

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Муниципальное образование "Нижнеилимский район"
МОУ «Речушинская СОШ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультатива «Юный кулинар»

для обучающихся 3-6 классов

п. Речушка
2023 год

Содержание обучения

«Юный кулинар»

1. Организационное собрание. Вводный урок. Правила ТБ и санитарии.

Организация коллектива. Игры на знакомство. Содержание программы кружка. Расписание занятий. Правила внутреннего распорядка и правила безопасной работы при приготовлении блюд. Правила санитарии и гигиены.

2. Хлеб и его значение. Бутерброды. Горячие напитки.

Продукты, используемые для приготовления бутербродов. Значение хлеба в питании человека. Способы обработки продуктов для приготовления бутербродов. Способы нарезки продуктов для бутербродов.

Виды бутербродов. Технология приготовления простых бутербродов. Подача их к столу. Горячие напитки. Русский чай. Заваривание чая.

Практическая работа:

1) приготовление бутербродов простых:

- бутерброд со сливочным маслом и сыром

2) приготовление чая.

3. Значение яиц в питании. Блюда из яиц.

Значение яиц в питании человека. Использование яиц в кулинарии. Способы определения свежести яиц. Хранение яиц. Технология приготовления отварных яиц и яичниц.

Практическая работа:

1) приготовление отварных яиц: всмятку, вкрутую

2) приготовление яичницы — глазуньи

4. Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки.

Понятие о пищевой ценности овощей. Виды овощей, используемых в кулинарии. Сохранность питательных веществ в овощах при кулинарной обработке. Назначение и правила первичной обработки овощей (сортировка, мойка, очистка, промывание, нарезка). Способы и формы нарезки. Кулинарное использование различных форм нарезки овощей. Приготовление блюд из сырых овощей. Виды салатов. Технология приготовления салатов из свежих овощей. Заправка овощных салатов. Оформление салатов. Подача к столу.

Практическая работа:

1) нарезка овощей для салатов, фигурная нарезка

2) приготовление салата из свежих овощей: огурцов и лука

3) приготовление салата из свежих овощей: морковь с чесноком

4) приготовление салата с использованием яиц: зеленый лук, редис и яйца

5. Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты.

Значение молока и молочных продуктов в питании человека. Кулинарное значение молока и молочных продуктов. Питательная ценность молока. Способы определения качества молока. Сроки хранения молока. Санитарно-гигиенические требования при приготовлении блюд из молока. Технология приготовления молочных супов и каш.

Практическая работа:

- 1) приготовление молочного супа с рисом
- 2) приготовление молочной жидкой каши - пшенной с изюмом
- 3) приготовление молочной лапши.

6. Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человека.

Виды круп. Их первичная обработка. Виды макаронных изделий и их первичная обработка. Правила варки крупяных рассыпчатых, вязких и жидких каш. Технология приготовления каш. Способы варки макаронных изделий. Процессы, происходящие при варке круп и макаронных изделий. Причины увеличения объема при варке. Соотношение крупы и макаронных изделий и жидкости при варке. Технология приготовления каш и макарон.

Практическая работа:

- 1) подготовка круп и макарон к тепловой обработке
- 2) приготовление рассыпчатой гречневой каши
- 3) приготовление отварных макарон с овощами.

7. Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее.

Понятие о пищевой ценности рыбы. Условие хранения рыбы. Признаки доброкачественной рыбы (по запаху, по цвету жабр, по глазам...). Первичная обработка рыбы. Правила оттаивания рыбы мороженой. Вымачивание соленой рыбы. Способы разделки рыбы. Разделка соленой рыбы. Способы тепловой обработки рыбы. Правила варки рыбы. Технология приготовления супов из рыбы, а также вторых блюд из вареной рыбы.

Практическая работа:

- 1) определение доброкачественности рыбы, оттаивание и первичная обработка свежемороженой рыбы
- 2) разделка соленой рыбы
- 3) приготовление супа рыбного
- 4) приготовление рыбы под соусом

8. Мясо, пищевая ценность мяса и блюда из него.

Значение и место мясных блюд в питании. Понятие о пищевой ценности мяса. Виды мяса (говядина, свинина, баранина, телятина ...). Доброкачественность мяса (по цвету, по запаху ...). Санитарные условия первичной обработки мяса. Правила оттаивания мороженого мяса. Способы разделки мяса. Правила варки мяса для вторых блюд. Принципы подбора гарнира к мясным блюдам. Технология приготовления блюд из отварного мяса.

