

Муниципальное казенное учреждение  
«Социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» 12 2023  
Протокол №



Директор МКУ «СРЦН»  
Карбанова О.В.  
2023.12.22

## Программа студии

# ” Вкусняшки”

Программа рассчитана на воспитанников 9-17 лет

Срок реализации программы - 5 месяцев

Автор - составитель: Т.А. Шарпалева, воспитатель  
муниципального казенного учреждения «Социально – реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»

Программа студии «Вкусняшки» направлена на формирование первоначальных  
знаний и умений воспитанников в приготовлении несложных кулинарных блюд

Предназначена для воспитателей детских домов, социально-реабилитационных центров, педагогов дополнительного образования.

### Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематическое планирование программы на 3 месяца обучения (1,5 часа)
3. Выявление и анализ готовности к профессиональному самоопределению воспитанника МКУ «Социально - реабилитационного центра для несовершеннолетних»
4. Список литературы
5. Приложения
  1. Приложение № 1
  2. Приложение № 2
  3. Приложение № 3
  4. Приложение № 4
  5. Приложение № 5
  6. Приложение № 6
  7. Приложение № 7
  8. Приложение № 8
  9. Приложение № 9
  10. Приложение № 10
  11. Приложение № 11
  12. Приложение № 12
  13. Приложение № 13

## Пояснительная записка

Подготовка к самостоятельной жизни – одна из основных задач процесса обучения по программе «Вкусняшки». Обучающимся на базе социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, в связи с объективными трудностями адаптации и социализации, необходимо усиленное развитие этих навыков. Программа курса включает материал, который вызывает познавательный интерес обучающихся к традициям здорового питания, технологиям обработки продуктов, грамотному приготовлению блюд. Занятия программы направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни, организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности. Умение вкусно готовить хорошая привычка. Умение красиво подать блюдо, правила сервировки – воспитывает эстетический вкус. Навыки и умение, сформированные в детстве, закладывают установку для дальнейшей жизни. На занятиях по кулинарии обучающиеся учатся искусству приготовления пищи, творчески оформлять блюда к праздникам, выставкам, готовить разные закуски, салаты, супы, торты. Весь курс обучения построен таким образом, что кроме развития и коррекции практических навыков детям предлагается интересный информационный материал, способствующий расширению кругозора, облегчающий их дальнейшую социализацию. Дети научатся готовить, пользоваться всевозможными приборами и посудой, научатся работать с современной бытовой техникой.

Актуальность программы «Вкусняшки» состоит в том, что обучение детей направлено на приобретение детьми навыков бытового самообслуживания и в подготовке к взрослой жизни. Материал курса расположен по принципу усложнения и увеличения объёмов сведений. Основными формами и методами обучения являются практические работы, беседы.

**Цель программы** – формирование навыков самообслуживания обучающихся через освоение первоначальных знаний кулинарного мастерства в системе дополнительного образования.

**Задачи программы:**

- познакомить с организацией труда при приготовлении пищи;
- обучить технологии приготовления простейших блюд;
- познакомить с историей кулинарного искусства;
- формировать основы культуры питания и здорового образа жизни обучающихся;
- развивать интерес к кулинарному искусству;
- прививать общетрудовые навыки и умение работы с техникой (электроплиты, режущими инструментами);
- развивать коммуникативные навыки детей, умение взаимодействовать со сверстниками в процессе решения проблемы;
- воспитывать привычки к чистоте на рабочем месте.
- Развивать творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого ребенка;

Рабочая программа студии «Вкусняшки» рассчитана на тех воспитанников, которые хотят, приобрести небольшой опыт в приготовлении кулинарных блюд. А также повысить свою самооценку и помочь это сделать окружающим их людям.

Программа студии «Вкусняшки» составлена с учетом специфических требований современной действительности. Воспитанники приобретают навыки в области кулинарии, здорового образа жизни.

Данная программа кружка рассчитана для детей среднего, старшего школьного возраста (9 - 17 лет).

Срок реализации программы 3 месяца.

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю длительностью 1,5 час во второй половине дня. Длительность продуктивной деятельности с детьми может варьироваться в зависимости от ситуации и желания детей. Гибкая форма организации детского труда в досуговой деятельности позволяет учитывать индивидуальные особенности детей, желания, состояние здоровья, уровень

овладения навыками, нахождение на определенном этапе реализации замысла и другие возможные факторы.

