

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение  
«Хабаровский краевой центр внешкольной работы «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ  
Генеральный директор  
КГБОУ «Хабаровский краевой  
центр внешкольной работы  
«Созвездие»  
А.Е. Волостникова  
Приказ № 10-09/556  
от «26» декабря 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«МультиКухня»**

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет  
Продолжительность реализации  
программы: 4 дня  
Автор программы:  
начальник комбината питания  
Лукашенко Е.Л.  
Место реализации:  
Хабаровский край, р. п. Переяславка,  
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2019 г.

## Пояснительная записка

Программа направлена на приобщение ребенка к миру поварского творчества, уважения, к людям данного труда показывая детям, как продукт труда истинных умельцев становится настоящим произведением кулинарного искусства. Необходимо научить детей ценить настоящую красоту кулинарного искусства, научить навыкам работы с продуктами питания, научить их не просто готовить, но и суметь оригинально оформлять блюда. Данная программа предусматривает как теоретические сведения о питательной и биологической ценности продуктов и технологии приготовления блюд, правила поведения и приема гостей, этикете, а также практическую деятельность по обработке и приготовлению блюд в командной форме организации труда по каждой теме по технологическим картам, составление копилки рецептов. Пища восполняет энергию, затраченную человеком на какую — либо работу. Чем тяжелее работа, тем больше энергетического материала необходимо компенсировать. За счет пищи организм в достаточно короткие сроки полностью обновляется. Большое значение имеет вид пищи. Пища до приема должна радовать, доставлять удовольствие, возбуждать аппетит.

Всем этим занимается наука о приготовлении пищи — КУЛИНАРИЯ. Великие тайны откроются перед теми, кто захочет научиться готовить по всем правилам, превращать сырые продукты во вкусную и полезную пищу.

Умение хорошо, вкусно и быстро готовить является одним из условий счастливой, спокойной жизни. «В здоровом теле — здоровый дух»!- говорили древние. Полученные знания помогут накормить семью, принять гостей, а может быть и сделать первый шаг в выбранной специальности. Способность самим приготовить простейшие блюда вызывает повышенный интерес к работе и приносит удовлетворение результатами своего труда, возбуждает желание к дальнейшим действиям.

**Направленность программы:** социально-педагогическая.

**Актуальность:** профессия повара является одной из самых популярных и востребованных в мире. Приготовить что-то быстро и даже вкусно может каждый, но повара делают с продуктами нечто большее. Они не просто следуют требованиям рецепта, в нужной пропорции смешивая ингредиенты и доводя продукты до готовности. Обширные познания в сфере физиологии, химии, изобразительного искусства, а также чувство меры и особая интуиция формируют то, что мы называем кулинарными шедеврами.

**Особенность программы** в том, что в ходе ее реализации, обучающиеся получают не только знания, как приготовить пищу, но и настоящую красоту кулинарного искусства.

Программа разработана с учетом особенностей краевой профильной смены «Мульти ленд». В ходе реализации программы, обучающиеся вспомнят свои любимые мультфильмы, а также научатся готовить блюда из них.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что в ходе ее освоения комплексные и практические занятия позволяют закрепить

полученные в ходе освоения программы теоретические знания в области кулинарии.

**Цель:** формирование умений и практических навыков обучающихся в области кулинарии.

**Задачи:**

1. Сформировать умения и навыки подготовки, обработки приправами, приготовления и подачи на стол различных блюд согласно рецепту.
2. Обеспечить работу с поварским оборудованием после надлежащего ознакомления с ним.
3. Обучить подаче на стол блюда в соответствии с характеристиками и правилами.
4. Сформировать понимание технологий и умение готовить кондитерские изделия и выпечку согласно полученным критериям.
5. Формировать способность к эффективной коммуникации и сотрудничеству с участниками поварской бригады.

Программа адресована обучающимся 7-15 лет.

**Наполняемость групп:** до 15 человек.

**Сроки реализации программы:** 4 дня.

**Формы организации деятельности обучающихся:** работа по подгруппам.

**Методы обучения:** словесный (объяснение), наглядный (показ педагогом приемов исполнения, наблюдение), практический.

**Форма проведения занятий:** теоретические и практические занятия.

**Режим занятий:** по 2 часа.

**Ожидаемые результаты:**

1. У обучающихся будут сформированы умения и навыки подготовки, обработки приправами, приготовления и подачи на стол различных блюд согласно рецепту.
2. Будут созданы условия для работы с поварским оборудованием после надлежащего ознакомления с ним обучающихся.
3. Обучающиеся будут уметь подавать на стол блюда в соответствии с характеристиками и правилами.
4. У обучающихся будет сформировано понимание технологий и умение готовить кондитерские изделия и выпечку согласно полученным критериям.
5. Обучающиеся будут способны к эффективной коммуникации и сотрудничеству с участниками поварской бригады.

