

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол № 01 от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор /О.А. Пашинцева/
приказ № 87 от 28 августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
детского объединения «Хозяюшка»
направленность: социально-гуманитарная
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 10-15 лет**

Программу подготовила
педагог дополнительного образования
Шаталова Ираида Васильевна

с.Тербуны 2024 год

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

В последние годы актуальным стало возрождение кулинарного искусства, одно из направлений которого всегда присутствовало в нашей жизни – это приготовление различных блюд. Работа по приготовлению пищи позволяет комплексно решать эстетические, нравственно-волевые задачи, такие как: умение планировать свою деятельность, умение доводить начатое дело до конца и оценить результаты работы, развивает целеустремленность, усидчивость, внимание, аккуратность, формирует желание помочь друг другу и т.д. Для педагогов особенно важным в этом виде ручного труда является то, что он развивает у детей мелкую моторику рук. Развитие подвижности пальцев способствует эффективному овладению речью и формированию логического мышления – важнейших физических и интеллектуальных аспектов личности ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Хозяюшка» направлена на познавательное, речевое, художественно–эстетическое, социально–коммуникативное развитие; формирование умений и навыков приготовления пищи; навыков самообслуживания и начальных представлений о культуре питания как основы здорового образа жизни. Глубокие социально - экономические преобразования на современном этапе выявили обострение проблемы социализации ребенка в обществе, в связи, с чем программа «Хозяюшка» имеет **социально-педагогическую направленность**, уровень сложности – «стартовый».

Актуальность программы заключается в том, что обучение детей и подростков направлено на их самоопределение и профессиональную ориентацию, являющихся важными этапами на пути социализации личности. В процессе обучения воспитанники учатся бережно относиться к своему национальному богатству, сохраняют и развивают традиции своего народа, своих семей. Образовательная программа определяет запрос со стороны детей и их родителей на программы развития бытовых навыков подростков.

Педагогическая целесообразность Данной программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, формируя социально значимые компетенции, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к труду и творчеству.

Отличительной особенностью настоящей программы является то, что занятия имеют преимущественно практическую направленность. Программа предполагает помимо формирования первичных практических умений, развитие познавательной и коммуникативной сферы через преподавание основ кулинарии. Занятия направлены на практическую подготовку детей к

самостоятельной жизни, организацию правильного питания, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего их развития, на воспитание ответственности, самостоятельности, взаимовыручки.

Основные **принципы** реализации программы – научность, доступность, добровольность, деятельностный и личностно ориентированный подходы, творчество и успех.

Основными видами деятельности учащихся являются:

- практические занятия,
- мастер-классы,
- проведение праздников,
- занятие-конкурс,
- день открытых дверей
- экскурсии.

Основные дидактические принципы программы:

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- духовное развитие личности;
- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- развитие интеллектуальных, творческих, коммуникативных способностей;
- эмоциональное благополучие ребенка;
- профилактику асоциального поведения;
- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- взаимодействие педагога с учащимися.

Педагогическая целесообразность программы направлена на оказание дополнительной помощи учащимся в предпрофессиональной подготовке. Она играет важную роль в воспитании детей, в развитии творческих способностей, повышает инициативу и предприимчивость учащихся. Занятия в объединении позволяют развивать творческие способности, самостоятельность, проявлять индивидуальность, фантазию и получать результат своего творчества. У воспитанников формируются навыки в приготовлении блюд и их эстетического оформления.

Содержание программы «Хозяюшка» согласуется с установками духовно-нравственного развития и воспитания детей, с традиционными источниками нравственности, которыми являются следующие ценности.

- Ценность добра – направленность воспитанников на общечеловеческие ценности жизни, через сострадание и милосердие, как проявление высшей человеческой способности любви.
- Ценность семьи, как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной образовательной среды. Семья – забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, любовь и верность, забота о продолжении рода.

- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни. Уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, трудолюбие.
- Ценность личности - саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопроявление и самоуважение, достоинство.

Возрастная группа учащихся:

Программа ориентирована на детей в возрасте 10-15 лет.

