

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
протокол № 1 от 29.08.2022

Утверждена приказом директора  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Вкусные идеи»

**Направленность:** социально-педагогическая

**Уровень:** базовый

**Адресат программы:** дети 9-12 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчик программы:** Разумович Галина Федоровна  
Педагог дополнительного образования

г. Иркутск 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Объём, содержание программы.....	4
3. Планируемые результаты .....	7
4. Учебный план.....	7
5. Учебно-тематический план.....	8
6. Календарный учебный график.....	10
7. Оценочные материалы .....	11
8. Методическое обеспечение.....	11
9. Условия реализации программы.....	13
10. Список литературы.....	14
11. Приложения.....	15

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Калейдоскоп идей» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015г.

**Направленность программы:** социально-педагогическая.

**Актуальность и педагогическая целесообразность**

Актуальность программы заключается в том, что она способствует воспитанию у детей представления о рациональном питании, как составной части культуры здоровья, сохранения ими здоровья, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «треугольных камней», на котором базируются здоровье и жизнь человека. Кроме того, она способствует подготовке обучающихся к самостоятельной взрослой жизни. Эта программа даёт возможность девочкам (мальчикам) сделать первый шаг в осуществлении своей мечты, неоднократно проиграть различные бытовые ситуации, представить и полюбить свой будущий дом.

**Отличительные особенности программы:** приобретение знания в области питания (детского, лечебного, национального и т.п.) эстетики приема пищи, технологии обработки, переработки, хранения продуктов, рациональному, экономическому подбору блюд в будущей семье помогут решить одну сторону адаптации девушки к самостоятельной жизни. А пока еще ребенок ходит в школу, живет с родителями, приобретенные на занятиях знания и навыки использует дома, помогая родителям или самостоятельно заниматься приготовлением блюд. Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей: конкурс фотографии, конкурс блюд. Новизна программы состоит в том, что дополнительно к кулинарным темам изучаются темы здорового образа жизни и культуры поведения в обществе.

Проведение учебных занятий по данной программе может осуществляться с применением дистанционной технологии обучения.

**Адресат программы:** дети 9-12 лет. Принимаются дети на обучение в течение шести недель с начала занятий, предварительно прошедшие тестирование.

В этом возрасте дети начинают осознавать значимость производственного труда, труда по самообслуживанию, помощи взрослым и стремятся к приобретению доступных для них трудовых умений и навыков. Ребёнок с живым любопытством воспринимает окружающую среду, которая с каждым днём раскрывает перед ним всё новые и новые стороны. Именно поэтому ознакомление с основными терминами по кулинарии вызывает интерес. На практических занятиях формируется представление о видах обработки продуктов и технологии приготовления простых блюд, вырабатываются навыки безопасной работы. Соответственно, формируется интерес к кулинарии, развивается эстетический вкус, изобретательность.

**Срок освоения программы:** 1 год / 108 часов.

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа, перерыв между занятиями 10 мин.

**Цель программы:** Создание условий для формирования у обучающихся через постижение основ кулинарного искусства устойчивой мотивации к здоровому питанию, основанной на следовании традициям национальной русской кухни.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- ознакомление с историей развития кулинарии;
- формирование представлений о видах обработки продуктов, их расчете в соответствии с нормами;
- ознакомление с основной терминологией кулинарии и теоритическими знаниями;
- формирование навыков безопасной работы с инвентарем и оборудованием;
- ознакомление с технологией приготовления наиболее простой пищи.

**Воспитательные:**

- формирование у обучающихся волевых и трудовых качеств личности;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование нравственно-этической ориентации;
- формирование гражданственности, уважения к правам и обязанностям человека;
- формирование интереса к кулинарии и уважения к мастерам этого дела.

**Развивающие:**

- развитие эстетического вкуса;
- развитие изобретательности, интереса к кулинарному искусству;
- развитие индивидуальности при решении творческих задач.

### **Планируемые результаты.**

При освоении программы к ее завершению обучающиеся будут иметь возможность:

*Знать:*

- требования техники безопасности;
- основные виды обработки и нарезки продуктов;
- принципы сервировки стола;
- признаки определения доброкачественности продуктов;
- значение правильного питания для здорового человека;
- этику поведения в различных общественных местах, дома, в гостях;
- элементы культуры и традиции родного края;
- санитарные требования к труду;
- способы выбора доброкачественных продуктов;
- основы приготовления холодных блюд и закусок;

*Уметь:*

- правильно подбирать формы нарезки;
- приготовить контрольное блюдо по технологической карте;
- сервировать стол;
- выполнять первичную и тепловую обработку продуктов;
- запекать овощи и крупяные изделия;
- распознавать доброкачественность рыбы;
- жарить блины, оладьи, блинчики;

- процеживать, замешивать, измельчать;
- варить овощи, кашу, бобовые макаронные изделия, яйца.

*Метапредметные результаты.* В результате реализации программы, обучающиеся получают возможность:

- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- осуществлять информационный поиск;
- проявлять инициативу, самостоятельность в обучении;
- сотрудничать с педагогом и сверстниками;
- слушать и вступать в диалог;
- организовывать свою деятельность;
- осознанно строить своё высказывание;
- самостоятельно организовывать своё рабочее место;
- определять суть понятий, обобщать объекты.

*Личностные результаты.* В результате реализации программы у обучающихся могут быть сформированы (развиты):

- адекватная самооценка и самовосприятие;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре;
- эстетические потребности;
- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки;
- познавательный интерес и учебные мотивы.

