

---

# Урок кулинарии 7 класс

**Тема:**

**«Мясо, его питательная ценность.  
Приготовление мясных котлет»**

---

---

В рационе питания многих народов мира огромное значение имеет мясо – поставщик важнейших пищевых веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности и развития человеческого организма, в первую очередь полноценного белка, более богатого важнейшими незаменимыми аминокислотами, чем растительные белки. Животные белки легче усваиваются, а также способствуют более полному усвоению растительных белков. Специалисты диетологи полагают, что в сбалансированном рационе питания примерно половина белков должна быть животного происхождения.

---

**Мясо** — скелетная поперечно-полосатая мускулатура животного с прилегающими к ней жировой и соединительной тканью, а также прилегающей костной тканью (мясо на костях)



Мясо содержит также необходимые нам минеральные вещества-калий, кальций, натрий. Магний, железо, фосфор, - а также многие витамины (А, D, E, витамины группы В). Следует отметить, что важнейший для нашего организма витамин В12 содержится только в мясе и в других продуктах животного происхождения, а недостаток этого витамина приводит к серьезным заболеваниям.



## Санитарные требования при обработке мяса

1. Для разделки сырого мяса использовать специальную разделочную доску с маркировкой «Сырое мясо».
2. Перед разделкой вымыть мясо холодной проточной водой.
3. Мясные отходы сложить в пакет, плотно завязать и выбросить в мусоропровод сразу после разделки.
4. После окончания работы разделочную доску и инвентарь вымыть горячей водой с моющим средством и убрать рабочее место.

# Разновидности мяса:

Говядина

баранина

свинина

КОЗЛЯТИНА

верблюжати́на



**Котлета** (от фр *côtelette*) — в первоначальном значении приготовленный кусок мяса на кости: бедренной, но преимущественно рёберной — у животных, и бедренной — у птицы; а также разновидность рыбного филе.





---

Само блюдо «котлета» пришло в русскую кухню из европейской. И так же, как и в Европе, в России изначально под котлетой понимали кусок мяса с рёбреной костью. С конца XIX века в русских кулинарных книгах стали появляться «котлеты рубленые», что сохранялось и в ранних советских изданиях. В первой «Книге о вкусной и здоровой пище» 1939 года хоть и упоминается ещё определение «котлеты рубленые», но «по умолчанию» под котлетой подразумевается уже изделие из фарша.

---



В русской кухне и языке данное понятие котлеты со временем изменилось, и к настоящему моменту под котлетой чаще понимается мясное блюдо из фарша в виде лепешки, а также блюдо схожего способа приготовления, но из других продуктов.



Характерный для современной русской кухни вариант котлеты готовится из мясного фарша. Фарш лепится и замешивается с другими ингредиентами: сырыми яйцами (не обязательно), сухарями или измельченным (через мясорубку) белым хлебом, с добавлением молока, мелко нарубленным луком, иногда чесноком, картофелем, сыром, пряностями, солью.



# Жареные котлеты

- Норма продуктов:
- Мясо – 50гр.
- Лук – 5гр.
- Чеснок – ¼ зубка
- Соль – 0,2 гр.
- Хлеб белый(черств.) – 9гр.
- Масло растит – 1/3чл.
- Панировочные сухари -1/2 стакана



Приготовить котлетную массу. Для этого мясо обмыть, очистить от сухожилий, нарезать на куски и пропустить через мясорубку, тщательно вымесить.





Предварительно замочить в молоке или воде черствый пшеничный хлеб. Хлеб отжать и соединить с измельченным мясом, добавить соль, все перемешать



В фарш добавить чеснок и лук и вторично прокрутить через мясорубку.



Сформовать котлеты, запанировать в сухарях,  
положить на горячую сковородку.





Обжарить котлеты с двух сторон и довести до готовности под крышкой.



---

Готовые котлеты положить на тарелку с гарниром.

