

# Вторые блюда. Значение вторых блюд.



СБО

7КЛАСС

---

УЧИТЕЛЬ: БЫКОВА Н.В.

# ЗНАЧЕНИЕ ВТОРЫХ БЛЮД

---

- Вторые блюда крайне важны в нашем рационе. Человек может питаться лишь супами, однако в этом случае он будет не дополучать многие полезные и необходимые вещества. Вторые блюда позволяют компенсировать это. Если употреблять лишь вторые блюда и вовсе не есть супы, то организм будет значительно здоровее, чем, если делать наоборот.

# ГАРНИРЫ

---

□ **1.Картофель.**



□ **2.Капуста.**

□ **3.Крупяные (рис, гречка).**



□ **4.Бобовые.**

□ **5.Макаронны.**





# ПОЛЬЗА МЯСА И РЫБЫ

---

- ▣ **Мясо** является незаменимым источником белков, жиров и аминокислот, крайне необходимых человеку для нормальной жизнедеятельности.
- ▣ **Рыба** также содержит в себе много полезных веществ, она является источником витаминов А, Е и D, а также фосфора – главного строительного материала для костей человека.

# ВТОРЫЕ БЛЮДА ИЗ КАРТОФЕЛЯ.

- ▣ Жареная картошка с маринованными грибами.



# ОМЛЕТ С КАРТОШКОЙ В ДУХОВКЕ





# КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ С ЧЕСНОКОМ

---



# БАРАНИНА С КАРТОШКОЙ В РУКАВЕ





# БЛЮДА ИЗ МЯСА РЫБЫ

## ▣ Рыба под маринадом



# ЖАРЕНАЯ РЫБА

---





# КОТЛЕТЫ ИЗ СКУМБРИИ





# ГРЕЧКА С СОСИСКАМИ И ГРИБАМИ



# СПАГЕТТИ С ФАРШЕМ





# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Написать рецепт 2 блюда.
- Выполнить иллюстрацию.