### Учебный план

	Название разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	3	3	6	
2	Холодные блюда, закуски, салаты.	2	4	6	
3	Консервирование овощей, фруктов.	2	4	6	
4	Технология приготовления первых блюд.	3	9	12	
5	Технология приготовления горячих блюд из овощей.	3	6	9	
6	Технология приготовления мясных блюд.	2	7	9	
7	Технология приготовления рыбных блюд.	2	7	9	
8	Технология приготовления блюд из круп.	1	5	6	
9	Технология приготовления блюд из творога и яиц.	1	5	6	
10	Технология приготовления гарниров и блюд из макаронных изделий.	1	5	6	
11	Технология приготовления мучных блюд.	3	12	15	

12	Технология приготовления десертов	3	9	12	
13	Итоговое зачётное занятие	1	5	6	Зачётная работа, тест
	Итого:	27	81	108	

## **Объем и содержание программы.**

**Объем программы:** 108 часов

**Содержание программы:**

**Тема 1. Вводное занятие (3ч.).** Ознакомление с целями, задачами и содержанием занятий, программой обучения. Значение питания. Первая русская книга по кулинарии. Творчество повара. Как достичь мастерства. Искусство гостеприимства. Правила этикета. Санитарно-гигиенические нормы. Оборудование кухни. Уход за кухонной и столовой посудой. Общие сведения о гигиене, о санитарно-гигиенических требованиях, личной гигиене питания. Хранение и обработка продуктов. Горячие напитки. *Практические работы:* приготовление травяного чая, какао, киселя.

**Раздел 1. Холодные блюда, закуски, салаты.**

**Тема 2. Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни (3 ч.).** История развития и расширение пищевого рациона человека. Характеристика пищи как одной из существенных составляющих материальной культуры человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни. *Практические работы:* Выявление потребности человека в применении “кулинарного искусства. Изучение обучающимися данных о том, как, когда, сколько, что есть по информационным источникам, предложенным педагогом. Приготовление бутербродов.

**Тема 3. Холодные блюда и закуски (3ч.).** Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище. Салаты, бутерброды, закуски из овощей, винегреты. Основные правила приготовления холодных блюд и закусок. Значение холодных блюд в питании человека. Подготовка продуктов для холодных блюд. Подача их к столу. Требования к качеству холодных блюд. Правила т/б. *Практические работы:* Салат из картофеля и капусты; салат из свеклы с орехами; бутерброды закусочные, канапе, винегреты овощные с сельдью, с мясом. Сервировка стола к завтраку.

**Тема 4. Приготовление салатов (3ч.).** Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище. *Практические работы:* Приготовление салатов: салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем, салат из цветной капусты, салат из моркови, свёклы.

**Раздел 2. Консервирование овощей, фруктов.**

**Тема 5. Консервирование овощей (3ч.).** Способы консервирования овощей. Способы нарезки овощей. Первичная обработка овощей. Значение консервированных продуктов в питании человека. Значение витаминов и углеводов в питании человека. Подготовка продуктов, посуды и инвентаря к работе. Требования к готовым заготовкам. Правила т/б. *Практические работы:* Соление огурцов, маринование помидоров, засолка капусты.

**Тема 6. Консервирование фруктов (3ч.).** Технология приготовления варенья яблочного, компота сливового. Значение консервированных фруктов. Подготовка продуктов, посуды инвентаря. Требования к готовым заготовкам. Правила т/б. *Практические работы:* Консервирование фруктов.

### **Раздел 3. Технология приготовления первых блюд.**

**Тема 7 - 8: Значение первых блюд в питании человека (6ч.).** Классификация супов. Виды бульонов. Понятия: пассерование, бланширование, припускание. Технология приготовления супов. Сервировка стола. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление борща, рассольника.

**Тема 9. Молочные супы.** Значение молочных супов. Содержание питательных веществ. Продукты, используемые для приготовления молочных супов. Технология приготовления. Правила Т/Б. *Практические работы:* Приготовление молочного супа.

### **Раздел 4. Технология приготовления горячих блюд из овощей.**

**Тема 10. Технология приготовления овощных блюд (3ч.).** Виды тепловой обработки продуктов. Значение тепловой обработки. Значение вторых блюд в питании человека. Технология приготовления овощного рагу. Подготовка продуктов, посуды, инвентаря. Требования к готовому блюду. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление овощного рагу. Сервировка стола.

**Тема 11. Технология приготовления фаршированных овощей (3ч.).** Виды мяса. Способы определения качества мяса. Подготовка продуктов, посуды, инвентаря. Значение вторых блюд в питании человека. Требования к качеству готового блюда. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление фаршированных овощей (перца, помидоров).

**Тема 12. Технология приготовления голубцов(3ч.).** Виды мяса. Способы определения качества мяса. Правила гигиены. Технология приготовления блюда и подача его к столу. Значение белков в питании человека. Подготовка продуктов, посуды, инвентаря. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление голубцов с мясом и рисом.

### **Раздел 5. Технология приготовления мясных блюд.**

**Тема 13 - 14. Технология приготовления мясных блюд (6ч.).** Основные понятия: панирование, панировки, бефстроганов. Основные правила приготовления мяса. Виды мяса. Способы определения качества мяса. Значение белков в питании человека. Технология приготовления. Правила гигиены. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление бефстроганов, плова.