### ***Принципы программы.***

● Принципы, лежащие в основе программы:

***Принцип личностного подхода.*** Согласно современным представлениям, его основными сторонами являются: ценность личности, заключающаяся в самооценности ребенка; уникальности личности, состоящая в признании индивидуальности каждого ребенка; приоритет личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка; субъект-субъектность учебно-воспитательного процесса, ориентация на внутреннюю мотивацию учения и свободу выбора ребенком сфер приложения сил в организации своей жизни; самореализация – раскрытие и развитие природных возможностей, задатков, способностей, потребностей и склонностей; социализация – осознание и освоение человеком современных культурных ценностей, знаний, форм бытовой, экономической, социальной, духовной жизни; адаптация к существующим в обществе правилам и нормам жизни; индивидуализация – развитие продуктивно – творческого индивидуально – неповторимого потенциала личности.

• ***Принцип эффективности социального взаимодействия.***

Реализация этого принципа предполагает: формирование навыка социальной адаптации; развитие навыка самореализации; предоставление воспитанникам возможности расширить сферу продуктивного общения; создание условий для процессов самоопределения и адекватной коммуникации.

### **Формы и методы работы:**

Учитывая возрастные и психологические особенности воспитанников, для реализации программы используются различные формы и методы обучения:

- беседы;
- практические занятия по приготовлению блюд;

- отчетные занятия, выполняемые самостоятельно;
- практические работы по приготовлению и оформлению блюд.

### **Условия реализации программы.**

#### **1. Кадровое обеспечение.**

Педагог, реализующий данную программу, должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умение создавать комфортные условия для успешного развития личности обучающихся;
- умение увидеть и раскрыть творческие способности обучающихся;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

### **Уровни организации образования:**

1. Начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.

2. Репродуктивный – умение профессионально повторить изученный материал

3. Креативный (творческий).

### **В результате изучения программы студии «Вкусняшки» воспитанники должны знать и уметь:**

- общие сведения о способах приготовления продуктов;
- правила безопасной работы с инструментами;
- правила техники безопасности;
- технические характеристики и назначение бытовой техники;
- эксплуатационные, гигиенические и эстетические требования к оформлению блюд;
- правила подготовки продуктов к тепловой обработке.
- организовать рабочее место в соответствии с практическим заданием и поддерживать порядок во время работы;
- устанавливать последовательность выполнения технологических операций (планирование);

- работать индивидуально и коллективно (5-6 человек), самостоятельно распределять обязанности, сообща решать поставленные задачи;
- проявлять элементы творчества на всех этапах выполнения задания;
- соблюдать правила безопасной работы;

**Организационное обеспечение:**

- кабинет, содержащий ученические столы;
  - стол педагога;
  - интерактивная доска;
  - электроплита;
  - чайник;
  - мультиварка;
- кухонные принадлежности.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 МЕСЯЦЕВ ОБУЧЕНИЯ (32 часа)**

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практика	Форма контроля
	<b>Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства</b>			Опрос - тест
1.	Вводное занятие. Пища и её предназначение в жизни человека. Кухня, оборудование кухни. Сервировка стола.	2		
2.	Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования		1,5	
	<b>Раздел 2 . Салаты</b>			
3.	Вводная часть	1		Викторина
4.	Салат «Осенний»		1,5	
5.	Салат «Винегрет»		1,5	
6.	Слоеный салат		1,5	
	<b>Раздел 3. Бутерброды</b>	1		

7.	Вводная часть	1		
8.	Бутерброды «Божья коровка»		1,5	
9.	Горячие бутерброды		1,5	
	<b>Раздел 4. Сладкая выпечка</b>			Мини-выставка, опрос
10.	Вводная часть	1		
11.	Гренки сладкие		1,5	
12.	Блинчики		1,5	
13.	Торт «Полосатик»		1,5	
14.	Оладьи		1,5	
	<b>Раздел 5. Приготовление первых блюд «Супы»</b>			
15.	Вводная часть	1		
16.	«Борщ»		1,5	
17.	«Куриный суп»		1,5	
18.	«Солянка»		1,5	
	<b>Раздел 6. Приготовление вторых блюд</b>			
19.	Вводная часть	1		
20.	«Картофельное пюре»		1,5	
21.	Запеканка из картофеля и мясного фарша		1,5	
22.	Итоговое занятие		1,5	Опрос- тест. Конкурс
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	

