

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №851» (ГБОУ Школа № 851)

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школа № 851

« 20.08.2017 » Голова Е.В.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Кулинария»**

*Направленность: техническая*

*Уровень программы: базовый*

*Возраст учащихся: 8-18 лет*

*Срок реализации: 152 часа*

**Составитель:**

Соколова Лилия Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

## Пояснительная записка

В системе воспитания школьников важное место занимает трудовое, нравственное, эстетическое, экологическое воспитание подрастающего поколения.

В школьной программе по технологии отводится определенное количество времени для приобщения учащихся к кулинарии, предусматривает занятия только для девочек, а приобретение навыков самообслуживания, приготовление пищи необходимо и мальчикам.

Практика показала, что мальчики 10-14 лет успешно и с интересом занимаются в кружках кулинарии. Приобретенные на занятиях знания и навыки очень помогают им в повседневной жизни, а некоторым дают ориентацию в выборе профессии.

Кружки кулинарии, опираясь в своей работе на знания и навыки по приготовлению пищи, полученные учащимися на уроках технологии, должны расширить и углубить эти знания и навыки, способствовать профориентации школьников.

Кружок организуется в школе в оборудованном кабинете кулинарии, отвечающим санитарно - гигиеническим требованиям, кабинет светлый, с естественным доступом воздуха.

Учебная кухня оборудована шкафами, разделочными досками. Для работы кружка имеется электроплита, холодильник, кухонный инвентарь.

Программа занятий рассчитана на 144 учебных часов. В группу рекомендуется записывать не более 10 человек. В кружок принимаются девочки и мальчики.

Занятия строятся с учетом подготовленности школьников, правильно сочетается теория с практикой.

Продукты питания для занятия приобретаются чисто-экологические, при покупке обращается внимание на маркировку, не имеет ли данный продукт красителей, добавок, на дату выхода продукта. В основном используются продукты, выращенные на школьных грядках самими учащимися, на экологически чистой почве без добавления вредных для здоровья человека примесей, добавок и приобретённые в централизованных магазинах.

Кроме того, товары имеют этикетки и ярлыки - средства маркировки, содержащие следующую информацию: наименование изделия, его описание, название и адрес изготовителя и др. Учащимся можно показать коробку, обклеенную чистой бумагой, и спросить их: купите ли вы товар в такой упаковке, увидев его на полке магазина? Что такое упаковка и для чего она нужна? Они приходят к выводу, что упаковка предназначена для хранения, защиты и транспортировки товара. Информация на упаковке нужна для того, чтобы правильно пользоваться товаром и чтобы из нескольких товаров одного наименования выбрать именно тот, который нужен. Всю информацию на упаковке разместить невозможно, поэтому на помощь приходят символы. Каждый символ дает определенную информацию о товаре. Первая группа символов указывает на экологическую безопасность товара, вторая подтверждает соответствие стандартам качества и безопасности, третья рассказывает о составе продукта или материала, четвертая информирует о правилах пользования товаром. На упаковках продуктов питания обязательно указывается срок годности.

Особое внимание следует обращать на информацию, содержащуюся на упаковке продовольственных товаров, особенно импортных. На упаковке большинства

продуктов питания стоят трех- и четырехзначные коды. Они означают разрешенные к применению пищевые добавки. Коды используются только в сочетании с названиями технологических функций пищевых добавок.

Применение пищевых добавок – это часть современной технологии производства продуктов питания. В основном они применяются для того, чтобы улучшить питательные свойства продукта, обеспечить его лучшую сохранность и улучшить внешний вид.

Пищевых добавок, запрещенных к применению в пищевой промышленности РФ, всего три: Е 121 – Цитрусовый красный – краситель; Е 123 – Амарант – краситель; Е 240 – Формальдегид – консервант.

Школьники приходят к выводу, что покупка, совершенная разумно, без спешки, может удовлетворить потребность и сэкономить средства.

Российским знаком соответствия маркируется сертифицированная продукция, отвечающая требованиям безопасности жизни и здоровья людей, охраны окружающей среды. Символ “Зеленая точка” можно встретить на упаковке многих европейских товаров. Он означает, что производство данного продукта экологически чистое, а отходы подлежат вторичной переработке. Аналогичное значение имеет символ “Ресайклинг”, которым маркируются предметы, поддающиеся вторичной обработке, а также те, что уже получены из вторичного сырья.