**Тема 15. Блюда из отварного мяса и субпродуктов (3ч.).** Понятия: субпродукты, шницель. Первичная обработка мяса и субпродуктов. Значение блюд из этих продуктов. Технология приготовления печени жареной. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление печени жареной.

### **Раздел 6. Технология приготовления рыбных блюд.**

**Тема 16 - 17. Технология приготовления рыбных блюд (6ч.).** Значение рыбных блюд в питании человека. Первичная обработка рыбы. Виды тепловой обработки. Определение свежести рыбы. Продукты, приспособления, посуда. Правила гигиены. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление рыбы в кляре, рыбы, запеченной в фольге.

**Тема 18. Рыба, тушенная в томате с овощами (3ч.).** Первичная обработка рыбы. Правила гигиены. Продукты, посуда, инвентарь. Питательная ценность рыбных блюд. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление рыбы, тушеной с овощами.

### **Раздел 7. Технология приготовления блюд из круп.**

**Тема 19 - 20. Приготовление блюд из круп (6ч.).** Рациональное питание. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Первична обработка круп. Значение блюд из круп в питании человека. Технология приготовления блюд из круп. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление каши, запеканки.

### **Раздел 8. Технология приготовления блюд из творога и яиц.**

**Тема 21 - 22. Блюда из яиц и творога (6ч.).** Значение блюд из яиц и творога в питании человека. Питательные вещества этих продуктов. Продукты для приготовления блюд, посуда, приспособления, инвентарь. Технология приготовления. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление сырников, пудингов.

**Раздел 9. Технология приготовления гарниров и блюд из макаронных изделий.**

**Тема 23 – 24. Блюда и гарниры из макаронных изделий (6ч.).** Питательная ценность блюд из макаронных изделий. Первичная обработка. Приспособления, инвентарь и посуда. Технология приготовления блюд из макарон. *Практические работы:* Приготовление макарон с овощами. Приготовление макаронника.

**Раздел 10. Технология приготовления мучных блюд.**

**Тема 25 – 26. Изделия из пресного теста (6ч.).** Значение мучных блюд в питании человека. Первичная обработка муки. Виды теста. Приспособления, инвентарь и посуда. Технология приготовления теста и блюд из теста. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление вареников, ватрушек.

**Тема 27-28. Изделия из дрожжевого теста (6ч.).** Значение мучных блюд. Первичная обработка муки. Разрыхлители. Продукты для приготовления дрожжевого теста. Выпекаемые изделия. Технология приготовления. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление булочек, пирожков.

**Тема 29. Праздничная выпечка пасхи (кулича) (3ч.).** Исторические сведения. Подготовка продуктов, посуды, приспособлений, инвентаря. Правила т/б. *Практические работы:* Выпечка кулича, пасхальных фигурок окрашивание яиц.

**Тема 30. Блины, блинчики с припёком (3ч.).** История появления блинов. Виды теста, припёков (лук, зелень, фрукты). Подготовка продуктов, посуды, инвентаря. Технология приготовления теста. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление блинов.

**Раздел 11. Технология приготовления десертов.**

**Тема 31 – 32. Десерты из мороженого (6ч.).** Исторические сведения. Технология приготовления мороженого. Продукты, посуда, приспособления. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление мороженого, десерта из мороженого.

**Тема 33. Зефир из яблок (3ч.).** История зефира. Продукты. Технология приготовления зефира. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление зефира из яблок.

**Тема 34. Приготовление Рафаэлло (3ч.).** Продукты, посуда, приспособления. Питательная ценность блюда. Правила т/б. *Практические работы:* Приготовление Рафаэлло.

**Тема 35 – 36. Тема. Итоговое занятие (6ч.).** Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее оформление холодных блюд, соревнование на правильную и быструю нарезку овощей, викторина, праздничный чай.

**Учебно-тематический план**

№ п\п	Содержание	Общее количество часов по теме	
		Теория	Практика
1.	<b>Тема 1. Вводное занятие (3ч.).</b> Ознакомление обучающихся с целями, задачами и содержанием занятий, программой обучения. Значение питания для жизнедеятельности человека. Первая русская книга по кулинарии. Творчество повара. Как достичь мастерства. Искусство гостеприимства. Правила этикета. Санитарно-гигиенические нормы.	2	1



