



Государственное автономное образовательное учреждение  
общеобразовательная школа – интернат Республики Коми  
«Коми республиканский физико – математический лицей - интернат»

# «САМ СЕБЕ ПОВАР»

**Авторы:**

Евгения Корычева,  
Алла Мелентьева  
обучающиеся 11 «б» класса

**Руководители:**

Наталья Владимировна Ефанова,  
Галина Юрьевна Холопова,  
воспитатели лицея - интерната

2011-2012 УЧЕБНЫЙ ГОД

## «НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ»

Приготовление пищи является самой древней отраслью человеческой деятельности, а питание – важнейшим фактором воздействия внешней среды на организм. Академик И. П. Павлов говорил что «Пища олицетворяет весь жизненный процесс, во всём его объёме и представляет ту связь, которая соединяет всё живое, в том числе и человека с окружающей его природой».

**Домашнее хозяйство – это  
вторая профессия каждого.  
Благодаря полученным знаниям  
мы научимся сделать её  
интересной, творческой и  
любимой**



«НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ»

«Пицца олицетворяет весь жизненный процесс...» (И.П.Павлов)



# Как мы решились на этот проект

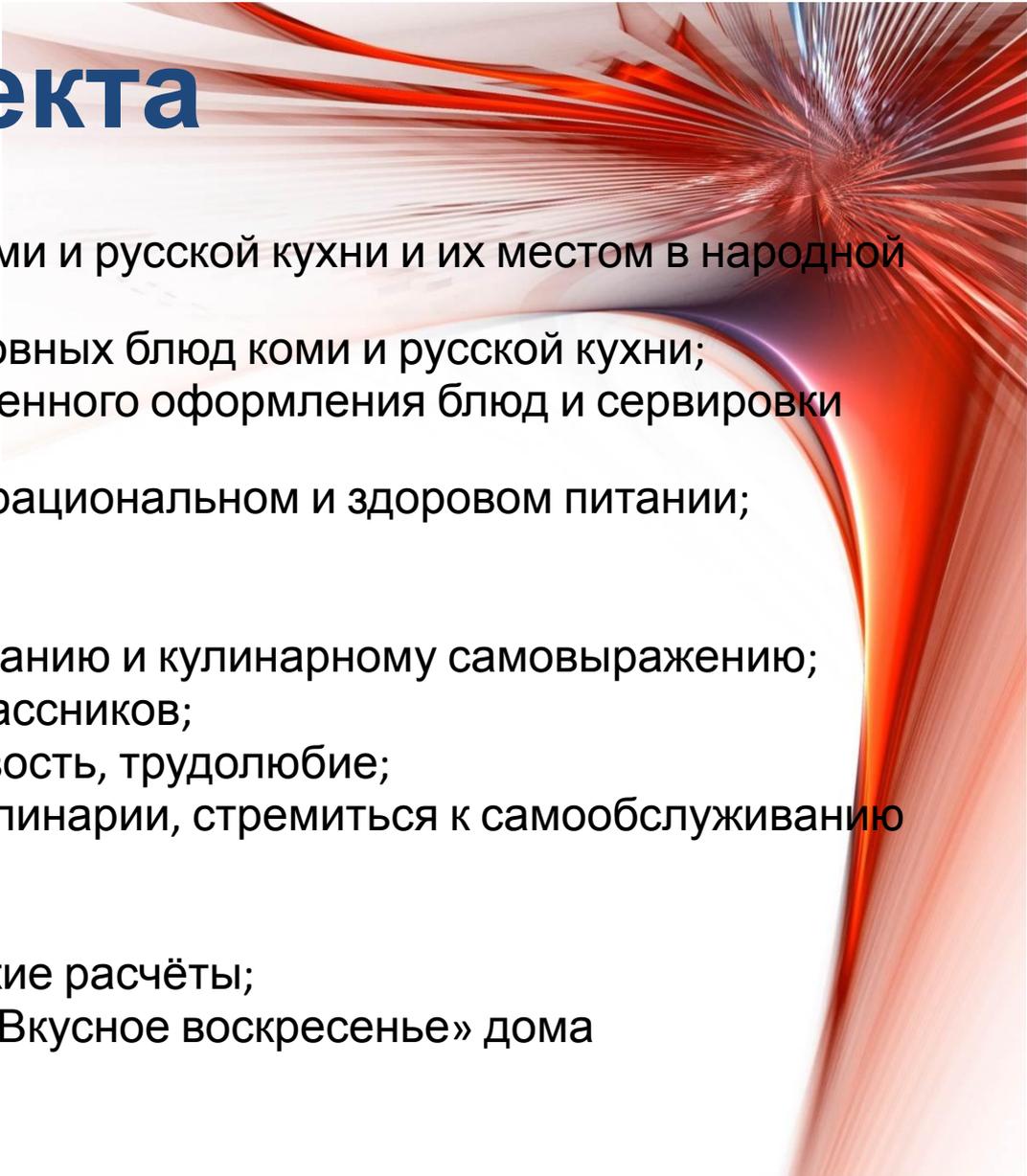
Мы живём в интернате четвёртый год, завтраки, обеды и ужины в нашей столовой не отличаются разнообразием, поэтому мы решили хоть иногда, по воскресеньям, баловать себя. Как это сделать? Да очень просто: блюдами, приготовленными собственными руками. К тому же, это оказалось интересным – придумывать все новые и новые рецепты и пробовать себя в качестве повара.