Готовить блюда желательно из расчета одна порция на каждого занимающегося. Это даст возможность снимать пробу (дегустация), сервировать стол и одновременно закреплять на практике правила поведения за столом. Нормы продуктов указаны в инструкционных картах приготовления блюд.

Обязательное условие занятий – соблюдение санитарно-гигиенических требований. Одно из правил гигиены приготовления пищи – наличие спецодежды: фартука и косынки для девочек; фартука и колпака для мальчиков, а также сменной обуви. Руководитель кружка должен строго следить за соблюдением учащимися правил гигиены. Только при соблюдении правил личной гигиены, гигиены помещения, рабочих мест, посуды и продуктов можно приготовить доброкачественную, полезную, вкусную пищу.

Работа кружка связана с использованием нагревательными приборами (электрической плитой), режущими инструментами (ножами, мясорубками и др.), с варкой, жарением и выпечкой продуктов. Это обязывает педагога особое внимание обращать на правила безопасности труда. На первом же занятии, знакомя ребят с помещением, его оборудование помещением, руководитель кружка обучает их правилам обращения с нагревательными приборами и режущими инструментами.

Знания области экологии необходимы каждому человеку как умение читать, писать и считать. Экология – наука о взаимоотношении живых организмов и условий среды. Поэтому в области кулинарии экологические знания необходимы. Чтобы приготовить высококачественное блюдо нужно качественное сырье и никакой химии. Формировать осознанную экологическую грамотность не просто, она требует развития у учащихся элементов системного мышления. Выпускники школ, получившие экологическую подготовку, будут готовы к дальнейшей экологической специализации в любой отрасли деятельности. Загрязняется воздух в помещении накоплением пыли, испарением жидкостей для мытья посуды и сантехники, а также других сильных моющих средств. Чтобы снизить загрязнения воздуха в помещениях плотно закрывать крышки емкостей и выбрасывать пропитанную химикатами ветошь в герметичные

контейнеры. Для мытья посуды применять пищевую соду. Огромное значение имеет вентиляция. Регулярно проветривать помещение даже зимой, особенно если оно хорошо изолировано, проводить влажную уборку ежедневно.

Наиболее характерна комбинированная структура занятий: организационный момент, повторение пройденного материала, изложение новой темы, вводный инструктаж, подготовка к практической работе, практическая работа и текущий инструктаж, уборка рабочих мест, сервировка стола, дегустация. Заключительный инструктаж, мытье посуды и уборка помещения.

Тематический план работы кружка составлен с учетом местных условий и национальных традиций. Большое внимание на занятиях кружка уделяется экономному ведению домашнего хозяйства, бережному отношению к продуктам питания, особенно к хлебу.

Дежурные приходят на занятие на 10-15 мин до начала и подготавливают лабораторию: расставляет инвентарь на рабочие места каждой бригады, распределяет продукты. Дежурные следят за тем, чтобы в конце занятия ребята привели в порядок свои рабочие места, вымыли и убрали инвентарь. Затем дежурные выносят мусор, производят влажную уборку помещения.

В целях воспитания самостоятельности, активности кружковцев в каникулярное время проводятся дни открытых дверей кружка. В эти дни инициатива передается детям. Педагог лишь распределяет обязанности среди кружковцев, закрепляет за ними определенные участки работы и в дальнейшем фактически является наблюдателем, контролируя и направляя работу ребят. Учащиеся показывают гостям оформление готовых блюд, рассказывают о правилах сервировки и поведения за столом, дают советы по приготовлению различных блюд, проводят викторину, угощают победителей чаем. Для подготовки к приему гостей дежурная бригада приходит на час раньше.

Цель данного мероприятия заключается также в том, чтобы познакомить широкий круг ребят с работой кружка, привить им интерес к культуре быта, показать, как готовятся и оформляются некоторые блюда.