**Итого: 32 часа**

## Список литературы

1. Бочкова, И.А. Кулинария для детей. Кухни народов мира [Текст]: учебное пособие / И.А. Бочкова -М., Просвещение, Кулинария для детей. Кухни народов мира, 2011. – 82с.
2. Зима, Д.Д. Такие разные салаты [Текст]: учебное пособие/ Д.Д. – М.: Просвещение Такие разные салаты , 2011г - 315 с.
3. Зима, О.И. Кулинарные рецепты на каждый день [Текст]: учебное пособие/ О.И. Зима – М.: Просвещение, Кулинарные рецепты на каждый день, 2012г.- 123с.
4. Иванова, В.А. Детская поваренная книга [Текст]: учебное пособие/ В.А. Иванова – М., Просвещение Детская поваренная книга, 2011г – 120с.
5. Корякина, С.Я. Новые виды мучных и кондитерских изделий. Труд [Текст]: учебное пособие/ С.Я. Корякина - М.: Просвещение Новые виды мучных и кондитерских изделий. Труд, 2013г – 250с
6. Степанова, И. Праздничные бутерброды [Текст]: учебное пособие/ И. Степанова - М.: Просвещение, Праздничные бутерброды . Эксмо, 2008г - 130с

### Интернет- ресурсы:

7. <http://allforchildren.ru/kulinar/>, <http://vashechudo.ru/kulinarija-dlja-8-detei>, <http://kedem.ru/>
8. <http://gotovim-doma.ru/view.php?g=2>
9. <http://kedem.ru/recipe/bakery/>

**Примерная инструкция по технике безопасности при кулинарных работах.**

**Требования безопасности при пользовании электрической плитой,  
мультиваркой**

1. Перед включением проверьте исправность шнура питания.
2. Устанавливайте плитку на огнеупорную подставку (кирпич, асбест и т.п.).
3. Не пользуйтесь плиткой с открытой спиралью.
4. При включении плитки штепсельную вилку вводите в гнезда штепсельной розетки до отказа. Не допускайте выключения вилки дёрганием за шнур.
5. Для приготовления пищи на электроплитке пользуйтесь только эмалированной посудой.

**2. Требования безопасности при пользовании режущими инструментами.**

2.1. Соблюдайте максимальную осторожность. Картофель чистите желобковым ножом, рыбу – скребком, мясо проталкивайте в мясорубку деревянным пестиком. Передавайте ножи и вилки только ручкой вперёд.

2.2. Хлеб, гастрономические изделия, овощи и другие продукты нарежьте на разделочных досках, соблюдая правильные приёмы резания.

Пальцы руки (правша, левша) должны быть согнуты и находиться на некотором расстоянии от лезвия ножа.

2.3. Соблюдайте осторожность при работе с ручными тёрками. Плотно удерживайте обрабатываемые продукты (фрукты, овощи и т.д.), не обрабатывайте слишком маленькие части.

**3. Требования безопасности при работе с горячими жидкостями (вода, жир и др.)**

3.1. Следите, чтобы при закипании содержимое посуды не выливалось через край. При сильном кипении уменьшайте огонь или выключайте плиту.

3.2. Крышки горячей посуды берите полотенцем и открывайте от себя.

3.3. Сковородку ставьте и снимайте сковородником с деревянной ручкой.

4. Требования безопасности после окончания работы.

4.1. Аккуратно уберите кухонные приборы и оборудование в специально отведённые места.

4.2. Выключите нагревательные приборы; убедитесь, что на рабочем месте не остались ненужные предметы.

4.3. Уберите рабочее место и сдайте его дежурному.



## Приложение № 2

### ***Винегрет классический с горошком***

Классический винегрет с консервированным зеленым горошком - сытный и вкусный овощной салат, актуальный в Пост, праздники и будни.

#### ***Ингредиенты:***

Свекла – 400 г

Картофель – 250-300 г

Морковь – 150 г

Нерафинированное подсолнечное/оливковое масло – 2 ст.л.

Соленые огурцы – 200 г

Лук салатный – 0.5–1 шт. (по вкусу)

Квашеная капуста – 100 г (по желанию)

Консервированный горошек – 250-400 г (по вкусу)

#### ***Для заправки:***

Растительное масло – 2 ст.л.

Винный уксус/сок лимона – 1 ст.л.

Горчица – 1 ч.л.

Соль – по вкусу

Молотый черный перец – по вкусу

Сахар – 1 щепотка

Зеленый лук – 1-2 стебля (по желанию)

#### ***Способ приготовления:***

1. Тщательно промываем морковь, свеклу и картофель – отвариваем до мягкости в подсоленной воде (в кожуре), остужаем и очищаем. Вареные составляющие нарезаем кубиками небольшого размера.
2. Аналогичным образом измельчаем соленые огурцы.
3. Сняв шелуху с лука, нарезаем его. Также вскрываем банку с консервированным горошком и сливаем рассол.
4. В отдельной пиале перемешиваем растительное масло с уксусом, молотым перцем и солью.
5. Все подготовленные компоненты, вместе с квашеной капустой высыпаем в салатник, заправляем и активно перемешиваем.
6. При помощи кулинарного кольца выкладываем винегрет на сервировочное блюдо – дегустируем. Приятного аппетита!