2.	<b>Тема 2. Пища и ее предназначение в жизни человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни (3 ч.).</b> История развития и расширение пищевого рациона человека. Характеристика пищи как одной из существенных составляющих материальной культуры человека. Культура питания как составляющая здорового образа жизни.	1	2
3	<b>Тема 3. Холодные блюда и закуски (3ч.).</b> Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище. Салаты, бутерброды, закуски из овощей, винегреты. Основные правила приготовления холодных блюд и закусок. Значение холодных блюд в питании человека	1	2
4	<b>Тема 4. Приготовление салатов (3ч.).</b> Витамины, их классификация, содержание в продуктах питания. Особенности приготовления пищи для сохранения витаминов. Заболевания, связанные с недостатком витаминов в пище.	1	2
5	<b>Тема 5. Консервирование овощей (3ч.)</b> Способы консервирования овощей. Способы нарезки овощей. Первичная обработка овощей. Значение консервированных продуктов в питании человека. Значение витаминов и углеводов в питании человека. Подготовка продуктов, посуды и инвентаря к работе. Требования к готовым заготовкам	1	2
6	<b>Тема 6. Консервирование фруктов (3ч.)</b> Технология приготовления варенья яблочного, компота сливового. Значение консервированных фруктов. Подготовка продуктов, посуды инвентаря. Требования к готовым заготовкам. Правила т/б.	1	2
7-8	<b>Тема 7 - 8: Значение первых блюд в питании человека (6ч.)</b> Классификация супов. Виды бульонов. Понятия: пассерование, бланширование, припускание. Технология приготовления супов. Сервировка стола. Правила т/б.	1	5
9	<b>Тема 9. Молочные супы (3ч.).</b> Значение молочных супов. Содержание питательных веществ. Продукты, используемые для приготовления молочных супов. Технология приготовления. Правила Т/Б.	1	2
10	<b>Тема 10. Технология приготовления овощных блюд (3ч.)</b> Виды тепловой обработки продуктов. Значение тепловой обработки. Значение вторых блюд в питании человека. Технология приготовления овощного рагу. Подготовка продуктов, посуды, инвентаря. Требования к готовому блюду	1	2
11	<b>Тема 11. Технология приготовления фаршированных овощей (3ч.).</b> Виды мяса. Способы определения качества мяса. Подготовка продуктов, посуды, инвентаря. Значение вторых блюд в питании человека. Требования к качеству готового блюда. Правила т/б.	1	2
12	<b>Тема 12. Технология приготовления голубцов(3ч.).</b> Виды мяса. Способы определения качества мяса. Правила гигиены. Технология приготовления блюда и подача его к столу. Значение белков в	1	2

	питании человека. Подготовка продуктов, посуды, инвентаря. Правила т/б.		
13-14	<b>Тема 13 - 14. Технология приготовления мясных блюд (6ч.)</b> Основные понятия: панирование, панировки, бефстроганов. Основные правила приготовления мяса. Виды мяса. Способы определения качества мяса. Значение белков в питании человека. Технология приготовления. Правила гигиены. Правила т/б.	1	5
15	<b>Тема 15. Блюда из отварного мяса и субпродуктов (3ч.)</b> Понятия: субпродукты, шницель. Первичная обработка мяса и субпродуктов. Значение блюд из этих продуктов. Технология приготовления печени жареной. Правила т/б.	1	2
16	<b>Тема 16 - 17. Технология приготовления рыбных блюд (6ч.)</b> Значение рыбных блюд в питании человека. Первичная обработка рыбы. Виды тепловой обработки. Продукты, приспособления, посуда. Правила гигиены. Правила т/б.	1	5
18	<b>Тема 18. Рыба, тушеная в томате с овощами (3ч.)</b> Первичная обработка рыбы. Правила гигиены. Продукты, посуда, инвентарь. Питательная ценность рыбных блюд. Правила т/б.	1	2
19-20	<b>Тема 19 - 20. Приготовление блюд из круп (6ч.)</b> Рациональное питание. Потребность в пище в зависимости от возраста, пола, физических нагрузок. Составление меню на день. Первична обработка круп. Значение блюд из круп в питании человека. Технология приготовления блюд из круп. Правила т/б.	1	5
21-22	<b>Тема 21 - 22. Блюда из яиц и творога (6ч.).</b> Значение блюд из яиц и творога в питании человека. Питательные вещества этих продуктов. Продукты для приготовления блюд, посуда, приспособления, инвентарь. Технология приготовления. Правила т/б.	1	5
23-24	<b>Тема 23 – 24. Блюда и гарниры из макаронных изделий (6ч.)</b> Питательная ценность блюд из макаронных изделий. Первичная обработка. Приспособления, инвентарь и посуда. Технология приготовления блюд из макарон.	1	5
25-26	<b>Тема 25 – 26. Изделия из пресного теста (6ч.).</b> Значение мучных блюд в питании человека. Первичная обработка муки. Виды теста. Приспособления, инвентарь и посуда. Технология приготовления теста и блюд из теста. Правила т/б.	1	5
27-28	<b>Тема 27-28. Изделия из дрожжевого теста (6ч.).</b> Значение мучных блюд. Первичная обработка муки. Разрыхлители. Продукты для приготовления дрожжевого теста. Выпекаемые изделия. Технология приготовления. Правила т/б.	1	5
29	<b>Тема 29. Праздничная выпечка пасхи (кулича) (3ч.).</b> Исторические сведения. Подготовка продуктов, посуды, приспособлений, инвентаря. Правила т/б.	1	2
30	<b>Тема 30. Блины, блинчики с припёком (3ч.).</b> История появления блинов. Виды теста, припёков. Подготовка продуктов, посуды, инвентаря. Технология приготовления теста. Правила т/б.	1	2

31-32	<b>Тема 31 – 32. Десерты из мороженого (6ч.).</b> Исторические сведения. Технология приготовления мороженого. Продукты, посуда, приспособления. Правила т/б.	1	5
33	<b>Тема 33. Зефир из яблок (3ч.).</b> История зефира. Продукты. Технология приготовления зефира. Правила т/б.	1	2
34	<b>Тема 34. Приготовление Рафаэлло (3ч.).</b> Продукты, посуда, приспособления. Питательная ценность блюда. Правила т/б.	1	2
35-36	<b>Тема 35 – 36. Тема. Итоговое занятие (6ч.).</b> Демонстрация детьми умения сервировать стол и навыков поведения за столом, конкурс на лучшее оформление холодных блюд, соревнование на правильную и быструю нарезку овощей, викторина, праздничны	1	5
	Итого: 108 часов	27	81

## Оценочные материалы

*Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:*

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- итоговый контроль умений и навыков при анализе итоговой практической работы;
- самоконтроль.

