

# Кулинария

Подготовила учитель технологии МБОУ СОШ №4

г. Льгова

Быкова О.В.



# Цели :

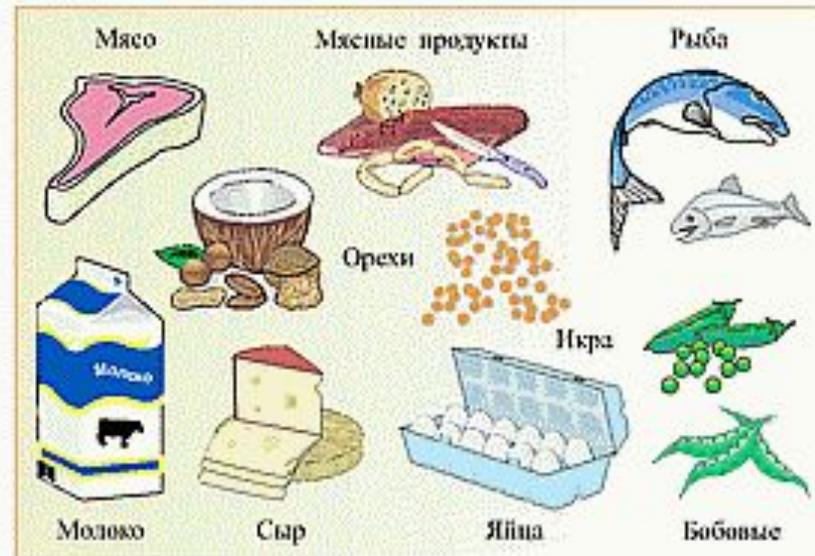
- Познакомить детей с понятием «кулинария», санитарно-гигиеническими правилами организации работы на кухне, правилами ТБ при работе с инструментами, особенностями приготовления некоторых блюд
- Расширить представления детей о пользе пищи для организма человека, содержании пищи, сохранении максимального количества питательных веществ при хранении и обработке
- Способствовать формированию правил рационального питания для сохранения здоровья семьи

# Пицца содержит

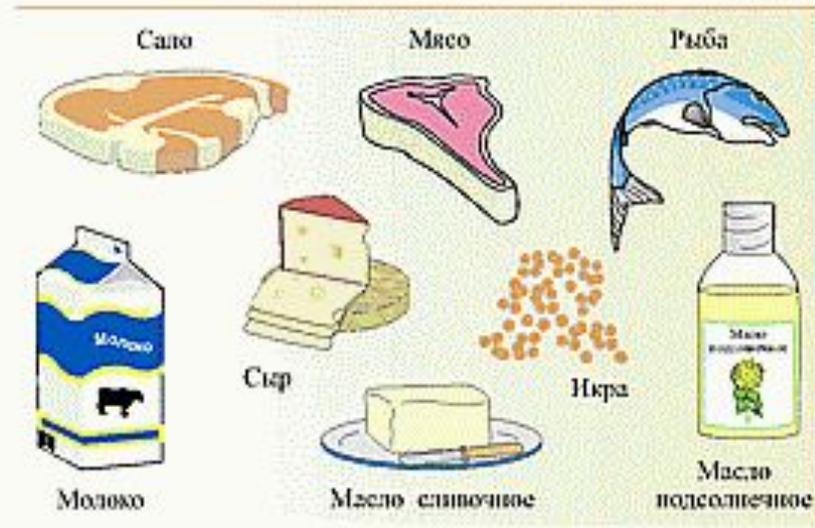
- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Минеральные вещества
- Витамины



**Белки**



**Жиры**



### Углеводы



### Минеральные вещества



# Рабочая одежда



1. Наденьте фартук, уберите волосы под косынку или шапочку.
2. Руки мойте с мылом.



## Кухня

1. Необходимо следить за чистотой помещения и оборудования.
2. Чистую посуду хранить в шкафах или закрытых полках.
3. Пищевые отходы собирать в ведро с крышкой, своевременно их выносить.

## Кухонный инвентарь

Правильно  
держите нож и  
руки на продукте.  
Передавайте нож  
ручкой вперёд





## **Кухонная посуда**

Посуду надо мыть сразу же после её использования.

Моют посуду в тёплой воде при помощи моющих средств и специальных приспособлений.