## Приложение № 2

### ***Салат «Осенний»***

Что может быть вкуснее и полезнее салата из осенних овощей и фруктов, в котором содержится максимум полезных витаминов и минералов. Салатная заправка здесь делается на основе любого масла: оливкового, растительного, кедрового, льняного или апельсинового - это уже на Ваш вкус!

#### ***Ингредиенты:***

Свекла – 1 штука (сырая, небольшая);  
Морковь – 1 штука (сырая, небольшая);  
Груша – 1 штука (твердая);  
Сок апельсина – 1 ст. ложка;  
Сок лимона – 1 ст. ложка;  
Масло растительное (оливковое) – 1,5 ст. ложки;  
Соль, перец – по вкусу;  
Брусника – 2 ст. ложки;  
Кунжут, семена льна – по вкусу.

#### ***Способ приготовления:***

1. Овощи и грушу очищаем от кожуры, трем на терке для корейской моркови, если нет терки – нарежьте соломкой.
2. Из апельсина и лимона выдавите сок в отдельную миску и перемешайте с маслом. Соль и перец добавьте по желанию.
3. Натертую свеклу, морковь и грушу хорошо перемешайте и залейте салатной заправкой.
4. Сверху салат присыпьте брусникой, кунжутом или семенами льна по вкусу.



## Приложение № 4

### **Бутерброд «Божья коровка»**

Оригинальные бутерброды-канапе в виде божьих коровок. Такая закуска будет эффектно смотреться и на детском празднике. Обратите внимание: крекеры, намазанные творожной массой, достаточно быстро становятся мягкими – такие «божьи коровки» нужно сразу подавать к столу. Если канапе нужно приготовить заранее, лучше использовать белый хлеб.

#### **Ингредиенты (на 12 порций):**

- помидоры черри – 6 шт.;
- творожный сливочный сыр – 120 г;
- крекеры или ломтики белого хлеба – 12 шт.;
- маслины без косточек – 12 шт. + 3 шт.;
- укроп – 1 небольшой пучок;
- лук зелёный – 3 пера.

#### **Приготовление:**

1. Укроп тщательно промыть, обсушить, измельчить в блендере. Оставить несколько стеблей без листьев для украшения.

Зелень измельчить вручную или на комбайне.

2. Соединить измельчённую зелень с творожным сыром. По желанию можно добавить зубчик чеснока, пропущенный через пресс.

Творожный сыр и зелень отлично сочетаются.

3. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам.

4. Три маслины разрезать на мелкие кусочки. Зубочисткой сделать проколы в помидорах, вставить в отверстия кусочки маслин.

Превращения помидорчика черри в божью коровку.

5. У остальных маслин срезать часть (смотри фото).

#### **Заготовки для божьих коровок.**

6. Крекер или ломтик белого хлеба густо намазать творожной массой.

7. В центр крекера выложить половинку помидора. Каждую половинку можно ещё раз разрезать, но не до конца, имитируя раскрывающиеся крылышки божьей коровки. Рядом вертикально поставить маслину срезанной стороной к помидору.

8. В отверстие маслины сверху вставить стебель укропа, сложенный буквой V.

9. Воткнуть в творожную намазку несколько срезов зелёного лука.



### **«Горячие бутерброды с яйцом»**

Горячие бутерброды с яйцом, а также с сыром и колбаской – это быстрое кушанье, которое отлично подходит для воскресного семейного завтрака, после которого ваши домочадцы скажут вам спасибо! И если раньше вы никогда не пробовали такое сочетание компонентов, то скорее приступайте к процессу!

#### ***Ингредиенты:***

- Хлеб белый – 6 ломтиков.
- Яйца – 1 шт.
- Колбаса вареная – 50 гр.
- Сыр твердых сортов – 50 гр.
- Укроп – ½ пучка.
- Майонез – 3 ст.л.

#### ***Процесс приготовления:***

1. Яйца варим в течение 10 минут с момента закипания, остужаем в ледяной воде и очищаем от скорлупы. Измельчаем при помощи терки с крупными отверстиями.
2. Твердый сыр и вареную колбасу также натираем на терке.
3. Укроп тщательно промываем и стряхиваем излишки влаги, мелко шинкуем.
4. Смешиваем подготовленные компоненты, добавив майонез.
5. На ломтики хлеба наносим подготовленный состав, заготовки помещаем на противень, устеленный листом пекарской бумаги.
6. Запекаем бутерброды в течение 5-7 минут в духовке, предварительно прогретой до отметки в 180 градусов.
7. Теплую закуску подаем к столу и наслаждаемся. Приятного аппетита!