*Основными критериями оценки работ детей являются:*

- внешний вид изделия;
- соблюдение технологии приготовления блюд;
- самостоятельные творческие изыскания;
- самостоятельность в выполнении работы;
- продуктивность (выполнение работы в установленный срок);
- качество выполненной работы;
- культура поведения и соблюдения техники безопасности при выполнении работ.

В объединении проводится диагностика социализации (Приложение 1). Измерительные материалы находятся в приложениях 2,3,4.

## Методическое обеспечение

*Учебно-методическое обеспечение программы*

1. Комплект наглядных пособий.
2. Комплект открыток с рецептами.
3. Плакаты: «Изделия из теста», «Приготовление первых блюд», «Способы нарезки овощей», «блюд», «Сервировка стола», «Классификация супов» «Первичная обработка рыбы» и др.
4. Комплект тематических таблиц.
5. Схемы приготовления блюд.
6. Папки с рецептами (подборка).
7. Тесты для контроля знаний, умений, навыков.
8. Разработка открытых занятий.

*Примерная структура тематического учебного занятия (в кабинете).*

- 1 этап – организация;
- 2 этап – теоретическая часть;
- 2 этап – практическая часть;
- 4 этап – окончание занятия.

*1 этап. Организация занятия*

Первые 10-15 минут необходимо отвести на выполнение целого ряда организационных действий: сбор детей; подготовку их к занятию; подготовку рабочих мест.

Педагог приветствует детей, интересуется их делами в школе и дома, затем создаёт рабочую обстановку, настраивает детей на продуктивную деятельность во время занятия.

Завершается организационная часть объявлением темы занятия и постановкой учебных задач.

*2 этап. Теоретическая часть*

- изложение исторических сведений;
- устное описание объекта практической работы;
- объяснение специальных терминов по теме занятия;
- описание и показ основных технических приёмов практической работы и их последовательности;
- правила техники безопасности.

На этом этапе важно: использовать наглядный материал, технические средства, привлечение к изложению материала самих обучающихся (со второго года обучения), использовать игровые методы.

*3 этап. Практическая часть.*

Практическую часть занятия лучше разделить на этапы, каждый из которых будет выполняться последовательно, и представлять некую законченную часть работы.

*4 этап. Окончание занятия.*

- подведение итогов практической работы;
- закрепление учебного материала;
- объяснение домашнего задания (выполнение не является обязательным);
- организация дежурства.

*Педагогические технологии:*

- метод проблемного изложения: педагог создаёт проблемную ситуацию, направляет обучающихся на её решение, организует поиск решения;
- учебно-игровая технология – благодаря игровым технологиям удаётся решить многие и важные вопросы, а именно: заинтересовать ребят, повысить самооценку.

*Принципы, лежащие в основе построения программы:*

- от простого к сложному.
- связь знаний, умений с жизнью, с практикой.
- личностно-ориентированный подход.
- научность.
- доступность.
- системность знаний.
- воспитывающая и развивающая направленность.
- активность и самостоятельность.
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

*Методы обучения:* репродуктивный (воспроизводящий);

- иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала);
- проблемный (педагог ставит проблему и направляет обучающихся на её решение);
- эвристический (проблема ставится самими детьми, ими же предлагаются пути решения).

Возможно обучение по программе с применением дистанционных образовательных технологий. Для осуществления дистанционного обучения необходимо:

- создать электронную почту для информационной работы с родителями и с детьми;
- разработать презентации в соответствии с темами программы теоретического и практического содержания (последовательное изготовление чего-либо). Пример презентации в приложении 7.

### **Условия реализации программы.**

Для реализации программы необходимо:

- электроплита с жарочным шкафом;
- разделочный стол;
- мойка;
- вытяжка;
- холодильник;
- кухонные приборы;
- столовые приборы;
- набор ножей;
- миксер;
- мясорубка;
- шкафы для посуды;
- доски деревянные разделочные;
- доски пластиковые разделочные;
- сушка для тарелок;
- столовый сервиз;
- электрочайник;
- спецодежда (фартуки, косынки);
- моющие средства.

Продукты для приготовления блюд обучающиеся приносят самостоятельно.

### **Календарный учебный график**

<b>Название разделов\ месяц</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>
Вводное занятие.	6		6	8	4				
Холодные блюда, закуски, салаты.	3	3							
Консервирование овощей, фруктов.		6							
Технология приготовления первых блюд		6	3						
Технология приготовления горячих			9	3					

блюды из овощей.									
Технология приготовления мясных блюд.				9					
Технология приготовления рыбных блюд.					9				
Технология приготовления блюд из круп.					6				
Технология приготовления блюд из молочных продуктов и яиц.						6			
Технология приготовления гарниров и блюд из макаронных изделий.						6			
Технология приготовления мучных блюд.							12	6	
Технология Приготовления десертов								6	3
Промежуточная аттестация									6
Всего: 108	9	15	12	12	15	12	12	12	9

## Список литературы для педагога

1. Безруких, М.М. Формула правильного питания / М.М. Безруких, Т.А Филиппова, А.Г. Макеева. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2012, - 80с.
2. Пухова О.А. Питание и диета / О.А. Пухова.- Москва.: ООО «Издательский дом «Вече», 2006. – 176.
3. Чудина, Ю.Ю. Советы и букеты из овощей и фруктов / Ю.Ю. Чудина. «Издательская группа «Контэнт», 2011. – 63с.

