

занятия по СБО в 7 классе

учитель- Малинкина С.Н. (связь malinkina_1959@mail.ru, тел 89021072951)

Дата	Предмет	Тема занятия	Работа с учащимися	Термины и понятия	Домашнее задание
5 декабря	СБО	Мясные блюда. Приготовление гуляша.	Прочитайте внимательно материал по теме урока. Запомните способы	.полуфабрикаты фарш	Домашнее задание. Помочь маме приготовить гуляш.

Работа по теме урока.

Мясо – один из основных продуктов питания. Мясо хорошо сочетается по вкусу с различными пищевыми продуктами, из него можно приготовить множество разнообразных блюд. Мясо представляет собой сочетание мышечной, соединительной, жировой и костной тканей.

Пищевая ценность мяса.

Мясо обладает высокой пищевой ценностью. В нем содержатся белки, жиры, минеральные вещества, витамины, экстрактивные вещества. Белки мяса – полноценные, они содержат аминокислоты, близкие по составу к белкам мышечной ткани человека. После тепловой обработки они легко усваиваются.

Жиры мяса располагаются между его волокнами и имеют твердую оболочку. В процессе тепловой обработки жиры плавятся и в таком состоянии легче усваиваются.

В мясе содержится минеральные вещества. Оно особенно богато фосфором, железом. А еще в мясе содержатся микроэлементы: алюминий, цинк, медь, марганец. Мясо и мясные продукты содержат в большом количестве витамины группы В и жирорастворимые витамины, особенно витамин А.

В зависимости от вида животного мясо бывает: *говядина, свинина, телятина, баранина, крольчатина, мясо птицы – куриное мясо, мясо индейки. Даже козлятина и конина.*

Готовые продукты из мяса замороженные или охлажденные называются – полуфабрикаты.

Технология приготовления Гуляша

Обжарить мясо в нагретой до 150-180° С сковороде с жиром, помешивая лопаткой



Добавить томат пюре, воду и Тушить 1 час



Пассеровать лук



Готовят соус и им заливают тушеное мясо и готовят ещё 25-30 минут до полной готовности блюда



Гуляш подают с различным гарниром – жареным картофелем или картофельным пюре, припущенными или тушеными овощами, рассыпчатыми кашами или отварными макаронными изделиями. При подаче посыпают зеленью петрушки или укропа.