## Приложение № 7

### «Блинчики»

Блины на молоке это рецепт старинной русской кухни. Самые ценные рецепты блинов знают наши бабушки. И если есть возможность, пусть поделится с Вами всеми секретами их приготовления. Ведь блины на молоке — самые вкусные! Легкие для пищеварения, они получаются тоньше, чем на кефире, кроме того, они бесподобно вкусные!

#### ***Ингредиенты:***

- молоко **500 мл**
- яйца **3 шт.**
- мука **200 г**
- масло сливочное (или растительное) **30 г (2 ст. ложки)**
- сахар **30 г (2 ст. ложки)**
- соль **2-3 г (1/2 ч. ложки)**

#### ***Способ приготовления:***

1. Хорошо помытые и обсушенные яйца вбейте в глубокую миску. Обязательно мойте яйца перед использованием, так как даже на кажущейся чистой скорлупе могут находиться вредные бактерии. Лучше всего использовать моющие средства для пищевых продуктов и щетку. Добавьте к яйцам сахар и соль. Их количество регулируйте по своему вкусу, сахар, как по мне, можно уменьшить.
2. Взбейте яйца венчиком или вилкой. Цель — просто перемешать их до однородности, так что миксер использовать не обязательно. Влейте к яичной массе около 150 мл молока, не больше. Перемешайте.
3. Просейте в миску муку. Этим вы уберете возможный мусор, а также насытите ее кислородом, что положительно скажется на качестве выпечки. Муки может понадобится немного меньше или больше, ориентируйтесь по консистенции. Подробнее о свойствах муки читайте в конце этого рецепта.

4. Перемешайте тесто. С небольшим количеством молока оно получится очень густым, так и надо — тесто такой консистенции легче размешать до однородности. Именно за счет этого в нем не будет комочков
5. Влейте в густую смесь оставшееся молоко порциями, размешивая после каждой. У вас получится совершенно однородное тесто, без комочков. По консистенции оно будет как густые сливки. Гуще делать его не надо, тогда блины будут тончайшими. Влейте растительное масло без запаха, перемешайте. Оставьте тесто постоять минут 10, тогда блины будет легче переворачивать.
6. Разогрейте сковороду на сильном огне. Именно на раскаленной сковороде получаются самые удачные блины, которые не прилипают и хорошо снимаются. Смажьте ее каплей растительного масла. Смазывать надо будет только перед первым блином, дальше будет работать масло, содержащееся в тесте. Вылейте на сковороду порцию теста, круговыми движениями распределите его по дну. Как выбрать сковороду и масло для жарки, читайте в статье в конце этого рецепта.
7. Жарьте блин до румяного состояния с одной стороны, затем переверните на другую. Огонь отрегулируйте так, чтобы блин жарился довольно быстро, но при этом не горел. Обычно он выше среднего. Готовый блин снимите на тарелку, можете сразу смазать его сливочным маслом. Испеките таким образом блины из всего теста. У меня вышло 12 штук, сковорода диаметром 20см.
8. Готовые блины подавайте к столу с любыми дополнениями, как сладкими, так и солеными. Такие блины удобно фаршировать — они не рвутся и очень тонкие. Приятного аппетита!



Приложение № 8

### ***Торт-сметанник «Полосатик»***

Простой рецепт торта «Полосатик» домашней кухни Легко

приготовить дома за 40 минут.

#### ***Ингредиенты:***

- 400 мл сметаны
- 4 яйца
- 2-3 ст.л. какао
- 3 стакана муки
- 150 г сахара
- 1 ч.л. соды
- щепотка соли
- 2 ч.л. крахмала

#### ***Продукты для крема:***

- 600 мл сметаны
- 3 ст.л. сахара

Дополнительно:

- 2 ст.л. сливочного масла

#### ***Способ приготовления:***

1. Разбить яйца, взбить их с сахаром и солью, выложить сметану. К взбитой массе просеять муку, добавить крахмал и соду, Взбить в течение нескольких минут. Разделить тесто на две части смазать форму растопленным сливочным маслом и вылить туда светлое тесто.

Духовку разогреть до 180 градусов и выпечь бисквит минут 25.

Выложить бисквит из формы и оставить для остывания.

2. Во вторую половину теста добавить какао, размешать и вылить в форму.

Выпекать точно также, как и светлый бисквит. Дала остыть. Разрезать каждый из них на две части.

3. Выложить сметану, всыпать сахар, взбить.

4. Каждый корж промазать щедро кремом, чередуя бисквиты по цвету.



5. Покрыть 4-й корж и бока торта.

6. Если дать Сметаннику пропитаться, то будет ещё нежнее! Отличных рецептов для сладкого чаепития!

Приложение № 9

### «Борщ»

Борщ с мясом – традиционное славянское блюдо.