Первым нашим кулинарным чудом стал салат, который мы позднее назвали «Летнее удовольствие». Он крайне прост: огурцы, помидоры, яйцо вареное, салат (капуста), зелень (петрушка, укроп, сельдерей). Все это мелко шинкуется и заправляется майонезом. Получилось изумительно!!! Запах петрушки и укропа напомнил нам о лете и приятно порадовал. Попробуйте, вам понравится!

**Цель проекта:** постижение основ кулинарного искусства, стремление к здоровому питанию.



# Задачи проекта



## **Мы хотим:**

- ознакомиться с традициями коми и русской кухни и их местом в народной бытовой культуре;
- научиться приготовлению основных блюд коми и русской кухни;
- обучиться приёмам художественного оформления блюд и сервировки стола;
- подтвердить представления о рациональном и здоровом питании;

## **Нам интересно:**

- стремиться к творческому познанию и кулинарному самовыражению;
- работать в коллективе одноклассников;
- развивать терпение, настойчивость, трудолюбие;
- расширить трудовой опыт в кулинарии, стремиться к самообслуживанию

## **Необходимо:**

- научиться делать экономические расчёты;
- провести семейный праздник «Вкусное воскресенье» дома

# Технология

- Выбор блюда
- Рецепт будущего изделия
- Расчёт финансов и затрат
- Закупка продуктов
- Знакомство с технологией приготовления
- Приготовление
- Угощение – проба блюда

«НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ»



# Проект

«НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ»

## «Вкусное воскресенье»

«Вкусное воскресенье» всегда собирает всех желающих: и девчонок, и мальчишек. «Нет предела совершенству» в кулинарии хороши все, но особенно, когда всё готовится с удовольствием!

Каждая встреча – это открытие нового кулинарного чуда. Мы узнали, что традиционная пицца коми народа тесно связана с промысловой деятельностью.



# Проект «Вкусное воскресенье»

Из литературы мы узнали: супы ели деревянной ложкой, мясные и рыбные блюда – руками или вилкой из кости животных. На второе обычно подавали каши: чаще из мелкой ячневой, реже перловой крупы. В постные дни ее ели с растительным маслом, а в дни обычные – с молоком и сливочным маслом. Одним из наиболее любимых продуктов у коми была рыба: и в вареном, и в соленом, и в жареном виде. Обед считался настоящим, если на стол подавался рыбный пирог (черинянь).

В праздничные дни выпекали сочни, оладьи, калачи, пироги и пирожки из рыбы, мяса, ягод, репы, капусты, редьки, лука, солода, картофеля, различных круп. Очень популярны были у коми всевозможные шаньги.

Коми готовили отвар цветов и ягод шиповника, чаги (березового гриба), хлебный квас, березовый сок.

# «Коми шаньги»



Вот мы и решили приготовить коми шаньги. Приготовление шаньги с картофелем, брусникой, черникой, творогом на тонкой корочке. Ведущее место у коми народа и в будни, и в праздники занимала выпечка.

