

Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:
«Проектная и исследовательская деятельность как способ
формирования метапредметных результатов обучения в
условиях реализации ФГОС»

Малеева Валентина Валерьевна

Фамилия, имя, отчество

МБОУ сош №30 Богородский городской округ г. Электроугли
Московской обл

Образовательное учреждение, район

На тему:

***«Приготовление воскресного
семейного обеда»***

Цель и задачи проекта

1. Устроить воскресный семейный обед.
2. Продумать меню обеда и учесть предпочтения членов семьи.
3. Купить нужные ингредиенты.
4. Приготовить обед из выбранных блюд.
5. Сервировать стол.
6. Украсить приготовленные блюда и подать на стол.

Исследование

Обед буду готовить на троих. Участниками воскресного обеда будут: мама, папа и я.

Моё меню:

Первое блюдо: суп из макаронных изделий с фрикадельками, т.к. мы изучили технологию приготовления этого блюда на уроке технологии

Второе блюдо из мяса: котлеты из говяжьего фарша, т.к. это вкусно и полезно

Гарнир: тушёный картофель.

Десерт: пирожное «Картошка», т.к. этот десерт любит вся моя семья

Напиток: сливовый компот

Расчет расхода продуктов

Блюдо	Необходимые продукты	Количество продуктов на 1 человека	Количество продуктов на 3 человека
Суп из макаронных изделий с фрикадельками	Мясной фарш Картофель Вермишель Лук Морковь Лавровый лист Соль Зелень	100 г 150 г 40 г 15г 15 г 1/2шт 8г 5г	300 г 450 г 120 г 45 г 45 г 1/2 шт 25г 15г
Котлеты из говяжьего фарша	Говяжий фарш Лук Соль Яйцо	150г 15 г 5г 1шт	450г 45г 15 г 2шт
Тушёный картофель	Картофель Лук Масло	300г 20г 15 г	900г 60г 50 г
Пирожное «Картошка»	Печенье песочное Сгущенное молоко - Масло сливочное Какао-порошок Сахарная пудра (для украшения) -	100 г 0.25 стакана 35 г	300 г 0,75 стакана 100 г 2 ст. ложки По вкусу
Сливовый компот	Вода Сливы	1л 150г	3л 450г
Хлеб		2ломтика	6 ломтиков

Суп из макаронных изделий с фрикадельками

Моем и чистим, режем картофель

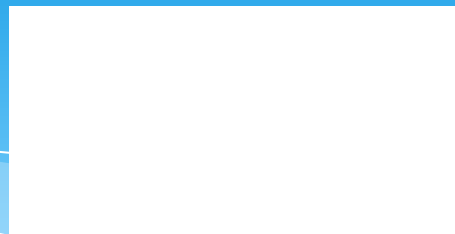
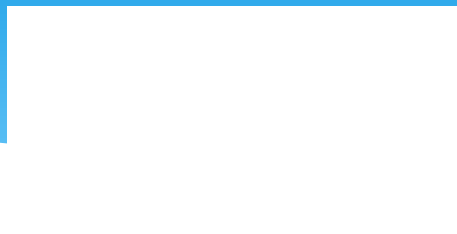
Готовим фарш и лепим фрикадельки

Супчик ГОТОВ!



Котлеты с картошкой

ГОТОВИМ КОТЛЕТЫ



Картошечка готова

Хороша картошечка к обеду!

Приступаем к десерту!

Варим компот

Было очень вкусно

Блюда, выбранные для воскресного обеда, были приготовлены по технологии, изученной на уроках кулинарии. Также мне помогла информация с соответствующих сайтов Интернета.

Самооценка и оценка

- * Все сказали, что обед получился вкусным и сытным.
- * Мне очень понравилось работать над проектом, но надо отметить, что я все равно обращалась за помощью к маме.
- * Информация, полученная при выполнении проекта, поможет мне и в дальнейшем

Информационные источники

- * Учебник «Технология» для учащихся 6 класса.
- * Интернет — ресурсы.
- * RassianFood.com
- * Рецепты моей бабушки
- * Тетрадь по технологии