Классический суп готовится на мясном или овощном бульоне с добавлением обязательных составляющих – свеклы, моркови, лука, картофеля и капусты.

#### ***Ингредиенты:***

- Говяжьи ребра 500 гр.
- Лук репчатый 2 шт.
- Морковь 2 шт.
- Свекла 1 шт.
- Картофель 1 шт.
- Капуста белокочанная ¼ кочана
- Чеснок 2 зуб.
- Укроп 1 пучок
- Петрушка 1 пучок
- Масло растительное 1 ст.л.
- Уксус столовый 9% 1.5 ст.л.
- Томатная паста 2 ст.л.
- Лавровый лист 1 шт. Соль по вкусу. Для начинки: Сметана по вкусу, зелень по вкусу

#### ***Способ приготовления:***

1. Классический борщ с мясом готовится очень просто. Очищенные одну луковицу и одну морковь обжарить на сухой сковороде с толстым дном.
2. Кости или ребра залить 1,5 л холодной водой и поставить на огонь, добавить туда же нарезанные пополам лук и морковь. Довести до кипения, убавить огонь и варить бульон около 40 минут.
3. Процедить бульон через крупное сито, мясо срезать с костей и оставить для подачи, овощи убрать.

4. Мелко нарезать вторую луковицу, натереть морковь и свеклу на крупной терке, картофель – кубиками стороной 5-7 мм, а капусту – мелко нашинковать, чеснок – измельчить.

5. На огонь поставить сковородку с толстым дном, налить растительное масло, обжарить на нем лук и морковь до мягкости – около 2 минут. Овощи переложить в отдельную посуду.

6. Выложить на сковороду свеклу и готовить примерно 30 секунд, после чего добавить уксус и перемешать, чтобы цвет свеклы сохранился, а затем продолжить обжаривать свеклу около 2 минут. Выложить в сковороду подготовленные лук и морковь и жарить еще 2 минуты. В заправку для классического борща добавить томатную пасту и тушить 2 минуты, периодически помешивая.

7. В чистую кастрюлю вылить процеженный бульон, довести до кипения и положить в него капусту. Когда бульон закипит второй раз, положить в него картофель и варить 10 минут. Переложить в кастрюлю заправку из свеклы и овощей и готовить еще 5 минут на слабом огне.

8. В конце приготовления в борщ добавляют специи, соль, сахар, чеснок, лавровый лист и зелень. Нарезать мясо, оставшееся после приготовления бульона, и выложить в кастрюлю, накрыть борщ крышкой и дать настояться около часа.

Подавать классический борщ с сметаной и зеленью.



## Приложение №10

### «Суп солянка классическая»

Классическая солянка – это простое и вкусное первое блюдо, которое можно приготовить в домашних условиях. Этот суп актуален в настоящее время, хотя пришел к нам со времен Древней Руси. Основой его является мясной бульон. Важный компонент солянки – солености и основной вкусовой акцент определяет набор мясных и колбасных изделий. Секрет вкусности блюда напрямую определяют качественные базовые продукты.

#### ***Ингредиенты:***

Свинные ребра - 600 гр. (копченые)

Говядина- 100 гр. (копченая)

Колбаса сырокопченая- 100 гр.

Ветчина- 100 гр.

Сосиски- 4 шт.

Лук репчатый- 1 шт.

Огурцы соленые- 2 шт.

Масло растительное- 3 ст. л.

Сахар-песок- 1 ст. л.

Томатная паста- 2 ст. л.

Маслины-70 гр. (без косточек)

Огуречный рассол- 4 ст. л.

1. Копченые свиные ребрышки разрежьте по межреберным промежуткам, положите их в кастрюлю для варки супа и залейте холодной водой в расчете на 6 порций супа. Поварите ребрышки течение 30 минут от начала кипения на небольшом огне и под прикрытой крышкой.
2. За это время, указанный в классическом рецепте солянки набор мясных продуктов нарежьте небольшими кубиками, а сосиски тонкими кружками. Переложите нарезку в отдельную посуду.
3. Солёные огурцы и очищенную луковицу нарежьте так же небольшими кубиками..

4. В сковороде разогрейте растительное масло и в нем только до прозрачности обжарьте лук. Затем к луку переложите нарезку огурцов, посыпьте все сахаром, налейте пару ложек холодной воды, перемешайте и потушите 7 минут. Затем добавьте две ложки томатной пасты, перемешайте еще раз и потушите все 5 минут.
5. Сваренные ребрышки шумовкой извлеките из бульона, отделите мясо от косточек и нарежьте его небольшими кусочками. В кипящий бульон переложите всю мясную нарезку, овощную зажарку и поварите солянку на небольшом огне в течение 5 минут.
6. К концу варки добавьте к солянке нарезанные кружками маслины, налейте рассол соленых огурцов, еще раз перемешайте и снимите пробу. Огонь выключите, и дайте солянке 20 минут для настаивания.
7. Приготовленную классическую солянку разлейте по керамическим порционным тарелкам, декорируйте по своему вкусу и горячей можете подавать на обед. Приятного аппетита!