## Разделочные доски



Различные виды продуктов обрабатывают на разных разделочных досках (для хлеба, для варёных овощей, для сырых овощей)

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- **Перед едой обязательно вымой руки.**
- **Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).**
- **Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).**
- **Не торопись!  
Ешь небольшими кусочками,  
тщательно пережевывай с закрытым ртом.**
- **Во время еды не крутись и не размахивай руками.**
- **Не разговаривай во время еды.**
- **Испачканные руки и рот вытирай салфеткой.**
- **После еды скажи:  
«СПАСИБО».**



# Завтрак

Завтрак съешь сам, обед – раздели с другом, ужин – отдай врагу.

Для завтрака подойдут продукты богатые углеводами и горячий напиток.



# Бутерброды

Слово «бутерброд» немецкого происхождения: бутер – масло, брод – хлеб.

Дополнить бутерброд можно любыми продуктами по вкусу.

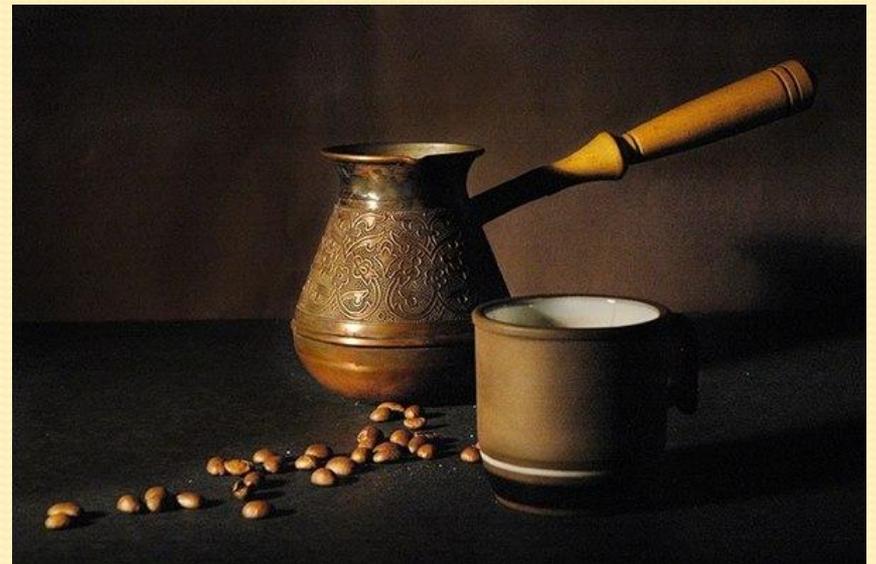


# Горячие напитки

Родина чая - Китай



Родина кофе – Эфиопия



# Приготовление омлета

## Основные компоненты

ЯЙЦА, МОЛОКО, СОЛЬ, ЖИР

## Возможные добавки

СЫР, КОТЛЕТА, ШЕПЕТЬ

## Схема приготовления

- 1 ЯЙЦА ВЗБИТЬ 2 МОЛОКО ПОДГОТОВИТЬ 3 КОМПОНЕНТЫ СМЕШАТЬ



- 4 МАССУ ПЕРЕМЕШИВАТЬ 5 СКОРОВОДУ РАСКРЕСТЬ, СМАЗАТЬ ЖИРОМ 6 МАССУ ВЫЛИТЬ НА СКОРОВОДУ



- 7 ДОБАВКИ ПРИГОТОВИТЬ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПО ВКУСУ 8 ОМЛЕТ ЖАРИТЬ НА СЛАБОМ ОГНЕ 9 ПОДАТЬ НА СТОЛ



