

Проект «Воскресный обед»

Автор – Крымов Владимир 7 «В»

Цель и задачи

Цель – приготовление воскресного обеда.

Задачи – 1) Выбор критериев

2) Выбор блюд по критериям, расчет кол-ва порций.

3) Покупка продуктов

4) Приготовление блюд.

Критерии

- 1) Обед должен быть рассчитан на 3 порции.
- 2) 1 порция = 910 ккал
- 3) Меню обеда должно соответствовать принципам рационального питания

Возможные риски

- Еда может не понравиться кому-либо из сидящих за столом.

Варианты меню

| № варианта | Закуски | 1-ое горячее блюдо | 2-ое горячее блюдо | Десерт | Напиток |
|------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------|-------------------|
| 1 | Канapé | Рассольник | Пюре с котлетами | Печенье | Чай |
| 2 | Бутерброды с сыром | Крем-суп молочный | - | Мороженное | Молочный коктейль |

Я выбрал первый вариант из-за наименьшей калорийности

Технологические карты

● Рассольник

- 1) Мясо нарезать небольшими кусочками.
- 2) Залить водой, варить 1 час.
- 3) Затем добавить промытую перловку, варить 30–40 минут.
- 4) Картофель почистить, нарезать брусочками или кубиками.
- 5) Добавить картофель в бульон с перловкой, варить 10 минут.
- 6) Лук мелко нарезать.
- 7) Морковь натереть на средней терке.
- 8) Огурцы нарезать соломкой.
- 9) Огурцы потушить, добавив немного бульона.
- 10) На растительном масле обжарить лук.
- 11) Добавить морковь, обжарить.
- 12) В кипящий бульон добавить огурцы.
- 13) Следом добавить лук и морковь.
- 14) Также добавить огуречный рассол, лавровый лист, поперчить.
- 15) Если необходимо, посолить, варить еще 5 минут.
- 16) Разлить рассольник по тарелкам.

Канаше

| Функции | Инструменты | Материалы |
|------------|----------------------|----------------------------|
| Нарезка | Доска для резки, нож | Колбаса, огурцы, сыр, хлеб |
| Сборка | Зубочистки | Нарезанные продукты |
| Сервировка | Тарелка | Готовое канапе |
| | | |
| | | |

Пюре с котлетами

| Функции | Инструменты | Материалы |
|--------------------|-------------|--------------------------------------|
| Очистка | Нож | Картофель |
| Варка | Кастрюля | Картофель |
| Приготовление пюре | Ложка | Кастрюля с готовой картошкой, молоко |
| Лепка котлет | Миска | Фарш |
| Жарка котлет | Сковорода | Масло, вылепленные котлеты |
| Сервировка | Тарелки | Пюре, котлеты |
| | | |

Оценка

Я считаю, что справился с заданием. Ужин должен понравиться семье