**Способы определения результативности:** педагогическое наблюдение, опрос, педагогический анализ выполнения обучающимися заданий.

**Форма подведения итогов реализации программы:** конкурс.

## Учебный план

№ п\п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Пирожки и плюшки по мотивам сказок «Красная шапочка», «Гуси-лебеди», «Малыш и Карлсон». Колобки.	2	0,5	1,5
2.	Каша «из топора», «Крабсбургер от Губки Боба»	2	0,5	1,5
3.	Пельмешки «Счастье панды» от Кунг Фу Панды	2	0,5	1,5
4.	Спагетти с фрикадельками от «Леди и Бродяги», Бутерброд из Простоквашино.	2	0,5	1,5
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>2,5</b>	<b>7,5</b>

## Содержание программы

### Тема 1. Пирожки и плюшки по мотивам сказок «Красная шапочка», «Гуси-лебеди», «Малыш и Карлсон». Колобки.

Перечень необходимых продуктов:

мука	2,5кг
Сахар песок	0,35кг
Масло растительное	0,3кг
Дрожжи	0,1кг
Маргарин	0,2кг
Яйцо	6шт
Повидло	0,7кг

Русские сказки богаты на угощение. А как иначе? О русском гостеприимстве издавна сказки складывают. Как положено? Сперва накормить да напоить, или сесть на пенек да съесть пирожок. Без пирожков вообще можно дорогу не найти, пока их с пылу да с жару из русской печки не отведаешь! Нельзя у нас без пирожков никак – ни в реальной жизни, ни в сказках. Пирожки в русской кухне вещь почти мистическая – у одних они "как пух", легкие, воздушные, тающие во рту, а у других почему-то деревянные, жесткие, хоть гвозди заколачивай. А рецепты-то одни, да и продукты одинаковые. В чем дело? Видимо тут не обходится без волшебства!

– Печка, печка, скажи, куда гуси-лебеди полетели?

Печка ей отвечает:

– Съешь моего ржаного пирожка – скажу.

– Стану я ржаной пирог есть! У моего батюшки и пшеничные не едятся...

Из сказки «Гуси-Лебеди»

Есть один очень простой рецепт теста для пирожков, по которому мы будем сегодня их готовить. Рецепт этот переходит из уст в уста, а появился он из "Скатерти-самобранки".

**Рецептура (раскладка продуктов) на 30/100 грамм нетто блюда:**

Продукт (полуфабрикат)	Брутто, г	Нетто, г
-	-	30/100
Мука пшеничная высшего сорта	2500	2500
Сахар	350	350
Масло сливочное	200	200
Соль поваренная пищевая	0.6	0.6
Дрожжи	100	100
Яйцо	6	6
Повидло	700	700

**Технология приготовления**

Дрожжевое тесто, приготовленное опарным или безопарным способом, выкладывают на подпыленной мукой стол, отрезают от него кусок массой 1-1,5 кг, закатывают его в жгут и делят на куски требуемой массы (58, 43 и 22 г соответственно). Затем куски формируют в шарики, дают им расстояться 5-6 мин и раскатывают на круглые лепешки толщиной 0,5-1 см. На середину каждой лепешки кладут фарш и защипывают края, придавая пирожку форму "лодочки", "полумесяца", цилиндрическую и др.

Сформированные пирожки укладывают швом вниз на кондитерский лист, предварительно смазанный растительным маслом. Пирожки выпекают при температуре 200-240° С 8-10 мин.

Приложение. В случае использования жидкого повидла часть его (8-10%) заменяют мукой.

Тесто дрожжевое

Дрожжевое тесто готовят двумя способами - опарным и безопарным. Безопарным способом тесто готовят преимущественно для изделий с малым содержанием сдобы (сахара, масла), опарным - для изделий с большим содержанием сдобы (тесто дрожжевое сдобное).

