

Тема урока:

# «МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.»



«Пейте, дети, молоко –  
будете здоровы!»



---

## Цель урока:

Ознакомить учащихся с питательной ценностью молока и молочных продуктов; технологией приготовления вареников ленивых. воспитывать бережное отношение к продуктам питания, аккуратность, экономичность, ответственность.





**Молоко**- называют «эликсиром жизни», т.к. в молоке содержатся все пищевые вещества, необходимые растущему организму.

В течение многих тысячелетий оно используется человеком с первых дней жизни до глубокой старости.

Коровье молоко представляет собой водный раствор более двухсот различных органических и минеральных веществ. В состав молока входят все необходимые пищевые вещества и витамины: жиры – 4%, белки – 3,5 %, углеводы – 4,7%.





Ценность молока заключается еще в том, что пищевые вещества, входящие в его состав, очень легко усваиваются организмом. Поэтому молоко незаменимо в диетическом и детском питании.

Без молока дети плохо растут, часто болеют и быстро утомляются, особенно школьники. Ежедневно дети должны выпивать не менее двух стаканов молока.





Молоко – продукт скоропортящийся, оно не хранится долго. Чтобы обезвредить его от микробов и предохранить от скисания, в домашних условиях его кипятят, а на молокозаводах – пастеризуют (нагревают до температуры 80 – 85°). Хранить молоко надо в холодильнике не более положенного срока. Нельзя хранить молоко в открытой посуде и вблизи других продуктов, издающих запах (рыба, лук и т.д.), так как молоко легко впитывает эти запахи. Я познакомлю вас со сроками хранения молока и молочных продуктов.



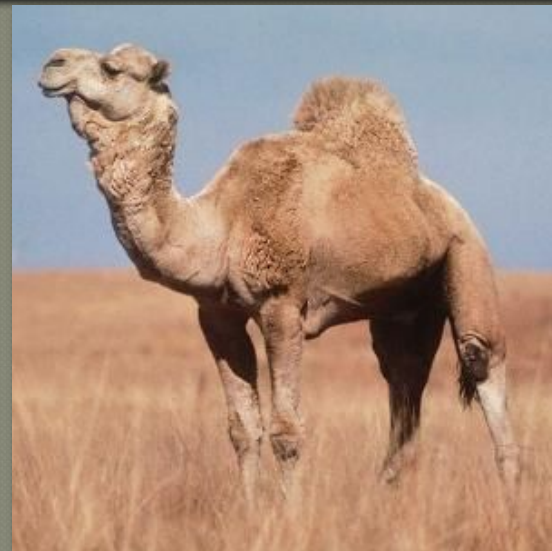


# Сроки хранения молока и молочных продуктов

| ПРОДУКТЫ               | СРОК ХРАНЕНИЯ<br>(при температуре от +4 до +8° C) |
|------------------------|---|
| Молоко сырое           | 20 час.   |
| Кисломолочные продукты | 24 час.   |
| Творог                 | 36 час.   |
| Сметана                | 72 час.   |
| Сыр                    | от 5 до 15 сут.                                   |
| Масло сливочное        | 5 сут.  |
| Масло топленое         | 15 сут.   |



Молоко получают от животных: коров, коз, лошадей, верблюдов, буйволиц, овец. Различные народы готовят свои национальные кисломолочные продукты.





Различные народы готовят свои национальные кисломолочные продукты.

### Национальные кисломолочные продукты

| НАРОДНОСТИ              | НАЗВАНИЕ ПРОДУКТА             | КАКОЕ МОЛОКО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ          |
|-------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| Русские                 | Простокваша, варенец, сметана | Коровье                            |
| Украинцы                | Ряженка                       | Коровье                            |
| Казахи, киргизы, узбеки | Курт, чал                     | Коровье, овечье, козье             |
| Кавказские горцы        | Айран, йогурт                 | Коровье                            |
| Грузины                 | Мацони                        | Коровье, буйволиное, овечье, козье |
| Армяне                  | Мацун                         | Коровье, буйволиное, овечье, козье |
| Азербайджанцы           | Катык                         | Коровье, буйволиное, овечье, козье |
| Осетины                 | Кефир                         | Коровье                            |
| Алтайцы, буряты         | Кефир                         | Коровье, кобылье                   |
| Башкиры, калмыки        | Кумыс, шубат                  | Кобылье, коровье, верблюжье        |



Наряду с молоком в питании применяются и другие молочные продукты: сливки, сметана, сливочное масло, кефир, простокваша, ряженка, варенец, сыры, творожные изделия и др.





Я хочу познакомить вас с замечательным продуктом, который необходим детям для нормального роста и развития. Он способствует укреплению костной системы, мускулатуры, ногтей, волос.