Количество часов:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа в год и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с учащимися – 2 часа в неделю.

Цели и задачи реализации программы:

Цель программы: формирование культуры поведения в быту и развитие навыков самообслуживания обучающихся через освоение основ кулинарного мастерства в системе дополнительного образования.

В процессе реализации программы решаются следующие основные задачи:

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с ассортиментом продуктов питания;
- познакомить с технологическим процессом приготовления некоторых несложных блюд и выпечки;
- познакомить с традиционной русской и карельской кухнями;
- обогатить словарный запас обучающихся соответствующей терминологией;
- формировать навыки работы с инструментами и приборами при обработке различных продуктов;
- познакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами, техникой безопасности при выполнении кулинарных работ.

Развивающие:

- развить интерес к кулинарному искусству у обучающихся.
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие кулинарных способностей каждого обучающегося.
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность.

- воспитывать самостоятельность, дружеское отношение, взаимопомощь, отзывчивость в проведении практических работ, выставок и других мероприятий;
- воспитать аккуратность в отношении к ведению домашнего хозяйства.

Нормативно - правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Является модифицированной.

Формы и методы работы:

В настоящей программе отдается предпочтение следующим методам и формам обучения:

Объяснительно - иллюстративный – позволяет стимулировать учащихся к постоянному пополнению знаний об окружающей среде с помощью презентаций, бесед, сюжетно-ролевых занятий или деловых игр, докладов обучающихся, конкурсов и др.

Практический – способствует развитию мышления через формирование интеллектуальных умений: обобщение, анализ, синтез, сравнение, моделирование, а также позволяет вовлечь учащихся в практическую деятельность с целью приобретения навыков приготовления блюд разного уровня сложности: самостоятельная работа, экскурсии, работа с дополнительной литературой.

Предполагаемые результаты реализации программы.

Обучающиеся должны знать:

- правила санитарии и гигиены;
- общие правила организации рабочего места и безопасности на занятиях по обработке пищевых продуктов;
- правила поведения за столом;
- оборудование кухни;
- кухонную, столовую и чайную посуду, инструменты и приспособления для приготовления пищи;
- значение здорового питания в жизни человека.

Обучающиеся должны уметь:

- строго соблюдать правила безопасной работы режущими инструментами;
- соблюдать правила санитарии и гигиены при первичной обработке продуктов;
- применять моющие средства при мытье посуды;
- применять безопасные приемы работы с кухонным оборудованием;
- производить первичную обработку продуктов;
- выполнять нарезку овощей простыми формами;
- правильно вести себя за столом, встречать гостей;
- готовить холодные и горячие блюда и закуски, сладкие блюда.

Планируемые личностные результаты освоения программы

- понимание значения правильного питания и здорового образа жизни в целом;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- уважительное отношение к труду;
- умение сотрудничать со всеми участниками образовательного процесса.

Планируемые метапредметные результаты освоения программы

- оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения

- самостоятельная организация своего рабочего места в соответствии с целью выполнения заданий;
- умение участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками

Форма реализации программы:

Программа реализуется в соответствии с психофизическими особенностями школьников. Дети организуются в группу постоянного состава. Форма обучения очная. Возможно проведение занятий с элементами проектной деятельности или видео – уроков.

Особое внимание уделяется здоровье-сберегающему компоненту. На протяжении занятий чередуются различные формы деятельности:

– теоретический материал может восприниматься сидя, а практическое часть занятия – может выполняться стоя или сидя (ребятам не воспрещается прохаживаться по кабинету, подходить к другим детям и педагогу, поскольку на остальных уроках дети преимущественно сидят). Только чередование положения тела способствует формированию правильной осанки у ребенка.