### **Основные цели кружка:**

- развитие эстетического вкуса учащихся
- расширение знаний учащихся в кулинарии
- формирование культуры общения
- формирование и развитие творческих способностей учащихся в кулинарии
- сформировать экологические убеждения

### **Формы работы:**

- теоретические занятия
- выход в Интернет с целью сбора материалов
- работа в библиотеке

### **Методы работы:**

- репродуктивный
- исследовательский
- 

### **Гласность результатов:**

- школьные праздники
- родительские собрания
- ярмарки
- дни открытых дверей

### **Основные направления:**

- «Умелые руки». Учусь здесь и сейчас – осваивать технологию приготовления пищи.
- «Есть идея». Могу воплотить свою продукцию в ярмарках, праздниках, родительских собраниях

### **Предполагаемые результаты**

*Учащиеся получают знания:*

- виды национальных блюд
- способы приготовления и оформления блюд
- правила подачи блюд
- пищевую ценность овощей
- правила поведения за столом
- правила по технике безопасности при кулинарных работах
- санитарно-гигиенические требования
- экологической подготовки
- секреты русской и татарской кухни

*Учащиеся приобретут умения:*

- правильно подбирать формы нарезки овощей при приготовлении блюда
- приемы тепловой кулинарной обработки
- готовить холодные блюда
- украшать готовое блюдо
- готовить изделия из теста
- витаминизировать пищу
- сервировать стол
- соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования
- соблюдать правила по техники безопасности
- правильно вести себя за столом

Занятия в кружке завершатся выполнением и защитой проектов.

## Содержание программы

### Учебный тематический план

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика (интерактивные занятия)	
1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Санитарно – гигиенические правила.	2	2	-	
2	Физиология питания. Мука и ее пищевая ценность. Знакомство с кухонным инвентарем и нагревательными приборами.	2	1	1	
3.	Хлебобулочные изделия. Виды теста.	2	1	1	
4	Кулинарное пресное тесто и блюда из него. Рецепттура и технология приготовления.	12	2	10	Проверка качества приготавливаемых блюд. Дегустация.
5.	Дрожжевое тесто. Рецепттура и технология приготовления изделий из него.	22	4	18	Проверка качества приготавливаемых блюд. Дегустация
6.	Кондитерское тесто. Виды кондитерского теста. Рецепттура и технология приготовления изделий из него.	46	6	40	Проверка качества приготавливаемых блюд. Дегустация
7.	Рецептура и технология приготовления кондитерских кремов.	10	2	8	Проверка качества приготавливаемых блюд. Дегустация

8	Рецептура и технология приготовления желе.	8	2	6	Проверка качества приготавливаемых блюд. Дегустация
9.	Приготовление закусочной выпечки.	12	2	10	Проверка качества приготавливаемых блюд. Дегустация
10.	Работа с творческими проектами	8	8	-	Консультации
11	Сервировка праздничного стола. Составление меню. Приготовление выбранных блюд.	6	2	4	Зачет
12	Подготовка у школьным ярмарка и праздникам.	10	-	10	
13	Защита творческих проектов.	4	2	2	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

### Содержание программы.

**1.** Вводное занятие. Правила ТБ. Санитарно – гигиенические правила. Ознакомить с целями и задачами курса. Составление перечня желаемых кулинарных и кондитерских изделий. Обсуждение темы творческих проектов. Спецдежда.

**2.** Физиология питания. Мука и ее пищевая ценность. Знакомство с кухонным инвентарем и нагревательными приборами. ТБ с работой духового шкафа и противнями. Роль изделий их муки в питании человека. Зерновые, География выращивания зерновых. Виды муки. Определение доброкачественности муки. Лабораторная работа.

**3.** Хлебобулочные изделия. Виды теста. Тесто кислое и пресное. Крутое и жидкое тесто. Кулинарное и кондитерское. Сдобное и пресное тесто. Виды горячих напитков. Чай, кофе, какао. Разрыхлители теста. Складывание тканевых и бумажных салфеток различными способами.

**4.** Кулинарное пресное тесто и блюда из него. Молоко и его пищевая ценность. Рецепттура и технология приготовления вареников, блинов, лапши, макарон с сыром, пиццы. Способы защипывания краев пельменей и вареников, колдунов. Инструменты

и приспособления для защипывания краев. Правила варки. Оформление готовых блюд и подача их к столу. Применение чисто-экологических продуктов.

