

# **урок по основам социальной жизни в 7 классе**

**Тема: «Составление меню  
обеда на день. Различные  
варианты.»**

# Словарная работа:

- **Меню** — это представленный списком перечень блюд и напитков, которые предлагаются в заведениях общественного питания (ресторанах, кафе, столовых).
- **Меню** — приготовленный (поваром или хозяином дома) набор блюд для обеда или ужина, который подается к столу в определенном порядке.

# Требования к составлению меню

- Разнообразиие блюд.
- Правильное сочетание продуктов питания.
- Состоит из салата и трёх блюд.

Обед должен быть плотным (около 40 процентов рациона) и состоять из трех блюд:

- **первого** – мясного, овощного или рыбного супа;
- **второго** – мясного, рыбного или овощного блюда в тушеном либо жареном виде,
- **третьего (сладкого)** – компота, пирога или фруктов.

## План работы:

1. Подобрать блюда для обеда.
2. Обсудить набор блюд.
3. Составить перечень продуктов для приготовления обеда.
4. Подбор продуктов для приготовления первого блюда (борща).

# Салаты или свежие овощи полезны для аппетита.

Зимой свежие овощи можно заменить  
маринованными или солеными  
огурчиками, помидорами, грибами,  
квашенной капустой.

Можно подать сваренное вкрутую  
яйцо под майонезом, свёклу с  
майонезом, натёртую редьку,  
морковь со сметаной.

**1. Начинать обед лучше с салата или тарелки свежих овощей.**



Салат «На скорую руку»:  
2 огурца,  
2 яйца,  
100 г полукопченой  
колбасы,  
100 г консервированного  
зеленого горошка,  
50 г сыра твёрдого,  
2 ст. л. майонеза.

2. Основу любого **обеда** составляет **первое блюдо** ( т.е. жидкое блюдо).

Как называется такое блюдо?

Супы могут быть **горячими и холодными**.

**Горячие супы готовят на бульоне**.

**Бульон** – это отвар мяса, рыбы и грибов.

Поэтому различают мясной (говяжий, свиной, бараний, куриный), рыбный и грибной бульон.

# Чем полезны супы?

Активизируют деятельность пищеварения, возбуждают аппетит, следовательно, способствуют лучшему усвоению пищи.



Первые блюда лучше всего насыщают организм и стимулируют пищеварение. Суп помогает сохранять стройность и чувство сытости.

**К холодным супам относят окрошку.**

-Кто ел окрошку? Что это за суп? Когда лучше есть окрошку зимой или летом?

Вместо кваса для заправки окрошки рекомендуют использовать **кефир**, слегка **разведенный обычной или минеральной водой**.

Для придания первому блюду свежести и аромата максимально используют **зелень**. / назовите/

## ИНГРЕДИЕНТЫ НА 12 ПОРЦИЙ :

Вода 3 литра

Свекла 1 штука

Картошка 13 штук

Лук репчатый 1 штука

Морковь 1 штука

Капуста 1 штука

Болгарский перец 1 штука

Томатная паста 1 стакан

Подсолнечное масло 0,5 стакана

Соль по вкусу

Специи сухие по вкусу



## ФИЗМИНУТКА

Раз, два, три, четыре, пять,  
Время ножкам побежать,  
Спинке бодро разогнуться,  
Ручкам кверху потянуться.  
Нет нужней зарядки дела,  
Чтоб окрепли мышцы тела.

### **3. Второе блюдо. Это не жидкое блюдо.**

На второе рекомендуют вам **отварное, тушеное или запеченное в духовке, жареное мясо** (говядина, баранина, свинина, крольчатина, кури)

Вместо мяса можно приготовить любое блюдо **из рыбы.**

Это могут быть сосиски, сардельки и др. виды колбасных изделий.

**Гарниром** к мясу могут служить **каша и овощи:** картофель, **фасоль, зеленый горошек, фрукты,** приготовленные **на пару или тушеные в духовке.**

**Гарнир** – это овощи, каша, макароны и другие добавления к мясным и рыбным блюдам.

## Для приготовления рассыпчатой гречневой каши:

Крупа гречневая - 1 стакан

Вода - 2 стакана

Соль - по вкусу

Масло растительное - 30 г

1. Гречневую крупу перебрать и промыть несколько раз.
2. Переложить крупу в кастрюлю и залить водой.
3. Добавить соль, растительное масло, накрыть крышкой и варить на среднем огне до испарения воды.

Ингредиенты для приготовления котлет:

1 кг мяса (полужирная свинина + говядина в разных пропорциях, т.е. 1/3 говядины, 2/3 свинины)

2 крупные луковицы

1 яйцо

2 горбушки вчерашнего хлеба (нужны только мякиши)

1 ч.л. с небольшим верхом соли

1/3 ч.л. свежемолотого перца

растительное масло для жарки (5-6 ст.л.)

мука или панировочные сухари для

панировки

(1 стакан)



1. Хлебный мякиш (без корочки) разобрать на волокна, залить половиной стакана воды, замочить на 5 минут. Вода должна хорошо размочить хлебушек.



2. Лук мелко измельчить.



3. Мясо пропустить через мясорубку на крупной решетке.

4. Добавить хлебный мякиш (вместе с водой), яйцо, лук. Посолить (на 1 кг мяса 1 ч.л. соли с верхом), поперчить (чуть меньше 1/3 ч.л. свежемолотого перца).

5. Фарш хорошенько перемешать. Затем рукой, смоченной в воде, отрываем комочки фарша величиной с котлету и с расстояния 20 см бросаем обратно в миску, разбиваем таким образом фарш минут 10, пока он не станет эластичным, однородным, и будет держаться одной массой.

Котлеты из фарша вымешанного таким способом никогда не разваливаются при жарке на сковороде!

6. Даем фаршу отдохнуть 10-15 минут. В это время мясные кусочки напитываются (маринуются) луковым соком, солью и перцем.



7. Мокрыми руками формируем котлеты и перед обжаркой обваливаем в муке.

8. Жарим котлеты на хорошо прогретой сковороде, когда масло уже начало изрядно шкворчать. В этот момент от высокой температуры образуется корочка, которая удерживает все соки внутри. Если выложить котлеты на плохо прогретую сковороду они начнут прилипать к сковороде и могут из-за этого развалиться.

9. Начинаем жарить БЕЗ крышки по 5 минут на каждой стороне, затем еще раз переворачиваем и жарим еще по 3 минуты. Доводить котлеты до готовности можно уже под крышкой, на среднем огне.



- ГАРНИР: ОВОЩИ, каша и  
другие добавления,  
дополнения к МЯСНЫМ И  
РЫБНЫМ блюдам.

***К третьим блюдам  
относятся:  
кисель, компот, фрукты,  
ягоды.***

# ***Меню на обед:***

- ***Салат.***

- ***Борщ.***

- ***Котлеты с гречневым гарниром.***

- ***Компот.***



Всем спасибо  
за урок!