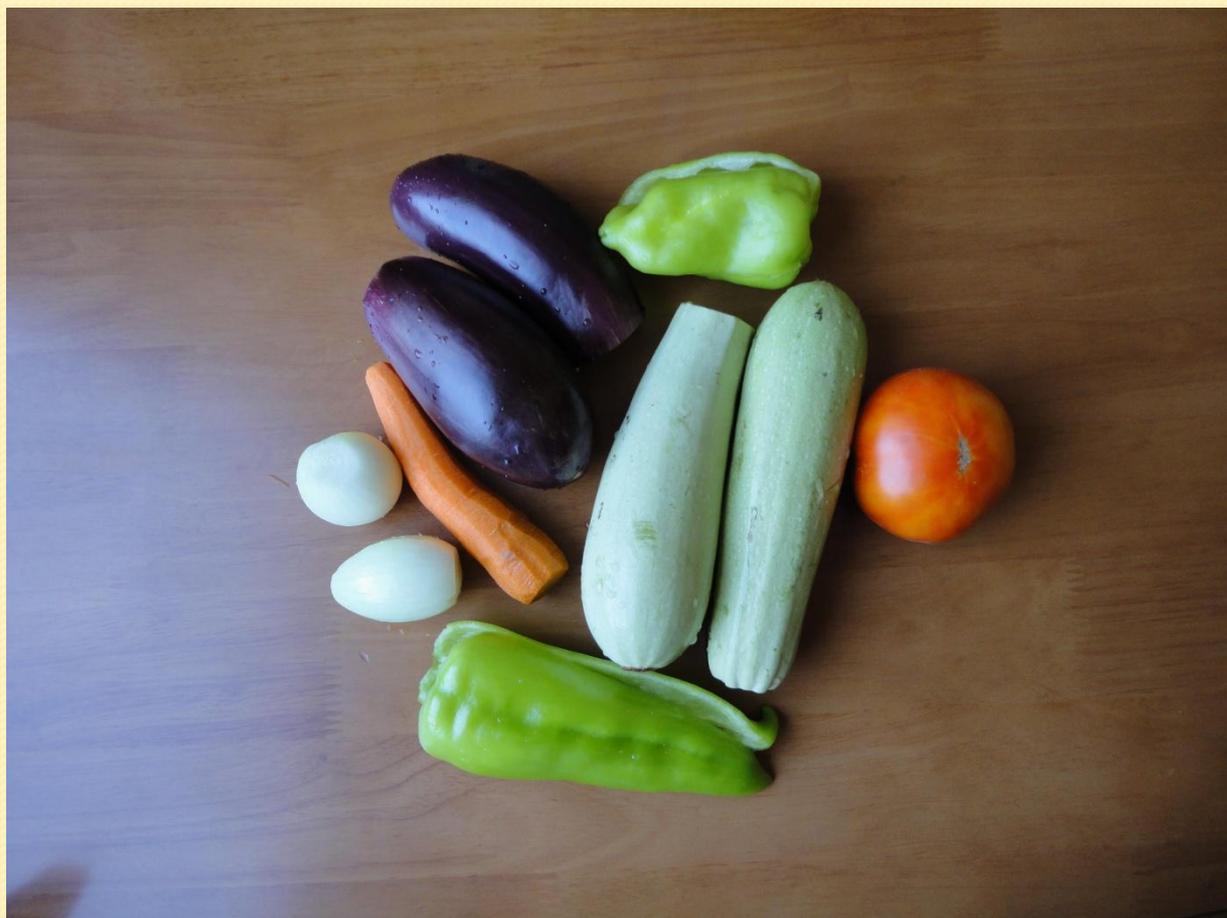
# Сервировка стола



# Овощное рагу



# Продукты



# Первичная обработка



# Нарезка



# Порядок приготовления овощного рагу



1. Нагреть сковороду, положить масло, пассеровать лук и морковь.
2. Положить картофель, обжарить 5 мин., затем кабачок, капусту, болгарский перец, помидор или томатную пасту.
3. Соль, лавровый лист, специи. Тушить до мягкости, помешивая.

# Приёмы долгосрочного хранения пр

1. Замораживание

2. Сушка

3. Консервирование

4. Мочение

5. Варка

6. Вакуум



# Варка варенья



Вкусные рецепты  
[vkusnie-recepti.com](http://vkusnie-recepti.com)

# Приготовление варенья



Фрукты или ягоды берут в соотношении с сахаром 1: 1

1. Первичная обработка (перебрать, промыть, очистить или вынуть косточки)
2. В кастрюлю положить сахар, налить воды (1 кг – 0,5 стакана), перемешивая варить сироп.
3. Положить продукт, после закипания снимать пенку.
4. Варить 30-40 мин. Проверить готовность (капля варенья не растекается на краю блюдца, пенка образуется по краям, ягоды равномерно распределились в сиропе)

