

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.

