Приготовление воскресного обеда

Творческий проект на урок технологии

Автор: Миргалеева Александра, ученица 6А класса

1.Проблемная ситуация

- В воскресные дни наша семья обязательно собирается за столом, так как в будни нет возможности. Сидя за столом мы не только кушаем блюда, но и разговариваем о прошедших событиях.

2.Цель и задачи проекта

1. Устроить воскресный обед;
2. Разработать меню обеда;
3. Приготовить обед из выбранных блюд;
4. Сервировка стола;
5. Правильно подать приготовленные блюда;
6. Убрать со стола после обеда;

3.Выбор лучшего варианта обеда

Обед будет приготовлен на три члена семьи – маму, папу и меня.

Меню будет состоять из:

- Первое блюдо – борщ
- Второе блюдо – котлеты с картофельным пюре
- Питьё – компот из сухофруктов
- Десерт – “Французская ватрушка”

Расходы на продукты

- Борщ

Свёкла – 1шт

Морковь – 1шт

Лук – 1шт

Фарш – 180гр

Капуста - 1/3шт

Томатная паста – 2ст.л

Лимонный сок – 1ч.л

Соль, перец, приправы- по вкусу

- Пюре

Картофель – 5шт(больших)

Молоко – 100мл

Масло сливочное – 80гр

- Котлеты

Фарш(любой)- 800гр

Лук – 2шт

Хлеб – 100гр

Соль, перец – по вкусу

Масло подсолнечное

Расходы на продукты

- Компот из сухофруктов

Сухофрукты(сушеные яблоки, груша…) – 300гр

Вода – 3литра

Сахар – 3ст.л

- Французская плюшка

Творог – 2уп(200гр)

Яйцо – 3шт

Сахар – 1,5ст.л

Соль – на кончике ножа

Сода – на кончике ножа

Масло- 100гр

Мука – 150гр

Приготовление борща

Возьмите 3-литровую кастрюлю. Налейте в неё 1,5–2 литра воды , поставьте на средний огонь.

Жарим овощи. Вымойте и почистите свёклу, морковь и лук. Свёклу натрите на крупной тёрке, а морковь — на средней. Лук нарежьте кубиками. Налейте подсолнечное масло на сковороду, включите средний огонь. Сначала жарьте свёклу, затем добавьте лук и морковь.

Свёклу сбрызните соком свежего лимона. Благодаря этому борщ будет по-настоящему красным.

Жарьте овощи ещё 5 минут. После этого добавьте томатную пасту, перемешайте и оставьте на газу ещё на 5–7 минут.

В воду кладём капусту, затеи картошку, ждём закипания. После того как вода закипела, кидаем фрикадельки из фарша, заранее сформированные. Ждём минут 15, солим, перчим. Позже кладём зажарку.

Борщ готов!

Приготовление пюре с котлетами

- Наливаем воду в кастрюлю , затем кладём картошку. Ждём закипания, солим. После полного приготовления картофеля, выливаем воду. В кастрюлю кладём масло и молоко. Мнём пюре толкушкой.
- Фарш кладём в миску, солим, перчим. Добавляем яйца и крошку хлеба. Формируем котлетки. В сковороду наливаем масло, накладываем котлетки. Жарим до готовности.

Приготовление компота

Налейте в большую кастрюлю три литра воды и поставьте ее на плиту. Как только вода закипит, положите туда сухофрукты и убавьте огонь до среднего. Засеките 10 минут с момента закипания. Как только они пройдут, добавьте 200 грамм сахара. Доварите компот в течение еще 10 минут, после чего снимите его с плиты.

Готовый компот из сухофруктов должен настояться в течение пары часов и остыть до комнатной температуры. После этого его можно подавать к столу.

Приготовление французской ватрушки

В миске или тарелке перетираем масло муку до мелкой крошки. В другой миске перемешиваем творог, яйца, сахар и соду до однородной массы.

На противень насыпаем крошку, выливаем массу, сверху снова посыпаем крошкой. Кладём в духовку при температуре 180С на 15 минут

Фото с обеда

- Все блюда которые я приготовила я научилась готовить у мамы и на уроках технологии в нашей школе.

Оценка и самооценка*

Папа	5
Мама	5
Я	5

*оценка по 5-бальной шкале

Спасибо за внимание!