# Первичная обработка



# Варка сиропа



# Снимаем пенку



# Проверяем готовность



# Приготовление мясных котлет

## Основные компоненты

МЯСО, ВОДА (МОЛОКО), ХЛЕБ БЕЛЫЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОКА (СУХАРИ), СОЛЬ, СПЕЦИИ, ЖИР



## Схема приготовления

- 1 ХЛЕБ ЗАМОЧИТЬ 2 МЯСО И ЛУК ПОДВЕРЖЕНЫ ПЕРВОЙ ОБРАБОТКЕ 3 ХЛЕБ, МЯСО, ЛУК ПРОПУСТИТЬ ЧЕРЕЗ МЯСОРУЧКУ



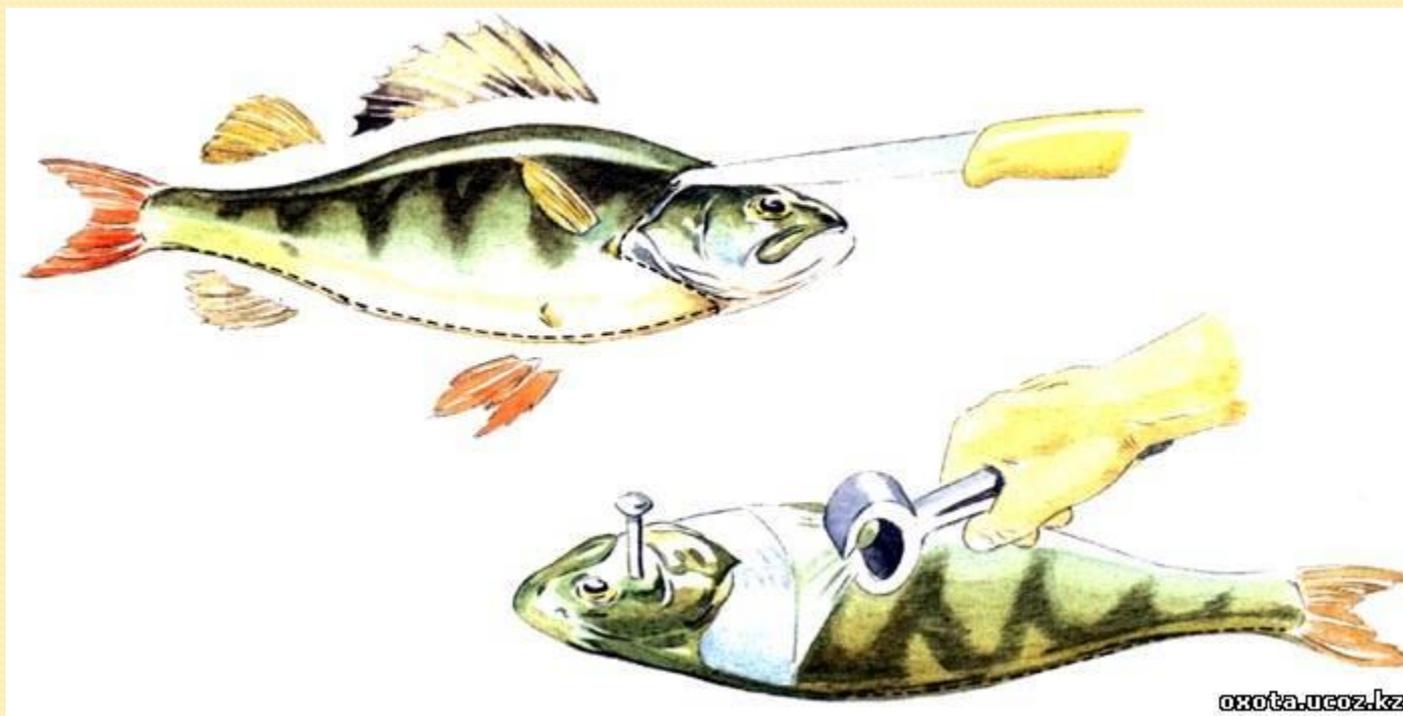
- 4 ПЕРЕМЕШАТЬ, ДОБАВИТЬ МАССУ ПЕСКОМАННОГО ТОВАРА 5 ОТДЕЛЬНО СГОТОВИТЬ 6 ПАРОВАТЬ МЯСНОЙ ПУДЫНГ НАРЯДОМ



- 7 СКОВРОДКУ РАЗОГРЕТЬ, СМАЗАТЬ ЖИРОМ 8 ЖАРИТЬ ОСНОВНЫМ СПОСОБОМ 9 СФОРМИТЬ, ПОДАТЬ НА СТОЛ



# Разделка рыбы



# Блюда из рыбы



# Литература и источники

- Ждём гостей: Рецепты приготовления праздничных блюд/Под ред. Ю.В. Безлепкина:Сост. В.С. Нагорный.- Харьков:Прапор, 1993
- Книга о вкусной и здоровой пище/Под ред.А.А. Покровского.- М.:ЛЁГКАЯ И ПИЩЕВАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ,1983
- Узун Л.А. Рецепты вкусной жизни.-М.ОЛМА медиа групп, 2008
- <http://www.Stendzakaz.ru>
- <http://www.ovoshnoy-ray.ru>
- <http://www.ZDOROVAEDA.RU>
- <http://www.vkusnie-recepti.com>
- <http://www.FindFood.ru>
- <http://www.elena87/net>
- <http://www.oxota/ucoz/kz>