Учебный план программы «Хозяюшка»

№ п/п	Наименование курса	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теоретических	практических	всего	
1	Хозяюшка (1-й год обучения)	9	63	72	Карта образовательных достижений; выставка работ учащихся

Содержание программы 1 года обучения

Содержание

дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Хозяюшка» (36 занятий, 72 часа)

Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства

Теория: Правила поведения в детском объединении. План и задачи кружка. Заполнение анкет. Организация рабочего места, инвентарь. Значение питания в жизни человека. Уход за кухонной и столовой посудой. Моющие средства, применяемые при мытье посуды. Соблюдение санитарно-гигиенических требований к приготовлению пищи Правила техники

безопасности при работе с механическими приспособлениями и электрооборудованием

Практика: игра «Знакомство»

Раздел 2. Салаты

Практика: приготовление салатов «Фруктовая радость», «Осенний», из моркови, «Красной шапочки», «Сырный», «Сытный», «Королевский», «Крабовый», Слоеный», «Весенний», «Томатики-зубатики».

Раздел 3. Бутерброды и несладкая выпечка

Практика: приготовление бутербродов «Божья коровка», горячих бутербродов, ленивого хачапури, домашней пиццы.

Раздел 4. Сладкая выпечка и десерты

Теория: подведение итогов года, опрос.

Практика: приготовление гренков сладких, «Рафаэлло» из творога, простых творожных кексов, пирожного «Картошка», торта «Полосатик», блинных булочек, оладий в духовке, шоколадных маффинов, бананового печенья, кокосового печенья, слойки с сыром, слойки с мармеладом, слойки с яблоком, сырников в духовке.

Раздел 5. Холодные и горячие закуски

Практика: приготовление закуски «Рафаэлло», рулета с творогом и огурцом, рулета с крабовыми палочками, гренков сырных, шампиньонов фаршированных, мини-пиццы, отбивных куриных, сушек фаршированных.

Учебно-тематический план 1 год обучения, стартовый

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
	Раздел 1. Введение в мир кулинарного искусства	8	6	2	Опрос
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Кухня. Оборудование кухни	2	2		
3.	Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические требования	2	2		
	Раздел 2 . Салаты	22		22	Викторина
4.	Салат «Фруктовая радость»	2		2	
5.	Салат «Осенний»	2		2	
6.	Салат из моркови	2		2	
7.	Салат «Красной Шапочки»	2		2	
8.	Салат «Сырный»	2		2	
9.	Салат «Сытный»	2		2	

10.	Салат «Королевский»	2		2	
11.	Салат «Крабовый»	2		2	
12.	Слоеный салат	2		2	
13.	Салат «Весенний»	2		2	
14.	Томатики-зубатики	2		2	
	Раздел 3. Бутерброды и несладкая выпечка	8	1	7	Мини-выставка, опрос
15.	Бутерброды «Божья коровка»	2		2	
16.	Горячие бутерброды, промежуточная аттестация	2	1	1	
17.	Ленивый хачапури	2		2	
18.	Домашняя пицца	2		2	
	Раздел 4. Сладкая выпечка и десерты	20	2	18	Мини-выставка, опрос
19.	Гренки сладкие	2		2	
20.	«Рафаэлло» из творога	1		1	
21.	Простые творожные кексы	1		1	
22.	Пирожное «Картошка»	1		1	
23.	Торт «Полосатик»	1		1	
24.	Блинные булочки	1		1	
25.	Оладьи в духовке	2		2	
26.	Шоколадные маффины	1		1	
27.	Банановое печенье	1		1	
28.	Кокосовое печенье	1		1	
29.	Слойка с сыром	1		1	
30.	Слойка с мармеладом	1		1	
31.	Слойка с яблоком	1		1	
32.	Королевское печенье	1		1	
33.	Сырники в духовке	2		2	
34.	Итоговое занятие	2	2		
	Раздел 5. Холодные и горячие закуски	16		16	Мини-выставка
35.	Закуска «Рафаэлло»	2		2	
36.	Рулет с творогом и огурцом	2		2	
37.	Рулет с крабовыми палочками	2		2	
38.	Гренки сырные	2		2	
39.	Шампиньоны фаршированные	2		2	
40.	Мини-пицца	2		2	
41.	Отбивные куриные	2		2	
42.	Сушки фаршированные	2		2	
	Итого	72	9	63	

Темы занятий, включенные в программу, могут быть заменены в зависимости от способностей и возможностей воспитанников. Допускается корректировка наименования тем, последовательность их изучения, и время (количество часов) на освоение тем.