**Колобки**

**ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Блюдо «Колобки творожные старорусские»

Набор сырья	Брутто 20 порций	Наименование операции	Последовательность выполнения работ
Творог	2,0кг	Приготовление творожной массы Формовка колобков. Жарка	Творог, яйца, соль, сахар, ванилин, все тщательно вымесить. Из массы сделать колобки, обвалить в муке, обжарить
Мука	1,5кг		
Яйца	5шт		
Сахар	0,35кг		
Масло раст.	2,0л		

Соль	0,015кг	Подача	во фритюре до золотистой корочки.
Сода	0,030		

Пора скрести по сусекам. Знаешь ты, где они в твоём доме? В старой сказке бабка поскребла-поскребла, да на колобка наскребла... Сдаётся мне, что крупы да мука у той бабки в закроме были разные, колобок получился «кровей» намешанных. Потому кругл да румян. Скоро сказка сказывается, да нескоро дело делается.

## Тема 2. Каша «из топора», «Крабсбургер от Губки Боба»

В сказках далеко не все – выдумка. Например, блюда в них самые что ни на есть «настоящие». *«Пошел журавль на званый пир. А лиса наварила манной каши и размазала по тарелке».*

*Из сказки «Лиса и журавль»*

### Каша из топора

Русская народная сказка

Старый солдат шёл на побывку. Притомился в пути, есть хочется. Дошёл до деревни, постучал в крайнюю избу:

- Пустите отдохнуть дорожного человека! Дверь отворила старуха.
- Заходи, служивый.
- А нет ли у тебя, хозяйюшка, перекусить чего? У старухи всего вдоволь, а солдата поскупилась накормить, прикинулась сиротой.
- Ох, добрый человек, и сама сегодня ещё ничего не ела: нечего.
- Ну, нет так нет, - солдат говорит. Тут он заметил под лавкой топор.
- Коли нет ничего иного, можно сварить кашу и из топора.

Хозяйка руками всплеснула:

- Как так из топора кашу сварить?
- А вот как, дай-ка котёл.

Старуха принесла котёл, солдат вымыл топор, опустил в котёл, налил воды и поставил на огонь.

Старуха на солдата глядит, глаз не сводит.

Достал солдат ложку, помешивает варево. Попробовал.

- Ну, как? - спрашивает старуха.
- Скоро будет готова, - солдат отвечает, - жаль вот только, что посолить нечем.

- Соль-то у меня есть, посоли.

Солдат посолил, снова попробовал.

- Хороша! Ежели бы сюда да горсточку крупы! Старуха засуетилась, принесла откуда-то мешочек крупы.

- Бери, заправь как надобно. Заправил варево крупой. Варил, варил, помешивал, попробовал. Глядит старуха на солдата во все глаза, оторваться не может.

- Ох, и каша хороша! - облизнулся солдат. - Как бы сюда да чуток масла - было б и вовсе объеденье.

Нашлось у старухи и масло.

Сдобрили кашу.

- Ну, старуха, теперь подавай хлеба да принимайся за ложку: станем кашу есть!

- Вот уж не думала, что из топора эдакую добрую кашу можно сварить, - дивится старуха.

Поели вдвоем кашу. Старуха спрашивает:

- Служивый! Когда ж топор будем есть?

- Да, вишь, он не уварился, - отвечал солдат, - где-нибудь на дороге доварю да позавтракаю!

Тотчас припрятал топор в ранец, распростился с хозяйкою и пошёл в иную деревню.

Вот так-то солдат и каши поел и топор унёс!

## ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

### Каша молочная рисовая

Набор сырья	Брутто 12/0,3 порций	Наименование операции	Последовательность выполнения работ
Молоко цельное	3,0л.	Варка	Крупы перебирают, промывают несколько раз, засыпают в кипящую подсоленную воду, проваривают 15-20 мин, добавляют горячее кипяченое молоко, сахар и варят до готовности. При отпуске поливают растопленным сливочным маслом.
Рис	0,5кг		
Сахар-песок	0,3кг		
Масло слив	0,1кг		

## ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

### Крабсбургер

Набор сырья	Брутто 20 порций	Наименование операции	Последовательность выполнения работ
Булочка для гамбургера	20шт	Нарезка, формовка	Из готового фарша жарят плоские биточки. Булочку разделяют пополам, укладывают лист салата, кольца лука и помидора, биточке.
Лист салата	0,3кг		
Помидор св.	0,5кг		
Лук красный	0,1кг		
Фарш мясной	1,0кг		
Сыр пластиками	2 уп.		

