминокислоты.





Состав теста

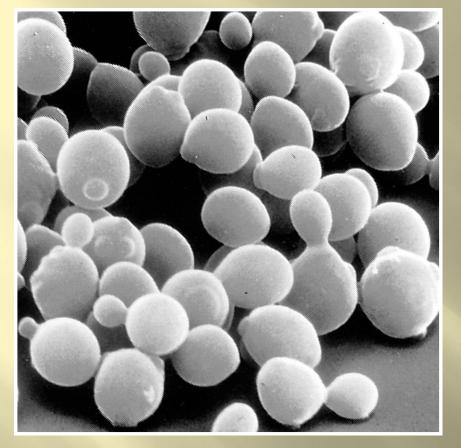
Основное сырье:

- Мука (пшеничная, ржаная или их смесь);
- Хлебопекарные дрожжи;
- Вода;
- Поваренная соль.

Дополнительное сырье:

- Caxap;
- Жиры;
- Яйца;
- Сухое молоко;
- Mak;
- Пряности.





Дрожжи - это микроскопические организмы, одноклеточные грибы

Хлебопекарные дрожжи



Существует опарный и безопарный способ приготовления пшеничного теста

При безопарном способе все составные части теста замешиваются сразу и тесто готово через 2-3 ч.

При опарном способе замешивается более жидкое тесто. А затем через 4-5 ч. в опару добавляют остальную муку, воду и другие дополнительные составные части теста. Тесто снова бродит 1-2 ч.



В черном хлебе по сравнению с белым больше:



- Железа на 30%
- **К на 100**%
- Mg на 200%



Зерновой хлеб

Клетчатка, входящая в состав зернового хлеба способствует:

- очищению организма от ненужных ему веществ;
- помогает организму вырабатывать необходимые ему витамины, аминокислоты.



Состав этого хлеба, изготовленного по уникальной технологии, прост: проросшее (с активными ферментами) целое зерно пшеницы, дрожжи и соль, ни грамма муки.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основываясь на результатах анкетирования и проведенных расчетов, я полностью подтвердила свою *гипотезу*, что дети не употребляют хлеб в нужных количествах и использование в питании хлеба из цельного пророщенного зерна «Тонус» поможет восполнить недостающие питательные вещества и витамины.



