

Суп картофельный с шпинатом



Выполнили:Бабанова Виктория и
Петренко Данила
Мастер :Колесникова Любовь
Николаевна

**Супы — важная составная часть обеда.
Это широко распространенные блюда в питании
нашего народа.**



Томатный суп с рисом



Суп «Харчо»



Суп картофельный с лапшой



Пряный крем-суп из кабачков



Свекольник горячий

Значение супов в питании человека

- средство возбуждения аппетита;
- способ лучшего усвоения пищи;
- активизация деятельности пищеварительных желез условно-рефлекторным путем и непосредственным воздействием химических раздражителей;
- наличие овощей в составе супов обогащает их витаминами, минеральными солями, органическими кислотами.

Составная часть супов

- **Жидкая часть (основа)** - бульон, молоко, отвары из круп, овощей, фруктов, квас и др. Содержит экстрактивные и минеральные вещества, органические соединения, которые придают бульонам вкус, аромат и являются раздражителями пищеварительных желез.
- **Плотная часть (гарнир)** - овощи, грибы, крупы, бобовые и макаронные изделия, рыба, мясо, птица и др. Содержит пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины.



Рассольник из курицы с перловкой

Суп картофельный С папшой



Для приготовления нам понадобятся:



Продукты

- Мясной бульон- 750 грамм
- Картофель — 400 грамм
- Морковь — 50 грамм
- Лук репчатый — 24 грамма
- Лапша — 40 грамм
- Маргарин — 10 грамм
- Соль — 0,3ст. ложка
- Перец — 0,5 щепотка
- Зелень — 13 грамм петрушки
- Лук порей — 26 грамм
- Лавровый лист-2 шт.

Шаг 1

Приготовление мясокостного бульона

Кости помыть, залить холодной водой. Дать закипеть, снять пенку. Закрыть крышкой и варить на слабом огне 1-1,5 часа.

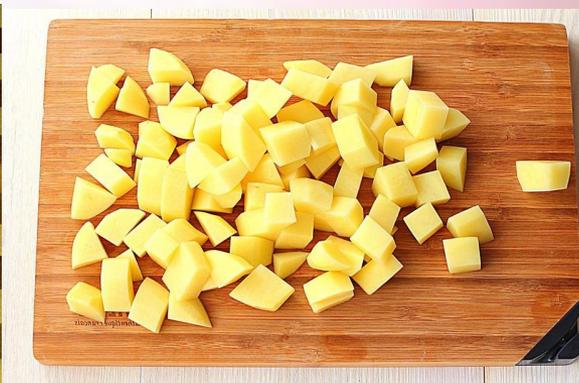
Мясо и кости вынуть, бульон процедить.

Шаг 2

Овощи помыть, очистить от кожуры.

Шаг 3

Картошку нарезать брусочками или кубиками, морковь и лук – соломкой.



Шаг 4

В кипящий бульон положите картофель и варите 10 минут. Пока варится картофель морковь и лук пассируйте на маргарине.



Шаг 5

Затем добавьте в суп пассированные овощи и макаронные изделия и варите до готовности. За 5 минут до конца варки посолите и положите в кастрюлю лавровый лист.



При отпуске в тарелку кладут мясо, наливают суп, посыпают зеленью.



Совет:

Если для супа используют вермишель или мелкие макароны, их надо закладывать в бульон после овощей, в конце варки.

**ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!
И спасибо за
внимание.**

**П
Р
И
Я
Т
Н
О
Г
О**



аппетита!