**Творог** – ценный продукт питания, так как в нем есть белок, жир, витамины А, Е, витамины группы В. Особенно ценится он за содержание солей кальция, поэтому блюда из творога рекомендуются в детском и диетическом питании





Горячие блюда из творога готовят из полужирного творога. К ним относятся сырники, запеканки, вареники, пудинги, блинчики с творогом. Перед приготовлением блюд творог протирают или пропускают через мясорубку. В старину творог называли сыром. Так его называют сейчас в некоторых районах страны. Отсюда ведет свое происхождение название распространенного блюда из творога – «сырники».





Молоко и молочные продукты широко используют в кулинарии.

## Блюда из молока и молочных продуктов

| ВИДЫ БЛЮД               | НАЗВАНИЯ БЛЮД  |
|-------------------------|--|
| Супы                    | С крупами, с макаронными изделиями, с овощами, с клецками или галушками      |
| Каши                    | Манная, рисовая, пшеничная, овсяная  |
| Творожные блюда         | Сырники, запеканки, пудинги, крупеники, творог с молоком, творог со сметаной |
| Соусы и заправки        | Молочный, сметанный, сметанный с томатом, сметанная заправка                 |
| Сладкие блюда и напитки | Молочный кисель, молочное желе, молочные кремы, мороженое, коктейль          |
| Изделия из теста        | Вареники, блинчики, оладьи, пироги, ватрушки                                 |



В промышленности из молока получают множество молочных и кисломолочных продуктов. Вы с ними уже познакомились. Современные молокозаводы оснащены передовой техникой: машинами-автоматами, агрегатами для пастеризации, охлаждения и розлива молока. На этих предприятиях работают мастера цельномолочного и сметано-творожного производства, сыро- и маслоделы аппаратчики по производству сгущенного молока.

Нужно бережно относиться к молочным продуктам. На их производство и снабжение ими населения затрачивается огромный труд многих работников агропромышленного комплекса – пастухов, доярок, механизаторов, а также работников производства и сферы обслуживания – рабочих молокозаводов, автотранспорта, продавцов и др.





Если у вас осталось кислое молоко, используйте его для приготовления блинчиков, оладьев, творога. Очень полезно пить простоквашу. Но обязательно нужно следить за качеством молочных продуктов. Несвежие продукты имеют специфический неприятный запах. Их поверхность покрывается мохообразной пленкой, становится скользкой, меняется цвет, появляется горьковатый вкус.





Сегодня мы будем готовить «вареники ленивые»  
Для приготовления блюда нам понадобится:  
Инвентарь

| наименование      | количество |
|-------------------|------------|
| миска             | 1          |
| Нож               | 1          |
| Стакан            | 1          |
| Доска разделочная | 1          |
| кастрюля          | 1          |
| скалка            | 1          |



**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ.**  
**ИНСТРУКТАЖ**  
**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА**  
**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАБОТЫ**  
**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА**  
**ДЕГУСТАЦИЯ .**

**Правила техники безопасности.**

При работе с ножом.

Передавать нож другому ручкой от себя.

Не держать нож лезвием вверх..

При работе с электроприборами.

Проверить исправность шнура.

Выключая и включая электроприборы, брать за корпус  
вилки.

Работать с электроприборами только сухими руками.



## Санитарно-гигиенические требования.

Работать только в рабочей одежде  
(косынке и фартуке).

**При работе с горячей жидкостью:**

Наполнять кастрюлю, не доливая до края 4-5 см.

Проверить качество ручек емкости.

После закипания жидкости уменьшить нагрев.

Снимать крышку с горячей посуды, приподнимая её от себя.

**Перед работой с продуктами вымыть руки.**





# Ленивые вареники

---

- Ингредиенты на 2 порции:
- 200 г творога
- 1 яйцо
- 2 ст.л. сахара
- 8 ст.л. муки
- соль на кончике ножа







Творог смешиваем с сахаром, яйцом, солью и 4 ложками муки.





Оставшуюся муку высыпаем на стол. Выкладываем на нее тесто и месим руками., пока оно не перестанет липнуть.  
Делим шар на 4 части, формируем из них колбаски.





Нарезаем колбаски на небольшие кусочки.

Нарезаем колбаски на небольшие кусочки.





Варим в подсоленной кипящей воде до всплытия + еще 5 минут. Подаем с сметаной или джемом.



Приятного аппетита!



## Вопросы для закрепления материала:

1. Какие молочные продукты вы знаете?
2. Какую ценность имеет молоко в детском питании?
3. Что можно приготовить из молока и молочных продуктов?
4. Каково значение творога в питании человека?

## Домашнее задание:

Подготовить и красочно оформить доклад на тему «Виды блюд из молочных продуктов».

## Литература:

1. В.И. Астафьев «1000 кулинарных рецептов».
2. Л.П. Ляховская «Молодой семье о кулинарии».
3. Н.И. Губа «Кулинария».