Темы занятий, включенные в программу, могут быть заменены или скорректированы в зависимости от плана (изменений) учреждения.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график программе «Хозяюшка»

Начало учебного года – 02.09.2024.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Календарь занятий

Год обучения	1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
1 год обучения	02.09 - 28.12.2024.	17 недель	29.12.2024. - 07.01.2025.	08.01- 28.05.2025.	19 недель	Декабрь, май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
Начало учебных занятий	02 сентября (01-10 сентября комплектование)
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия (академический час)	6-8 лет - 30 мин. 9-18 лет – 45 мин.
Промежуточная аттестация	20-28 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
Окончание учебного года	28 мая
Каникулы летние	С 01.06. по 31.08.2025. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

1 год обучения 72 часа в год, 2 часа в неделю: 1 раз в неделю по 2 часа.

Условия реализации программы

Программа «Хозяюшка» имеет социально-педагогическую направленность и предназначена для детей 10-15 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия могут проводиться 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Хозяюшка» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация проводится по итогам года. Форма проведения промежуточной аттестации: заполнение «Карты образовательных достижений» вместе с педагогом, выставка работ обучающихся.

Оценочные материалы

Карта образовательных достижений

Название курса, кол-во часов _____

Ф.И.О. учащегося _____

№ п/п	Показатели результативности освоения курса	Оценка результативности освоения курса		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1.	Теоретические знания			
2.	Практические умения и навыки			
3.	Самостоятельность в познавательной деятельности			
4.	Потребность в самообразовании и саморазвитии			
5.	Применение знаний и умений в социально-значимой деятельности			
Общая сумма баллов:				

После оценки каждого параметра результативности освоения курса, все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения курса в соответствии с нижеприведенной шкалой:

1 – 4 балла – курс освоен на низком уровне;

5 – 10 баллов – курс освоен на среднем уровне;

11 – 15 баллов – курс освоен на высоком уровне.

Карта образовательных достижений освоения курса заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, выполнения обучающимися заданий на занятиях. Применение данной методики в долгосрочном периоде позволяет определить динамику личностного развития каждого ребенка.

Оценочные материалы по курсу «Хозяюшка» к промежуточной аттестации:
приготовление блюда по желанию ребенка.

Требования к работам:

1. Работа выполнена самостоятельно

2. Работа выполнена аккуратно, качественно

3. Работа соответствует творческому замыслу

Методическое обеспечение

Материальная база для занятий:

Сведения о помещениях:

занятия проводятся на базе МБОУ ООШ с. Солдатское, в обеденном зале.

Для реализации программы имеется следующее оборудование.

№п/п	Наименование	Количество
1.	Кухонный инвентарь	В ассортименте 15 (индивидуально для каждого ребенка)
2.	Специальная одежда	
3.	Интерактивная доска	1

Организационная работа строится с учетом целей и задач, содержания и формы работы в кружке. Она заключается в следующем: бесед с родителями о целях и задачах, перспективном плане кружка; учет посещаемости воспитанников, ведение журнала; соблюдение правил по технике безопасности.

Литература для педагога

1. Как определить качество продуктов, которые нам продают: Справочник/ Т.Литвинова.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Центральный Книжный Двор», 2003
2. Лазерсон И.И., Синельников С.М. Все из огурцов. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2004
3. Лазерсон И.И., Синельников С.М. Все из риса. – М.: ЗАО Центрполиграф: ООО «МиМ-Дельта», 2004
4. Меджитова Э.Д. Русская кухня. Издание 4-е, дополненное и переработанное.- М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002
5. Михайлов В.С. Коллекция лучших кулинарных рецептов- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002
6. Основы кулинарного мастерства/ В.В.Усов.- М.: Издательский центр «Академия», 2007
7. Основы физиологии питания, микробиологии, гигиены и санитарии/ З.П.Матюхина.- М.: Издательский центр «Академия», 2007
8. Русский стол: Традиционные блюда русской национальной кухни. – Сост. Л.Зданович.- М.: «РИПОЛ КЛАССИК», 2000
9. Украшение блюд и сервировка/ Авт.- сост. З.С.Марина, Г.С.Кунилова.- М.: Эксмо, 2007
10. Циулина Н.В. Десерты лучших кондитеров.- Челябинск.: Изд. «Аркаин», 2003