## Список литературы для детей

1. Тихомирова, В.А. Блюда для микроволновой печи / В.А. Тихомирова, - М.: Айрис-пресс, 2009. – 64с.

## Электронные ресурсы

1. Коллекция кулинарных рецептов [ Электронный ресурс ] - Режим доступа: <http://gotovim-doma.ru/view.php?g=2>, свободный.- Загл. с экрана.
2. Кулинарные рецепты с фото [ Электронный ресурс ] - Режим доступа : <http://povar.ru/list/dieta/>, свободный, - Загл. с экрана.

Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся

н - низкий

с – средний

в – высокий

Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
	Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
	Умеет договариваться, находить общее решение	4
	Владеет адекватными выходами из конфликта	5
	Активно принимает участие в работе группы	6
Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
	Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
	Интересуется различными видами творчества	9
	Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
	Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
	Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
	Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
	Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
	Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
	Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19



	Самопознание и самоопределение	Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

**Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся**  
**н - низкий с – средний в – высокий**

Фамилия, имя	Г.р.	Г.з.	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Ср.	

Название коллектива \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_

Диагностическая карта общеучебных умений и навыков ребенка

Приложение 2

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
1	2	3	4	5
<b>I. Теоретическая подготовка:</b>				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более ½; максимальный уровень: ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.	1 5 10	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень: ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию; средний уровень: ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой; максимальный уровень: специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	1 5 10	Собеседование
<b>II. Практическая подготовка ребенка:</b>				
2.1. Практическое умение и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; средний уровень: объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; максимальный уровень: ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.	1 5 10	Контрольное задание

2.2 Владение специальным оборудованием	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	уровни по аналогии п.2.1		Наблюдение
2.3. Творческие навыки.	Креативность в выполнении практических заданий.	начальный: ребенок выполняет лишь простейшие практические задания; репродуктивный уровень: выполняет в основном задания на основе образца; творческий уровень: выполняет практические задания с элементами творчества.	1 5 10	Контрольное задание
<b>III. Общеучебные умения и навыки ребенка:</b>				
<b>Учебно-интеллектуальные навыки</b> 3.1. Восприятие информации, осмысление, обобщение	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений: обучающийся испытывает серьезные затруднения при восприятии информации; средний уровень: испытывает некоторые затруднения; максимальный уровень: не испытывает затруднений.	1 5 10	Опрос
3.2. Запоминание информации	Способность запомнить важную информацию	уровни – по аналогии с п. 3.1.	1 5 10	Опрос
3.3. Умение подбирать и анализировать информацию	Самостоятельная подборка литературы по теме	минимальный уровень умений: обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; средний уровень: работает с литературой с помощью педагога или родителей; максимальный уровень: работает с литературой самостоятельно, не испытывает затруднений.	1 5 10	Беседа
<b>Коммуникативные навыки</b> 3.4. Умение конструктивно	Бесконфликтное общение со сверстниками	минимальный уровень: обучающийся часто вступает в конфликт со сверстниками, испытывает трудности в общении; средний уровень: обучающийся иногда вступает в конфликт; максимальный уровень: обучающийся не конфликтует.		Наблюдение

общаться со сверстниками				
3.5. Выслушивание мнения других, оценка разных точек зрения	Способность выслушивать мнение других и адекватно оценивать разные точки зрения	минимальный уровень умений: обучающийся не способен выслушивать мнение других; средний уровень: выслушивает, но не принимает разные точки зрения; максимальный уровень: выслушивает внимательно других, адекватно оценивает мнение других	1 5 10	Наблюдение
3.6. Умение оформлять свои мысли	Способность формулировать свои мысли в грамотно построенное предложение	минимальный уровень: обучающийся не может оформить свои мысли и высказаться; средний уровень: обучающийся с трудом оформляет свои мысли, не всегда с логическим завершением; максимальный уровень: оформляет свои мысли грамотно с логическим завершением.	1 5 10	Наблюдение
<b>Учебно-организаторские умения</b> 3.7. Умение соблюдать правила техники безопасности	Соответствие реальных навыков правил безопасности программным требованиям	минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой; средний уровень: объем усвоенных правил составляет более, чем ½; максимальный уровень: ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период.	1 5 10	Наблюдение
3.8. Умение организовывать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	уровни – по аналогии с п. 3.1.	1 5 10	Наблюдение
3.9. Умение аккуратно выполнять работу, распределять свое время	Аккуратность и ответственность в работе; способность распределять	минимальный уровень: ребенок неаккуратно выполняет работу, не может распределить свое время; средний уровень: допускает неаккуратность в работе, не всегда может распределить свое время.	1 5	Наблюдение

	свое время	максимальный уровень: ребенок всегда выполняет работу аккуратно, способен распределить свое время	10	
--	------------	---	----	--

Приложение 3

Мониторинг для промежуточной и итоговой аттестации

В- высокий; С – средний; Н – низкий

№ п/п	Ф.И	Средний балл по показателям															Средний балл
		Общеучебные умения и навыки ребенка															
		Теоретическая подготовка обучающихся		Практическая подготовка обучающихся		Учебно-интеллектуальные навыки			Учебно-коммуникативные умения			Учебно-организаторские умения					
		Теоретические знания по основным разделам, работа с дополнительной литературой	Владение специальными терминами	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Владение специальными умениями	Творческие навыки (оригинальность)	Восприимчивость информации, осмысление	Запоминание информации	Умение подбирать и анализировать информацию	Умение конструировать сообщения	Выслушивать мнение других, оценивать разные точки зрения	Умение оформлять свои мысли	Умение соблюдать права и обязанности	Умение организовать выработку рабочего места	Умение аккуратно выполнять работу; распределять время		

ЗУН: В-10 б.; С-5 б.; Н-16.

