



Творческий проект
«Манты – национальное узбекское блюдо»

Исполнитель: Субботин Артем,
учащийся 3
«Б» класса МОУ Лицей
Руководитель: Саитова Наталья Юрьевна,
учитель математики и физики, МОУ Лицей,
г. Качканар Свердловской области



Гипотеза: почему манты готовятся на пару, и что обеспечивает, полную сохранность всех пищевых компонентов в них, почему манты становятся легко усвояемыми

Цель проекта: научиться готовить манты, а также оценить свои навыки в кулинарии.

Задачи проекта:

- изучить историю и технологию приготовления блюда;**
- выработать практические навыки по приготовлению блюда**





Манты́ — традиционное, преимущественно мясное блюдо народов Центральной Азии, Турции, Монголии, Кореи («манду»), России (Татарстана, Башкортостана), Украины (Крыма) Туркменистана, Таджикистана, Киргизии, Казахстана, Узбекистана и Китая, состоящее из мелко нарубленного мяса в тонко раскатанном тесте, приготовленное на пару в мантоварке





Виды мант



Узбекские манты

Казахские и уйгурские манты





- Кава-манты,
- Джусай-манты,
- Болдурган-манты,
- Таджикские манты,
- Китайские Манты - Баоцзы



Турецкие манты



•

или пигодя

•

Корейские пироги





- **Ассортимент начинок для мантов**
- **Самая популярная начинка – баранина или говядина с луком.**
- **Иногда для приготовления мантов в ход идет птичье мясо. В современные манты добавляют совершенно любые начинки.**
- **Это могут быть грибы, овощи, а также творог, фрукты или морепродукты.**







Домашние мантоварки





Рецепт приготовления блюда

- Для теста :
 - * 600 г пшеничной муки ;
 - * 2 яйца;
 - * 180 г воды ;
 - * 0,5 ч.л. соли;
 - * 2 ч.л. растительного масла
- Для фарша:
 - * 200г баранины;
 - * 200г говядины ;
 - * 200г свиного мяса;
 - * 300 г репчатого лука;
 - * 200г капусты;
 - * соль, перец по вкусу



Приготовление мантов











Экологическая оценка

**Стоимость 1 манта-
11 руб33 коп
(317,25/28 шт)**



Продукты	Цена за 1 единицу товара (руб)	Необходимое количество	Стоимость за 1 единицу продукции (руб)
мука	1кг-26 руб.	600г	15,6 руб
яйцо	1шт-10руб.	2шт	20 руб
соль	1пачка-10 руб	0,5 ч.л	5 коп
раст. масло	1л-100руб	2ч.л.	12руб
Баранина	1кг-560руб	200г	112руб
Говядина	1кг-460 руб	200г	92 руб
свинина	1кг-240 руб	200г	48 руб
капуста	1кг-46 руб	200г	9,2
лук	1кг-28 руб	300г	8,4



Выводы

- Мои манты из натуральных продуктов и сохраняют в процессе варки все пищевые компоненты. Являются экологически чистыми, так как приготовление производилось в домашних условиях, никаких вредных веществ содержаться не может.
- Манты в домашних условиях получаются дешевле и вкуснее.

