

***ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЕКТ ПО
ТЕХНОЛОГИИ
ОБЕД
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ***



**Ученицы 5 «Д» класса ГБОУ №402
Михайловой Валерии**

**Преподаватель по технологии:
Берендюкова Галина Васильевна**

ВВЕДЕНИЕ:

- В нашей семье все любят готовить. Я часто помогаю маме в приготовлении обедов, и когда нам задали по технологии разработать творческий проект по Кулинарии, я выбрала эту тему так как для меня, я посчитала, это будет не очень СЛОЖНО.



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- Оценить свои кулинарные способности.
- Разработать проект.
- Приготовить обед.
- Совершенствовать и развивать умения и навыки в кулинарии.
- Углублять знания в кулинарии.
- Развивать вкус, творческую инициативу.
- Формировать умение самостоятельно расширять знание и кругозор.
- Готовиться к самостоятельной жизни и разумному ведению хозяйства.
- Готовиться к профессиональному определению с учетом своих способностей и интересов.



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПО КУЛИНАРИИ

- Работать с ножом осторожно, на разделочной доске.
- Нож надо держать перпендикулярно пальцам.
- Следить, чтобы руки и рукоятка ножа были сухими;
- Не оставлять нож вколотым в продукты или между ними;
- Мыть нож после каждого применения.



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ОБЕД:

-  - Салат из свежих овощей
-  - Борщ
-  - Мясо по-французки
-  - Морс из брусники



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Нам понадобится :

- Помидоры- 2 шт.
- Огурец- 2 шт.
- Салат кочанный 1 шт.
- Масло подсолнечное
- Соль



САЛАТ.

- Сначала все тщательно моем горячей водой.
- Разрезаем каждый помидор на 4 части.
- Режем огурцы кружочками.
- Листовой салат раскладываем на салатнице .
- Складываем все нарезанные овощи в салатник, солим и заправляем маслом.



ИСТОРИЯ БОРЩА

- Борщ в первую очередь, считается важной частью культуры южных славянских народов. На старославянском языке, такое слово звучит , как «бърщ», но по другому мнению, звучит и как слово «бур» или же «борщевик».
- Впервые борщ был приготовлен во времена войны с турками. Во время взятия Азовской крепости, несколько дней, казаки провели в засаде голодными. Все что росло около них, они сорвали и бросили вариться в казан и как раз с этих пор и пошло, что борщ в Украине — национальное блюдо.



ИНГРИДИЕНТЫ ДЛЯ БОРЩА

- Капуста белокочанная — 400 Грамм
- Картофель — 500 Грамм
- Лук — 200 Грамм
- Перец болгарский красный — 200 Грамм
- Свекла — 200 Грамм
- Помидоры — 150 Грамм
- Морковь — 100 Грамм
- Уксус столовый — 1 Ст. ложка
- Зелень — По вкусу
- Чеснок — По вкусу
- Соль, специи — По вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ БОРЩА

Помойте и порежьте все овощи, сложите в мультиварку картофель, лук и морковь, залейте водой и включите режим тушения на 1,5 часа.

Свеклу потрите на терке, добавьте уксус и поставьте на огонь. Протушите до мягкости, затем добавьте помидоры и сладкий перец и протушите еще 5 минут.

Когда картофель в мультиварке станет мягким, добавьте капусту.

Варите до мягкости капусты, затем добавьте свеклу.

За несколько минут до готовности добавьте в борщ измельченную зелень и чеснок. На стол подавайте в горячем виде.



ИСТОРИЯ МЯСА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

- Множество блюд, которые в наше время стали буквально классикой на нашем столе, очень часто являются настолько измененными, что от их изначального рецепта остается разве что название.
- Многие люди знают это блюдо под названиями «Домашнее мясо», «Дипломат», «Мясо по-капитански» и так далее.

Изначально данное блюдо именовали, как Veau Orloff – впервые его приготовили именно для фаворита известной нам всем императрицы Екатерины. Этим фаворитом был граф Орлов, который внезапно решил осчастливить французскую столицу визитом (именно там его и угощали).

Несмотря на то, что возраст блюда более чем почтенный, мясо по-французски изменилось не настолько сильно, как то же Оливье. Из первоначального рецепта пропали разве что грибы, а вместо телятины было решено использовать баранину, свинину, мясо птицы и так далее. Несмотря на то, что изначальные ингредиенты остались прежними, способы приготовления мяса по-французски распространились по всему миру. Так что, сегодня можно нарезать мясо как маленькими кусочками, так и ломтиками, как обжаривать его перед тушением, так и готовить сырым или маринованным. Даже слои продуктов могут смешиваться или меняться местами.



МЯСО ПО ФРАНЦУЗСКИ

- Свиной ошеек - 500 грамм.
- Сыр твердый - 20 грамм.
- Горчица - 1 ст.л.
- Соевый соус - 1 ст.л
- .Майонез - по вкусу.
- Соль - по вкусу.
- Смесь свежемолотых перцев - по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ МЯСА ПО- ФРАНЦУЗСКИ

- ❑ Мясо вымойте и нарежьте кусочками толщиной 2 см.
- ❑ Положите мясо на дощечку и отбейте молоточком с двух сторон.
Я отбиваю его, предварительно прикрыв кульком или пищевой пленкой, так оно не разлетается и не пачкает кухню.
- ❑ Противень застелите бумагой для выпечки. Это можно делать по желанию. Я застилаю для того, чтобы он меньше пачкался.
- ❑ Выложите все отбивные на противень.
- ❑ Обмажьте каждую отбивную горчицей.
- ❑ Обмажьте соевым соусом, посолите и поперчите.
- ❑ Натрите сыр на крупной терке.
- ❑ Отбивные полейте майонезом и обильно посыпьте сыром.
Поставьте запекаться в духовку на 20 минут при 180 градусах.



МОРС ИЗ БРУСНИКИ

- Нам понадобится :
- Брусника – 1 кг.
- Сахарный песок – 1 кг.
- Вода – 2 л.



НАЧНЕМ ДЕЛАТЬ МОРС

- ❑ Бруснику взбиваю в блендере до кашицы. Выкладываю брусничную массу в кастрюлю, заливаю полтора литрами воды, ставлю на плиту до закипания и пол минуты провариваю. Добавляю сахар, размешиваю.
- ❑ Затем брусничный морс процеживаю через сито.
- ❑ Переливаю получившийся морс в кувшин и ставлю остужаться.



САМООЦЕНКА

- Мой обед получился очень вкусный, и приготовила я его достаточно быстро.
- Моим родителям обед очень понравился.
- Я бы оценила его на «5»

5



ВЫВОД

Каждый день мы обедаем. И для того, чтобы обед был полноценным, он должен включать в себя: салат, суп, второе блюдо и компот или морс.

В данном проекте я представила вариант моего любимого обеда.