## Приложение № 11

### *«Картофельная запеканка»*

Проведя меньше одного часа на кухне, готовим нежное и ароматное блюдо из простых ингредиентов, которые прекрасно сочетаются между собой – картофельную запеканку с куриным фаршем. Главная «изюминка» этого блюда заключается в том, что

благодаря запеканию в духовке, кушанье подрумянивается и приобретает аппетитную корочку, а внутри остается невероятно сочным.

#### ***Ингредиенты:***

Картофель- 6 шт.

Куриный фарш- 400 гр.

Лук репчатый- 1 шт.

Соль-5 гр.

Смесь перцев- 1 щепотка

Яйцо куриное- 2 шт.

Сметана 15%-2 ст. л.

Мука-2 ст. л.

Масло подсолнечное-3 ст. л

#### ***Способ приготовления:***

1. Картофельная запеканка в духовке готовится очень просто. Луковицу очищаем от шелухи и мелко нарезаем.
2. Пассеруем луковые кусочки на разогретом растительном масле в течение трех минут.
3. Перекрученное мясо сдабриваем солью и смесью перцев, ориентируясь на свои вкусовые предпочтения.
4. Перекладываем фарш к полупрозрачному луку и хорошенько перемешиваем.
5. Включив умеренное пламя, жарим ингредиенты 3-5 минут.
6. С шести клубней картошки снимаем кожицу и ополаскиваем под струей воды.
7. Измельчаем картофель при помощи терки с крупными отверстиями.
8. К овощной массе добавляем яйца, соль и перец.

9. Так же дополняем смесь сметаной и небольшим количеством пшеничной муки – размешиваем до однородности.

## Приложение № 12

### *Тест "Профессия повар"*

**1. Пища нужна организму человека:**

А) для роста; Б) для развития; В) для удовольствия.

**2. В состав пищи входят такие питательные вещества:**

А) углеводы; Б) витамины; В) сахар.

**3. К молочным продуктам относятся:**

А) йогурт; Б) майонез; В) сыр.

**4. В каком виде рыба поступает в продажу:**

А) живая; Б) жареная; В) соленая.

**5. Признаки доброкачественности рыбы:**

А) рыба имеет легкий запах водоёма; Б) жабры с серым налётом; В) консистенция мяса рыбы плотная..

**6. Для чего перебирают крупы:**

А) чтобы каша была вкуснее; Б) чтобы удалить примеси; В) чтобы быстрее сварилась.

**7. Пшено получают из:**

А) овса; Б) проса; В) ячменя.

**8. Рассыпчатые каши готовят:**

А) из риса; Б) из манной крупы; В) овсяной крупы.

**9. Для приготовления блинов необходимы:**

А) мука; Б) яйца; В) маргарин.

**10. Без чего не сварить кисель:**

А) без ягоды ; Б) без крахмала; В) без муки.

**11. Основная цель сервировки:**

А) удобство; Б) опрятность; В) приятный вид стола.

**12. Стол сервируют:**

А) ежедневно; Б) только в праздник; В) иногда, когда хорошее настроение.

**13. Если нож или вилка во время еды упали на пол:**

А) их поднимают; Б) просят подать новые; В) продолжают есть руками.

**14. Есть надо:**

А) с закрытым ртом; Б) читая книжку; В) не торопясь.

**Тест**

1. Основная цель сервировки:

- А) удобство
- Б) опрятность
- В) приятный вид стола

**Ответы: а,б,в**

2. Стол сервируют:

- А) ежедневно
- Б) только в праздник
- В) иногда,когда хорошее настроение

**Ответы: а,б**

3. Праздничный стол украшают:

- А) невысокими букетами в низких вазах
- Б) цветами с длинными стеблями в высоких вазах
- В) цветами с резким запахом
- Г) гирляндами из живых цветов

**Ответы: а,г**

4. Если нож или вилка во время еды упали на пол:

- А) их поднимают
- Б) просят подать новые
- В) продолжают есть руками

**Ответы: б**

5. Есть надо:

- А) с закрытым ртом
- Б) читая книжку
- В) не торопясь

**Ответы: а, в**

6. Салфетку на колени кладут:

- А) полностью развёрнутой
- Б) сложенной вдвое с уравненными краями
- В) сложенной вдвое с верхней частью короче нижней
- Г) сложенной вдвое с верхней частью длиннее нижней

