муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12 г.Смоленска

Блюда из яиц

Автор:
учитель технологии высшей категории
Осипова Наталья Сергеевна

2012 – 2013 уч. год

Отгадайте загадку

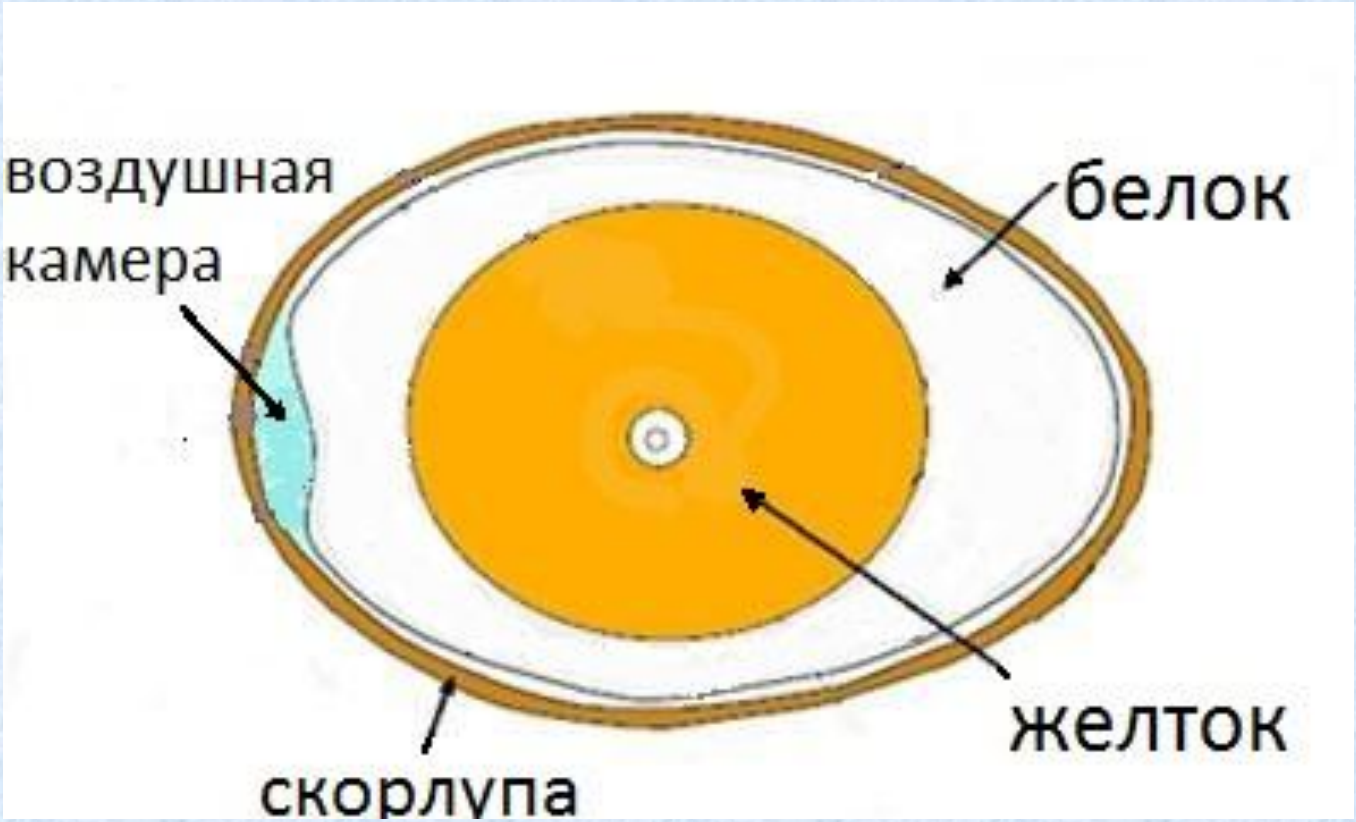
Нашел я шар,
разбил его,
увидел злато,
серебро

Блюда из яиц

Проблемные вопросы

- ✔ *Что вам известно о яйцах?*
- ✔ *На что при покупке вы обращали внимание?*
- ✔ *Знаете ли вы способы определения свежести яиц?*
- ✔ *Почему яйцо считается одним из самых полезных продуктом питания?*
- ✔ *Как правильно приготовить блюда из яиц, чтобы они были не только вкусными, но и полезными для нашего здоровья?*

Строение яйца



Состав куриного яйца

белки – 12,7 г

жиры – 11,5 г

углеводы – 0,7 г

вода – 74,1 г

сахариды – 0,7 г

зола – 1 г

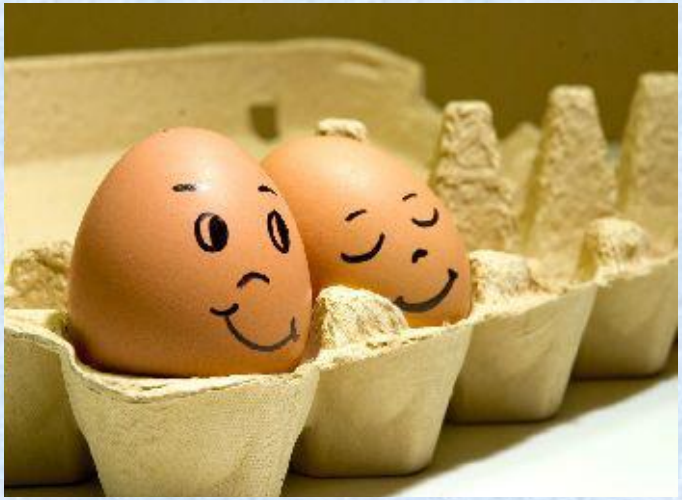
Витамины в курином яйце (мг):
витамин A – 0,3,
витамин B1 – 0,07,
витамин B2 – 0,4,
витамин B3 – 1,3,
витамин B6 – 0,15,
витамин B9 – 7,
витамин B12 – 0,5,
витамин D — 2,2,
витамин E – 2,
витамин H – 20,2,
витамин PP – 0,2.

Калорийность куриного яйца – 156,9 кКал на 100 г.

Виды яиц

- ***Диетическое*** яйцо реализуется первые семь дней после того как было снесено.

- ***Столовое*** яйцо реализуется в течении 25 дней.



Классификация яиц по весу

Категория	Маркировка	Вес
Высшая	В	75 г и выше
Отборная	С-О	65 – 74,9 г
Первая	С-1	55 – 64,9 г
Вторая	С-2	45 – 54,9 г
Третья	С-3	35 – 44,9 г

Овоскоп

Лабораторно-практическая работа

«*Определение свежести яиц*»

Отчёт по лабораторно-практической работе

№	Качество яйца	Положение яйца в стакане с водой
А	Свежее	На дне
Б В	Средней свежести	Посередине стакана
Г	Недоброкачественное	На поверхности воды

Яйцеварка

Варка яиц

Способ	Время	Готовность
«**Всмятку**»	2 мин	Полужидкий белок и жидкий желток
«**В мешочек**»	4 мин	Белок свернулся, желток не свернулся
«**Вкрутую**»	7-10 мин	Желток и белок свернулся

Сковорода

Блюда из яиц

Яичница-глазунья

Бутерброд

Приспособления, предназначенные для взбивания яиц

Блюда из яиц.
Омлет

Украшение из яиц