## **Интересные факты**

- Крабсбургеры - любимая еда Губки Боба, как это было сказано в эпизоде "Ты не знаешь губку".
- Крабсбургеры появлялись чаще, чем любая другая еда за весь мультсериал.
- Изначально крабсбургер хотели назвать "Barnacle Burger" или "Krusty Patty".

Существует много видов крабсбургеров, которые были показаны в мультсериале.

**Неприкосновенный запас крабсбургеров.** Неприкосновенный запас крабсбургеров - это крабсбургеры, упакованные в жестяную банку на срочный случай. Губка Боб использовал его, чтобы спасти себя, Сквидварда и Мистера Крабса от Снежного Краба, который собирался их съесть.

**Законсервированный Крабсбургер.** Жестяная банка, наполненная мясом для крабсбургеров. Губка Боб использовал их для крабсбургеров в своём ресторане в эпизоде "У Губки Боба".

**Двойной Крабби Делюкс.** Двойной Крабби Делюкс, как обычный крабсбургер, но с двумя котлетками.

**Двойной тройной бифбургер.** Двойной тройной бифбургер - это бургер, заказанный Бабу Басом в эпизоде "Пикули". Состоит из тех же ингредиентов, что и обыкновенный крабсбургер, но в два раза больше.

**Плачущий Джонни.** В эпизоде "Пикули" Губка Боб делает крабсбургер с большим количеством лука и называет его Плачущий Джонни.

**Крабсбургер с медузным желе.** Крабсбургер с медузным желе был создан Губкой Бобом в эпизоде "Охотник на медуз", состоит из тех же ингредиентов, что и обыкновенный крабсбургер, но наполнен медузным желе. Губка Боб однажды ел такой крабсбургер во время обеденного перерыва и дал попробовать Фреду. Вскоре весь город узнал о крабсбургере с медузным желе.

**Натурбургер.** Натурбургер был создан Губкой Бобом в серии "Кулинарные изгои", состоит из натуральных продуктов. Губка Боб приготовил несколько таких, чтобы отвлечь Патрика, Сквидварда и Мистера Крабса от настоящего крабсбургера. Когда они приезжают на Фуд Кон, Мэр пробует Натурбургер и Мистер Крабс выигрывает кулинарный конкурс.

**Красивые котлетки.** Красивые котлетки - идея Губки Боба, чтобы привлечь новых посетителей в Красти Краб. После того, как Мистер Крабс и Сквидвард обсмеяли Боба и его разноцветные крабсбургеры, Губка начал продавать их сам и заработал много денег. На следующий день, как оказалось, красивые котлетки вызывают побочные эффекты.

**Замороженные крабсбургеры.** Замороженные крабсбургеры появились в серии "Прощай, крабсбургер?" Губка Боб их придумал и предложил продавать их в магазине. Каждый желающий мог купить их. Подготовка много времени не занимала: достаточно было просто положить их в микроволновку и разогреть. Лицом продукта был Патрик. Он был изображен на упаковке и снимался в рекламах. Вскоре Губка Боб выяснил, что



замороженные крабсбургеры делают из песка. Он сразу побежал рассказывать об этом Патрику, и тогда во время представления четырехсотой рекламы Патрик рассказал об этом. Все жители Бикини Боттом теперь знали правду, и замороженные крабсбургеры исчезли с прилавков.

### **Тема 3. Пельмешки «Счастье панды» от Кунг Фу Панды.**

У По долго не получалось тренироваться в полную силу, пока наставник мастер Шифу не осознал, что Воин Дракона нуждается в иной мотивации и подготовке. Мастер отправился с учеником высоко в горы, где они ожесточенно бились за право съесть тарелку китайских пельменей.

Пельмешки, за которые боролись По и Шифу, называются баоцзы. Это пирожок, приготовленный на пару. Начинкой для баоцзы служат свиной фарш с капустой, кунжут или анко – сладкая паста из фасоли. Считается, что паровые пельмешки изобрел полководец Чжугэ Лян. Только назывались они маньтоу. Впоследствии маньтоу стали называть паровые булочки без начинки, а блюдо Чжугэ Ляна получило название баоцзы.

Кто как не Панда По разбирается в еде? Ведь кроме того, что он любит покушать, он еще и работает в ресторане папаши Гуся, помогая делать лапшу. Но любимое лакомство большого панды – это пельмешки.