Д) сложенной по диагонали

**Ответы: а**

7. При сервировке стола к ужину нож кладут:

А) слева лезвием к тарелке

Б) слева лезвием от тарелки

В) справа лезвием к тарелке

Г) справа лезвием от тарелки

Д) в специальную укладку

**Ответы: в**

8. При полной сервировке стола к обеду вилку кладут:

А) слева

Б) справа

**Ответы: а**

9. Стол к праздничному обеду накрывают:

А) белой скатертью

Б) белой скатертью с прозрачной клеёнкой

В) цветной клеёнкой

Г) цветной скатертью

Д) цветной скатертью с прозрачной клеёнкой

**Ответы: а**

10. Чтобы смягчить стук приборов и тарелок по столу, под скатерть кладут:

А) тонкий поролон

Б) тяжёлую мягкую ткань

В) клеёнку

Г) картон

Д) шёлковую ткань

**Ответы: б**

**Тест**

1. Человеку нужно питаться для того, чтобы:  
А) поддержать жизнь, здоровье, работоспособность  
Б) утолить голод или поправиться  
В) так считают взрослые  
Ответы: а
2. Доброкачественность овощей можно определить по:  
А) цвету  
Б) запаху  
В) вкусу  
Ответы: а, б
3. Яичница- глазунья – это  
А) фаршированное яйцо  
Б) яйцо, варёное вкрутую  
В) жареное яйцо с целым желтком  
Ответы: в
4. Завтрак может состоять из блюд:  
А) борщ  
Б) омлет  
В) бутерброды  
Г) какао  
Д) шашлык  
Е) чай  
Ответы: б,в,г,е
5. К столовым приборам не относится:  
А) ложка  
Б) дуршлаг  
Г) вилка  
Д) нож  
Ответы: б
6. К кухонной посуде относится:  
А) кастрюля  
Б) газовая плита  
В) сковорода

Ответы: а, в

7. Укажите порядок первичной обработки овощей:

- А) нарезать
- Б) помыть
- В) перебрать
- Г) почистить
- Д) промыть

Ответы: в,б,г,а,д

8. Определить, является куриное яйцо варёным или сырым, можно:

- А) опустить яйцо в сосуд с водой
- Б) по звуку издаваемому яйцом при его встряхивании
- В) кручением яйца на поверхности стола
- Г) по внешнему виду

Ответы: в

9. Какая маркировка проставлена на разделочной доске для варёных овощей:

- А) В.О
- Б) С.Р
- Г) С.О

Ответы: а

10. Приборы для быстрого перемешивания продуктов. Взбивания,приготовление коктейлей называется:

- А) мясорубка
- Б) тостер
- В) миксер

Ответы: в

11. Основным компонентом каких супов является свекла:

- А) щей
- Б) борщей
- В) рассольников

Ответы: б

12. Варить овощи для салатов и винегретов следует:

- А) очищенными
- Б) неочищенными
- В) нарезанными крупными кусками
- Г) нарезанными мелкими кусками

Ответы: б

13. При выпечке печенья противень смазывают жиром. Зачем?

- А) так принято
- Б) чтобы не пригорало
- В) чтоб было вкусней

Ответы: б

14. Для приготовления блинов необходимо:

- А) мука
- Б) яйца
- В) маргарин

Ответы: а, б

15. После приготовления блюдо необходимо:

- А) привести себя в порядок

Б) помыть всю посуду и убрать её на место

В) прилечь отдохнуть

Ответы: б

16. Перед замешиванием теста муку:

А) сушат

Б) проверяют на наличие вредителей

В) просеивают

Г) перебирают

Д) обжаривают

Ответы: б, в

17. Салат из свежих овощей украшают:

А) зеленью

Б) майонезом

В) искусственными цветами

Г) фигурной нарезкой

Ответы: а, б, г

18. Основным источником энергии, используемой в процессе мышечной деятельности, являются:

А) жиры

Б) белки

В) витамины

Г) углеводы

Д) минеральные соли

Ответы: г

19. Чтобы не выбрасывать засохший хлеб, из него можно приготовить:

А) сухарики

Б) хлебную муку

В) панировку

Г) вафли

Ответы: а, в

20. Как называется суп, основой которого являются солёные огурцы?:

А) солянка

Б) щи

В) рассольник

Ответы: в

«Вкусняшки» [Текст]: программа дополнительного развития для детей – МКУ «Социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних» / Автор – составитель Т.А. Шарпалева- пгт Тяжинский: из –во муниципальное казенное учреждение « Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних» // 2023.- 32.

Технический редактор Н.Н. Андреева

Оригинал – макет подготовлен на компьютерном комплексе муниципального казенного учреждения « Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних»