Литература для обучающихся

1. 100 лучших блюд из картофеля / Сост. Г.С.Выдревич. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009
2. 500 рецептов закусок /Автор-сост. Поливалина Л.А./- М.: Вече, 2003
3. Блюда из творога и сыра /Сост. И.В.Довбенко. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009
4. Золотые рецепты кулинарии.- М.: Эксмо, 2006
5. Овощные салаты / Сост. О.К.Савельева. – М.: Эксмо, СПб.: Терция, 2009
6. Русские салаты / Сост. Г.С.Выдревич. – М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2009

Приложение №1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Форма проведения	Дата проведения
1	«Молодежь против террора»	Митинг Фотовыставка презентация	03.09. 2024

2	Празднование Дня района	Участие в шествии	По общему плану
3	Концертная программа «Золотая осень»	Концертная программа	29.09.2024
4	«На улице – не в комнате. О том ребята помните»	Воспитательное мероприятие	04.10.2024
5	Беседа «Красная книга»	Экологический урок	04.10.2024
6	Поздравление пожилых людей с праздником.	Вручение подарков сделанных своими руками	01.10 2024
7	«День памяти жертв политических репрессий»	Кинопросмотр	30.10. 2024
8	Праздничный концерт для жителей села посвященного дню матери	Концертная программа	04.11.2024
9	«Сумей сказать – нет!»	Воспитательное мероприятие	18.11. 2024
10	«Скоро праздник Новый год!»	Новогодний утренник	29.12.2024
11	Празднование Рождества Христова	Посиделки, чаепитие	08.01.2025
12	Месячник патриотического воспитания	Мероприятия по отдельному плану	27.01.2025 – 23.02.2025
13	«Международный женский день»	Конкурсная программа	05.03.2025
14	«Крымская весна»	флешмоб	18.03.2025

15	«Час истории – 12 апреля»	Воспитательное мероприятие	12.04.2025
16	«Этот День Победы!»	митинг	09.05.2025
17	«Я знакомлюсь с прошлым!»	Экскурсия в районный музей	20.05.2025
18	«День защиты от экологической опасности»	Воспитательное мероприятие	21.05.2025
19	«Праздник детства»	Спортивные игры	01.06.2025
20	Акция «Свеча памяти»	Всероссийская акция	21.06.2025

Приложение 2

1. Салат «Фруктовая радость»

Ингредиенты:

Яблоко – 1 шт., груша – 1 шт., банан – 1 шт., йогурт по вкусу – 10 г., контейнер, нож

2. Салат «Осенний»

Ингредиенты:

Огурец – 2 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий - 1 шт., зелень по вкусу – 50 г., растительное масло – 50 мл, контейнер, нож.

3. Салат из моркови

Ингредиенты:

Морковь – 2 шт., яблоко – 2 шт., сметана – 10 г., сахар – 2 ст. л., изюм по вкусу, контейнер, нож.

4. Салат «Красной шапочки»

Ингредиенты:

Сыр твердый – 100 г., помидоры – 2 шт., маслины без косточки – 10 шт., листья зеленого салата – 2 шт., сметана – 2 ст.л., соль, перец, контейнер, нож.

5. Салат «Сырный»

Ингредиенты:

Сыр твердый – 100 г., сыр творожный 100 г., сладкий перец красный – 2 шт. Для соуса: сметана – 2 ст.л., майонез – 2 ст.л., перец черный молотый по вкусу, контейнер, нож.