Практическая работа.

#### 5. Дрожжевое тесто.

Рецептура и технология приготовления пирожков с картофелем, капустой, яблоками, ватрушек, пончиков, расстегаев, пирога, струделя, рулета. Опарный и безопасный способ приготовления теста.

Практическая работа.

6. Кондитерское тесто. Виды кондитерского теста. Рецепт и технология приготовления изделий из него. Заварное тесто. Слоеное тесто, бисквитное тесто, песочное тесто. Разрыхлители кондитерского теста и сдоба. Свойства сахара, яиц, масла и их пищевая ценность. Приготовление разного вида печенья, сочников, пирожных, тортов, хвороста, коржиков.

Практическая работа.

7. Рецепт и технология приготовления кондитерских кремов Крем сливочный, крем из сгущенки и сливочного масла, крем из взбитых сливок, крем заварной, крем из взбитых белков. Работа с миксером. Изготовление бисквитного торта с кремом,

Практическая работа.

8. Рецепт и технология приготовления желе. Желе из свежего сока цитрусовых и желатина, желе из полуфабриката. Приготовление торта с прослойками из желатина и заварного крема. Знакомство с работой кондитерского шприца и его насадками.

Практическая работа.

9. Приготовление закусочной выпечки Стол для фуршета. Изготовление тарталеток, волованов. Рецепты и технология изготовления начинок. Горячие бутерброды. Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Виды бутербродов

Способы оформления открытых бутербродов. Условия и сроки хранения бутербродов.

Организация рабочего места. Приготовление открытых, закрытых бутербродов и горячих напитков.

Практическая работа.

10. Работа с творческими проектами. Консультации.

11. Сервировка праздничного стола.

Составление меню. Приготовление выбранных блюд. Влияние соотношения компонентов теста на качество готового изделия. Виды начинок и украшений для изделий из теста.

12. Подготовка к школьным ярмаркам и праздникам.



## 13. Защита творческих проектов

### **Предлагаемые темы проектов**

- Национальное блюдо
- Что готовят на масленицу?
- Это вкусный бутерброд
- Я иду в гости
- Это чудо овощи
- Оформление блюд

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Технические средства обучения:**

- Комплект мультимедийного оборудования (компьютер с лицензионным программным обеспечением, проектор, доска);
- Комплект учебно-наглядных пособий «Кулинария» (тематические мультимедийные презентации в программе Microsoft Office PowerPoint или слайд-шоу в формате jpeg);
- Кулинарные книги.

#### **Информационное обеспечение обучения.**

#### **Литература для учителя**

1. Программа технология. Хотунов Ю.А. Симоненко В.Д.
2. Выпечка домашнего приготовления Издательство ПРООР Лукьянченко О.Н. 1999г
3. Рецептура для кондитера
4. Татарские национальные блюда Гаврилов В.
5. Секреты русской кухни Воробьева Т. М.

#### **Литература для учащихся**

1. Здоровое питание. Жукова В. Н.
2. Тайны кулинарии Вишняченко Т. Н.
3. Выпечка домашнего приготовления. Велхина Н. Н.

#### **Нормативные акты.**



4. Предметами общего пользования в сервировке стола являются:

(...) вилок            (... ) лож  
и                            ки  
  
(...) хлеб            (... ) ска  
ница                    терть  
  
(...) соло            (... ) тар  
нка                      елки

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

(...) тонкий            (... ) клеенку  
поролон  
  
(...) тонкую  
бумагу  
  
(...) шелковую            (... ) тяжелую мягкую  
ткань                            ткань

6. Перед приготовлением рис:

(...) промывают                            (... ) обжари  
    вают  
  
(...) сушат                            (... ) переби  
    рают  
  
(...) проверяют на наличие  
вредителей

7. Салат из свежих овощей украшают:

(...) зеленью  
(...) искусственными цветами  
(...) майонезом  
(...) фигурной нарезкой

8. Из дрожжевого теста можно приготовить:

(...) пи            (... ) пе  
роги                    ченье  
  
(...) то            (... ) ол  
рт                      адьи  
  
(...) ку  
лич