**Тест по программе**

**1. Подберите принципы рационального питания:**

- а) частый прием пищи;
- б) правильный режим питания;
- в) обильный прием пищи;
- г) умеренность в употреблении пищи;
- д) раздельное питание;
- е) разнообразное питание.

Ответ: б, г, е.

**2. Что входит в состав пищи?**

- а) жиры, белки, вода
- б) жиры, белки, углеводы, витамины.
- в) жиры, белки, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

Ответ: в).

**3. Процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для построения новых клеток, поддержания жизни, здоровья и работоспособности – это...**

- А) питание
- Б) пищеварение
- В) жизнедеятельность

Ответ: б).

**4. Продукты растительного происхождения являются:**

- а) масло сливочное; б) масло растительное; в) яйцо; г) молоко; д) пшено; е) геркулес; ж) рыба; з) сыр.

Ответ: б), д), е).

**5. Признаки доброкачественности рыбы:**

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

Ответ: а), в).

**6. Распределите правильно последовательность первичной обработки овощей:**

- а) нарезка; б) промывание; в) очищение; г) мытье; д) сортировка.

Ответ: д), г), в), б), а).

**7. Назовите виды первичной (механической) обработки рыбы**

- а) очистка от чешуи; б) пластование; в) тушение; г) копчение.

Ответ: а), б).

**8. Назовите виды тепловой обработки рыбы**

А) отваривание б) жарение г) пластование д) запекание

Ответ: а), б), д).

**9. Определите соответствие названия круп и вида зерновой культуры:**

Зерновая культура	Вид крупы
1. пшеница	А) дробленый рис
2. рис	Б) манная
3. овес	В) пшено шлифованное
4. просо	Г) гречка
5. ячмень	Д) толокно
6. гречиха	Е) перловая

Ответ: 1-б; 2-а; 3-д; 4- в; 5- е; 6-г.

**10. При нарезке лука можно использовать следующие формы:**

а) кольца; б) кубики; в) крошка; г) полукольца

Ответ: а), в), г).

**11. Салат из свежих овощей украшают:**

а) зеленью; б) майонезом; в) папиюотками; г) фигурной нарезкой; д) искусственными цветами.

Ответ: а).

**12. Консистенция каши, при которой набухшие зерна полностью впитывают в себя жидкость:**

а) вязкая; б) рассыпчатая; в) жидкая

Ответ: б.

**13. Разрыхлителем пресного теста служит:**

а) пищевая сода; б) сахар; в) вода; г) соль.

Ответ: а).

**14. Варить овощи для салатов и винегретов следует:**

а) очищенными; б) неочищенными; в) нарезанными крупными кусками; г) нарезанными мелкими кусками.

Ответ: б).

**15. Стол к праздничному обеду накрывают:**

а) белой скатертью; б) белой скатертью с прозрачной клеенкой; в) цветной клеенкой; г) цветной скатертью;

д) цветной скатертью с прозрачной клеенкой.

Ответ: а).

**Система оценивания теста**

Общее число баллов за работу составляет 15 баллов

Если обучающийся выполняет работу на 13-15 баллов - высокий уровень

Если обучающийся выполняет работу на 8-12 баллов – средний уровень

Если обучающийся выполняет работу на 5-7 баллов – низкий уровень

## Методические материалы

**Тема занятия:** «Кулинарное путешествие в прошлое».

**Цель:** ознакомить учащихся с историей полезных и забытых блюд.

**Задачи:**

- расширить знания детей о традициях своего народа;
- способствовать пробуждению интереса к народным традициям, связанными с питанием и здоровьем, формированию чувства уважения к культуре своего народа .

**Оборудование:** Выставка рисунков «Моё любимое блюдо», анкеты родителей, иллюстрации по теме, фото.

**Подготовительная работа:**

- 1 Анкетирование прабабушек, бабушек, мам по теме: «Моё питание в детстве»
- 2 Подготовка, подбор материала по теме занятия.
- 3 Оформление выставки рисунков «Моё любимое блюдо»
- 4 Составление классной книги рецептов.

### ХОД ЗАНЯТИЯ.

**Педагог:** продолжим разговор о правильном питании. Сегодня мы отправимся в кулинарное путешествие и узнаем с вами, чем питались наши предки в прошлом, что общего и чем отличается питание, обработка и приготовление пищи.

Каждый народ имеет свой уклад жизни, обычаи, свои неповторимые песни, танцы, сказки. В каждой стране есть особые традиции в приготовлении пищи.

С глубокой древности в нашей стране возделываются рожь, пшеница, просо, ячмень, давно народ овладел техникой изготовления муки. Поэтому в питании русских людей большую роль играют пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, блины, оладьи и др.

Не менее характерны для русской кухни блюда из круп: различные каши, запеканки, кисели овсяные. Из древности до нас дошли такие огородные культуры, как капуста репа, редька, огурцы . Из овощных культур, которые появились в России позднее, нельзя не назвать картофель, который произвёл настоящий переворот в традициях русского стола, блюда из картофеля завоевали широкую популярность.