6. Салат «Сытный»

Ингредиенты ОТВАРИТЬ:

Картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст.л., зелень, соль, перец по вкусу, контейнер, нож.

7. Салат «Королевский»

Ингредиенты:

Яйца – 2 шт., сыр твердый – 100 г., крабовые палочки (мясо) – 200 г., сухарики – 100 г., чеснок – 1 зубчик, майонез – 100 г., контейнер, нож.

8. Салат крабовый

Ингредиенты:

Крабовые палочки (мясо) – 200 г., яйца – 2 шт., морковь отварная – 2 шт., кукуруза – 1 банка, огурец – 2 шт., майонез – 100 г., соль и перец по вкусу, контейнер, нож.

9. Салат «Слоеный»

Ингредиенты:

Консервы рыбные (не в томате) – 1 банка, морковь отварная – 2 шт., яйцо – 2 шт., лук – 1 шт., майонез – 100 г., контейнер, нож.

10. Салат «Весенний»

Ингредиенты:

Капуста молодая – 200г., помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., лук зеленый – по вкусу, сыр твердый – 100 г., сметана – 100 г., соль, перец, контейнер.

11. Томатики-зубатики

Ингредиенты:

Помидоры – 2 шт., творог жирный – 100 г., чеснок – 1 зубчик, сметана – 500 г, соль, перец по вкусу, салат – 2 листа, контейнер, нож.

12. Бутерброды «Божья коровка»

Ингредиенты:

Хлеб тостовый (батон) – 2 кусочка, сыр тостовый – 2 кусочка, ветчина или вареная колбаса – 2 кусочка, помидор – 1 шт., маслины – 3 шт., майонез для украшения, контейнер, нож.

13. Горячие бутерброды

Ингредиенты:

Батон 4 кусочка, вареная колбаса 100 гр., твердый сыр 100 гр., майонез 2 ст. л или 1 сырое яйцо, кетчуп 2 ст. л., контейнер, нож, фольга или бумага для выпечки 40 см

14. Гренки сладкие

Ингредиенты:

Батон - 4 кусочка, яйцо – 1 шт.. молоко – 100 мл, сахар – 1 ст. л., пергамент – 40 см, контейнер.

15. Домашняя пицца

Ингредиенты:

Батон - половинка, разрезать в длину, копченая колбаса - по вкусу-100 г., сыр твердый - 100 – г., помидоры — 1 шт., огурчики — 3-4 шт. (соленые или маринованные), майонез - по вкусу, пергамент -40 см, контейнер, нож.

16. Ленивый хачапури

Ингредиенты:

Лаваш тонкий – 1 шт., сыр – 200 гр., зелень, перец по вкусу, майонез – 50 мл., контейнер, нож, пергамент для выпечки – 30 см.

17. «Рафаэлло» из творога

Ингредиенты:

Творог (не зернистый) – 200 г., стружка кокосовая – 100 г., мед (сахар) – 2 ст. л., контейнер.

18. Простые творожные кексы

Ингредиенты:

Творог – 130 г., сахар – 150 г., масло сливочное – 70 г., мука пшеничная высшего сорта – 150 г., яйцо – 2 шт., разрыхлитель – 0,5 ч.л., формочки силиконовые или бумажные, контейнер.

19. Пирожное «Картошка»

Ингредиенты:

Печенье песочное сахарное рассыпчатое – 200г., молоко сгущенное – 1 банка, масло сливочное – 50 г., какао-порошок (не «Несквик») – 2 ст.л., грецкие орехи – 5 шт., контейнер.

20. Торт «Полосатик»

Ингредиенты:

Печенье прямоугольное – 0,5 кг., какао-порошок (не «Несквик») – 2 ст.л., молоко сгущенное вареное – 1 банка, сметана 25% - 200г., орехи обжаренные – 50 г., контейнер прямоугольный, лист пергамента.

21. Блинные булочки

Ингредиенты:

Яйца – 2 шт., молоко – 230 мл., мука – 120 г., соль – 0,5 ч.л., формочки для выпечки, контейнер.