## **ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Набор сырья	Брутто 20 порций	Наименование операции	Последовательность выполнения работ
Мука	1кг.	Замес теста	Из муки, воды и яиц замешивается тесто для пельменей, формируется изделие с мясным фаршем, отпускается в отварном виде со сливочным маслом.
Свинина	1кг.	Формовка пельменей	
Яйцо	4шт	Варка	
Масло сливочное	0,1кг		

### **Тема 4. Спагетти с фрикадельками от «Леди и Бродяги», Бутерброд из Простоквашино.**

Матроскин — один из главных персонажей Простоквашино. Выглядит как полосатый говорящий кот. Склонен к рациональному мышлению — предпочитает из всего извлекать материальную пользу. Периодически напоминает о том, что его кличка это «фамилие такое». Бездомный столичный кот, некогда живший у профессора, изучающего язык животных, где он и научился понимать и разговаривать на человеческом языке, после обитавший в подъезде многоэтажного жилого дома. Впоследствии после знакомства с мальчиком по имени Дядя Фёдор обретает свой дом в деревне Простоквашино. Он очень хозяйственный, рассудительный и экономный, иногда до крайности — например, молоком своей коровы он однажды занял все находящиеся в доме ёмкости. Из особых его талантов

известно умение вышивать и шить на машинке, а также играть на гитаре и петь лирические песни с элементами самоанализа и обращением к личному опыту. Любит подтрунивать над добродушным Шариком, хотя в целом относится к нему неплохо. Единственное, что его огорчает, это отсутствие от пса практической пользы. Умеет читать, писать и считать.

- Не правильно ты, дядя Фёдор, бутерброд ешь... Ты его колбасой кверху держишь, а надо колбасой на язык класть, м-м-м, так вкуснее получится...
- Что это мы всё без молока и без молока... Так и умереть можно!

**▪ ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Набор сырья	Брутто 20 порций	Наименование операции	Последовательность выполнения работ
Хлеб пшеничный	-	Нарезка	Продукты нарезаются ломтиками, хлеб смазывают сливочным маслом, сверху кладут кружок отварной колбасы.
Колбаса вареная	1,0кг	Нарезка	
Масло сливочное	-	Намазка	

Диснеевский м/ф “Леди и бродяга” – одна из самых красивых и романтических историй о любви бездомного пса и любимицы семьи собачки Леди. Несмотря на козни сиамских котов и изгнание из родного дома, Леди находит свое счастье рядом с влюбленным в нее Бродягой. Кульминацией их отношений становится романтический вечер при свечах в итальянском ресторанчике, где влюбленные Трамп и Леди делят на двоих спагетти с фрикадельками.

**▪ ИНСТРУКЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

Набор сырья	Брутто 20 порций	Наименование операции	Последовательность выполнения работ
Спагетти	1,0кг	Отварить	Из фарша формуют и жарят маленькие фрикадельки, укладывают их на отварные спагетти и посыпают тертым сыром.
Фарш мясной	-	Формовка и жарка фрикаделек	
Сыр твердый	-	Натереть	
Масло растительное	-	Для обжарки фрикаделек	

### Список литературы:

- 1.Алена Спирина: Советская кухня по ГОСТу и не только...  
Издательство: Астрель, 2013 г., 224с.;
2. Бороноева Г.С., Доржиев В.В., Бильгаева Т.А. Введение в технологию приготовления продуктов питания, Улан-Уде, 2005г. - 40с.;
- 3.Дубцов Г.Г., Сиданова М.Ю., Кузнецова Л.С., Ассортимент и качество кулинарной и кондитерской продукции, 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. -240 с.;
4. Джеймс Мартин, Десерты, изд-во: Эксмо, 2007г., 192с.;
5. Десерты из фруктов, Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.: 48с.;
- 6.Екатерина Матвеева: Карвинг: мастер-классы по украшению блюд своими руками, Издательство: Феникс, 2013 г., 96с.;
- 7.Мартыненко Н.С. Введение в технологию продуктов питания, Учебное пособие. Кемеровский технологический институт пищевой промышленности. – Кемерово, 2004. – 96с.;
- 8.Плешкова Мария, Поварское дело. Краткий курс для молодых хозяйки и хозяина. Издательство: Эксмо, 2014 г., 144с.;
- 9.Пелагея Александрова-Игнатъева: Практические основы кулинарного искусства, Издательство: Corpus, 2013 г., 952с.