Фрукты на Руси выращиваются давно. Уже в рукописях XVI в говорится об использовании яблок, груш, слив различных ягод- для приготовления пастилы, « левашников», компотов. Очень популярны были мочёные яблоки.

Продукты животного происхождения изменялись меньше. С глубокой древности наши предки потребляли мясо крупного рогатого скота (говядно), свиней, овец, коз, а так же птицу- кур, уток, гусей. По мере развития скотоводства всё шире использовались молоко, творог, сметана, сливки.

Лесные промыслы были большим подспорьем в хозяйстве наших предков. Лес был источником не только дичи, но и ягод, орехов, грибов, мёда.

Обилие рек, озёр, морей в нашей стране объясняет большое количество различных рыбных блюд и закусок. Очень давно наши предки научились готовить рыбу солёную, вяленую, копчёную.

Таким образом, одной из особенностей русской кухни является широкий ассортимент продуктов и другой- способы их обработки (особенность русской печи).



Прошло много времени, изменилось питание, появились новые продукты, усовершенствовались способы их обработки и переработки. Наша страна очень большая. В каждой её области, крае имеются свои характерные блюда, свои традиции.

**Сейчас ответьте на мои вопросы:**

1. Какие зерновые культуры возделывались в России с глубокой древности?
2. Какие блюда готовили из круп?
3. Назови огородные культуры, которые использовались в русской кухне.
4. Какие дары леса использовались в пищу?
5. Чем объясняется большое количество рыбных блюд и закусок?
6. В чём особенность обработки продуктов в русской кухне?

**Педагог.** У вас было задание узнать у своих прабабушек, бабушек и мам, чем они питались, когда были такими как вы, на чём готовили пищу, какие сладости ели и т.д.

**Обучающиеся:** отвечают на вопросы

**Педагог.** А сейчас я хочу услышать чем питаетесь вы. (ответы детей)

**Обучающиеся:** отвечают на вопросы

**Педагог:** Вы прослушали задания, которые выполнили ребята дома. Скажите, что общего в питании ваших прабабушек, бабушек, мам и вашем?

-Чем отличается питание:

- блюда
- способ приготовления, обработки
- разнообразие, польза.

**Наш вернисаж.**

Дети представляют свои работы по теме: «Моё любимое блюдо» (рисунок и рецепт)

**Итог.** Что нового и полезного вы узнали для себя?

Пример технологической карты приготовления блюда

### 1. Ингредиенты для кулича

Мука — 300 грамм; Сахар — 100 грамм; Сливочное масло — 100 грамм; Молоко — 200 миллилитров; Яйцо — 3 штуки; Разрыхлитель — 1 чайная ложка ; Соль — 1 щепотка; Изюм — 100 грамм.

Количество порций: 1-3

### 2. Последовательность

1. Первым делом отделите белки от желтков. Первые пока отложите в сторону, а вторые взбейте с сахаром в глубокой мисочке.
2. Размягченное сливочное масло, измельчив на кусочки, добавьте к желткам, взбейте все до однородности.
3. Отдельно соедините муку, соль и разрыхлитель. Просейте и небольшими порциями всыпайте в мисочку, постоянно перемешивая.

### 3.Продолжаем

4. Молоко немного прогрейте и тонкой струйкой введите в тесто.
5. Отложенные белки взбейте в плотную пену. Добавьте в мисочку и аккуратно перемешайте лопаткой.
6. Изюм обваляйте в небольшом количестве муки и переложите в тесто. Еще раз аккуратно все перемешайте.

### 4. Завершаем

7. Подготовьте формы для выпекания. Смажьте их сливочным маслом и при желании присыпьте небольшим количеством муки.
8. Разложите тесто по формам и отправьте в разогретую до 190 градусов духовку.
9. Выпекайте до готовности и румяной корочки около 40 минут (в зависимости от размера формочек).



5.Запекаем

**Пример презентации  
Технология приготовления пиццы ( блюда из муки)**



Для теста:

- 300 г тёплой воды;
- 10 г сухих дрожжей;
- 100 г маргарина;
- 0,5 ч.л. соли;
- 2 ст. ложки сахара;
- Мука (сколько тесто возьмёт)

Дрожжи размешаем в воде  
(маленький пакетик или  
столовая ложка без горки)

Маргарин режем кусочками.  
подсыпаем к нему немного муки и рубим ножом.  
Добавляем соль, сахар, перемешиваем.  
Выливаем воду с дрожжами.  
Муки добавим столько, чтоб тесто было густым.



Помещаем тесто в миску  
накрываем салфеткой на  
30-40 мин.



Для начинки ( сыр, огурцы  
ветчина, 3-4 ст. л. майонеза)



Всё порезать кубиками



Тесто разделить на 2  
половинки.



Раскатать примерно 0,5  
см толщиной.



Смазать пласт майонезом,  
Выложить начинку.



Теперь сверните рулоном.



Нарежьте рулет на «пятаки».



Также поступаем со второй половинкой. Противень  
постилаем пергаментной бумагой, смазываем маслом,  
выкладываем рулетики, посыпаем сыром.  
Отправляем в духовку на 10-15 мин., температура 200\*



Всё готово, можно дегустировать.

Домашнее задание:

1. Ознакомиться с рецептом пиццы.
2. Повторить правила т/б при работе с жарочным шкафом, горячей посудой.
3. Приготовить пиццу.