22. Оладьи в духовке

Ингредиенты:

Кефир – 150 мл., мука – 150 г., сода – 5 г., сахар – 30 г., ванилин – 0,5 пачки, яйца – 2 шт., пергамент – 40 см, контейнер.

23. Шоколадные маффины

Ингредиенты:

Масло сливочное – 100 г., какао-порошок – 2 ст.л., сахар – 2 ст.л., яйцо – 1 шт., молоко – 100 мл., мука пшеничная – 200 г., сода – 0,5 ч.л., силиконовые формочки, контейнер.

24. Банановое печенье

Ингредиенты:

Бананы большие мягкие – 2 шт., геркулес – 1 стакан, сахар – 2 ст.л., орехи, изюм, шоколад по желанию, бумага для выпечки – 40 см. контейнер.

25. Кокосовое печенье

Ингредиенты:

Мука – 100 г., сахар – 100 г., кокосовая стружка – 200г., яйца – 2 шт., разрыхлитель – 1 ч.л., пергамент, контейнер.

26. Слойка с сыром

Ингредиенты:

Слоеное тесто – 1 упаковка, сыр твердый – 1000 г., мука – 50 г., пергамент, контейнер, нож.

27. Слойка с мармеладом

Ингредиенты:

Слоеное тесто – 1 упаковка, мармелад фруктовый (не жевательный) – 10 шт., пергамент, контейнер.

28. Слойка с яблоком

Ингредиенты:

Слоеное тесто – 1 упаковка, яблоко – 2 шт., мука – 50 г., пергамент, контейнер.

29. Королевское печенье

Ингредиенты:

Мука – 1 стакан, масло сливочное – 100 г., творог – 200 г., яйцо – 1 шт., сахар – 100 г., пергамент, контейнер.

30. Сырники в духовке

Ингредиенты:

Творог – 200 г., мука – 120 г., яйцо – 1 шт., сахар – 50 г., ванилин – 1 ч.л., разрыхлитель – 1 ч.л., контейнер, пергамент.

31. Закуска «Рафаэлло»

Ингредиенты:

Творог не зернистый – 200г., крабовые палочки – 100 г, сыр – 100 г., майонез – 3 ст.л., миндаль – 15 шт., контейнер.

32. Рулет с творогом и огурцом

Ингредиенты

Лаваш тонкий – 1 лист, творог – 200 г., огурец – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 2 ст.л, сметана – 4 ст.л., зелень, соль, перец по вкусу, пищевая пленка, контейнер.

33. Рулет с крабовыми палочками

Ингредиенты:

Лаваш тонкий – 1 лист, яйцо отварное – 2 шт., крабовые палочки – 200 г., морковь отварная – 2 шт., майонез – 2 ст.л., сметана – 4 ст.л., зелень, соль, перец по вкусу, пищевая пленка, контейнер.

34. Гренки сырны

Ингредиенты:

Батон – 4 ломтика, сыр твердый – 120 г., сметана – 2 ст.л., соль – 1 /3 ст. л., масло сливочное – 20 г, лук зеленый – 4 пера, пергамент, контейнер.

35. Шампиньоны фаршированные

Ингредиенты:

Шампиньоны свежие крупные – 6 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 4 ст.л., сыр твердый – 150 г., масло растительное – 50 мл, соль, перец по вкусу, фольга – 40 см, контейнер.

36. Мини-пицца

Ингредиенты:

Тесто слоеное – 1 упаковка, колбаса – 100 г., сыр – 100 г., огурец соленый – 1 шт., кетчуп и майонез – по 50 г., пергамент, контейнер.

37. Отбивные куриные

Ингредиенты:

Филе куриное – 1 шт., помидор – 1 шт., сыр твердый – 100 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 20 ст.л., фольга, контейнер.

38. Сушки фаршированные

Ингредиенты:

Сушки круглые – 12 шт., фарш – 200 г., молоко – 1 стакан, лук – 1 шт., соль, перец, зелень по вкусу, фольга, контейнер.