Практическая работа:

- 1) определение доброкачественности мяса, первичная обработка мороженого мяса
- 2) приготовление мясного супа с вермишелью

9. Виды теста. Продукты для приготовления теста.

Питательная ценность хлебобулочных изделий, виды теста. Основные и дополнительные продукты для приготовления теста. Определение качества муки (по цвету, запаху, вкусу и влажности). Разрыхлители теста (дрожжи, сода, взбивание). Ароматические добавки. Пресное тесто. Основные изделия из этого теста. Способы приготовления теста для блинов и оладий. Технология

выпечки блинов и оладий. Подача блинов к столу. Песочное тесто. Основные изделия из этого теста. Правила приготовления песочного теста. Дефекты приготовления, причины. Приготовление теста для печенья. Технология приготовления печенья.

Практическая работа:

- 1) определение качества муки по цвету, запаху, вкусу и влажности
- 2) приготовление и выпечка блинов скороспелых, блинчиков с творогом
- 3) приготовление оладий с яблоками
- 4) приготовление песочного печенья «Мечта», «Золотистое»
- 5) приготовление хвороста (пресное тесто)
- 6) приготовление открытого пирога с яблоками
- 7) приготовление плюшек, пирожное картошка

10. Заготовка продуктов впрок.

Роль запасов в экономном ведении домашнего хозяйства. Способы приготовления домашних запасов. Способы хранения запасов из свежих овощей и фруктов. Упаковочный материал для хранения запасов. Правила закладки продуктов на хранение. Сушка ягод и фруктов Условия сушки. Замораживание овощей и фруктов. Условия замораживания.

Практическая работа:

- 1) замораживание продуктов
- 2) сушка яблок, зелени
- 3) засолка огурцов, помидор, капусты
- 4) приготовление варенья из яблок

Планируемые результаты освоения программы

1. Дети должны знать:

- общие сведения о процессе пищеварения
- правила санитария и гигиены при санитарной обработке продуктов, безопасные приемы работы с кухонным оборудованием, горячими жидкостями
- виды бутербродов и горячих напитков
- способы определения свежести яиц
- виды овощей правила первичной обработки овощей
- о кулинарном значении молока, способы определения качества молока
- правила варки крупяных каш и макаронных изделий
- общие сведения о пищевой ценности рыбы, методы определения качества рыбы, способы первичной обработки рыбы, правила варки
- понятие о пищевой ценности мяса, способы определения качества мяса, способы первичной обработки мяса, правила варки
- способы определения качества муки, питательную ценность изделий из теста, виды разрыхлителей, виды теста
- кулинарные свойства крахмала, приготовления киселя
- способы заготовки продуктов сохранение овощей и фруктов методом сушки

и замораживания.

2. Дети должны уметь:

- работать с кухонным оборудованием, определять качество продуктов (овощей, яиц, молока, рыбы, мяса) и производить первичную обработку, работать с бытовыми электроприборами, мыть посуду, применять моющие средства
- выполнять нарезку овощей
- готовить блюда из сырых овощей, яиц, молока, круп и макаронных изделий, рыбы, мяса
- приготавливать тесто и выпекать блины, оладьи, печенье
- сушить ягоды, фрукты, овощи и замораживать их.

Тематическое планирование

№ п./п	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Организационное собрание. Вводный урок. Правила ТБ и санитарии.	1	1	-
2.	Хлеб и его значение. Бутерброды. Горячие напитки	4	2	2
3.	Значение яиц в питании. Блюда из яиц	5	3	2
4.	Пищевая ценность овощей. Основные виды первичной и тепловой обработки	10	2	8
5.	Молоко и молочные продукты. Кисломолочные продукты	8	4	4
6.	Крупы и макаронные изделия. Значение в питании человек	8	4	4
7.	Рыба. Пищевая ценность и блюда из нее	8	4	4
8.	Мясо, пищевая ценность мяса и блюда из него	8	4	4
9.	Виды теста. Продукты для приготовления теста	8	2	6
10	Заготовка продуктов впрок	8	2	6
	ИТОГО:	68	28	40