# Практическая работа: выпечка и оформление изделия



Рецепт приготовления тонкой корочки из ржаной муки для шанег. Приготовить пресное тесто густой консистенции: в горячую воду добавьте соль и 200 грамм размягчённого маргарина, засыпьте 3 кг ржаной муки, хорошо промесите до однородной консистенции и дайте тесту 30 мин. постоять.

Затем тонко раскатайте от 1 до 2 мм в круглые лепёшки, края закруглите. В середину раскатанной лепёшки положите начинку, разравнивая по всей поверхности, а затем поместите на противень, смазанный сливочным маслом. Подготовленные изделия поставьте в печь или в духовой шкаф при температуре до 220 градусов для выпекания. Выпеченные изделия смажьте растопленным сливочным маслом.

«НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ»

«НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ»

# «Бутербродная история»

Утром встали и вперёд: сочиняли  
бутерброд!  
Торты бутербродные – очень  
благородные!  
Все инструкции прочли, все фантазии  
учли,  
Красотищу создавали, после дружно  
поедали!



Мы научились делать бутерброды:  
открытые, закрытые, горячие! Самыми  
вкусными оказались холодные  
бутерброды с необыкновенными

украшениями!

# «Рождественское угощение»



Выходные дни пришли, мы время вкусно провели:  
«Рождественское угощение», пончики мы напекли!  
Наловчились, научились и чаёчку напильсь.  
Сразу жизнь чудесней стала, просто прелесть, а не  
жизнь

«НЕТ ПРЕДЕЛА СОВЕРШЕНСТВУ»

# «Салаты - салатйки»

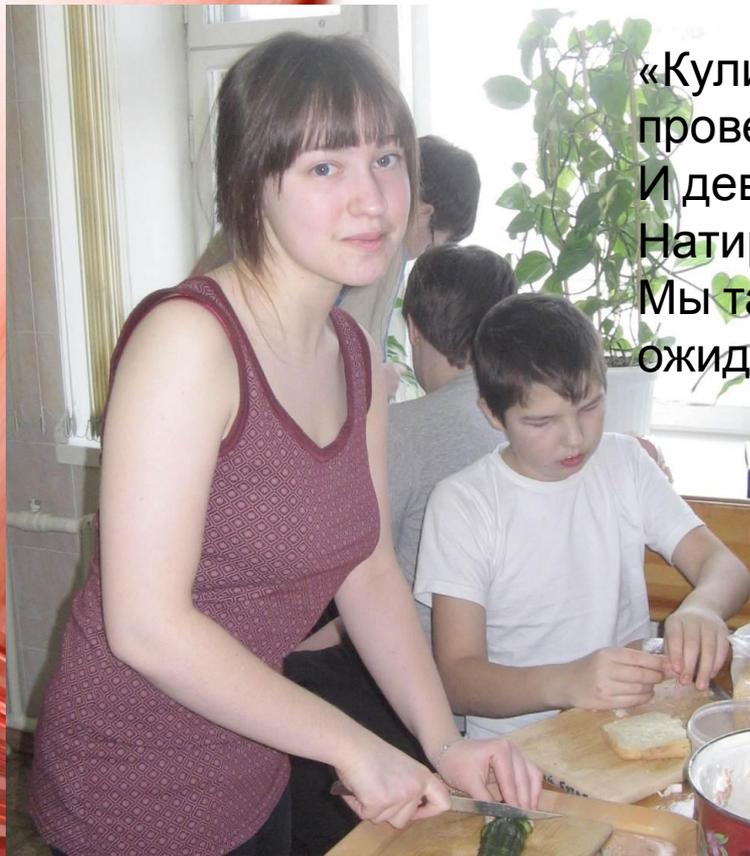


Ах, салатйки – салаты, в воскресенье  
делали:

Часть – превкусно, часть – прилично,  
Часть мы сделали отлично!

Во студенчестве потом ни за что не  
пропадём!

# «Кулинарный поединок»



«Кулинарный поединок» дружно вместе провели:  
И девчонки, и мальчишки от души готовили.  
Натирали и строгали, резали и очищали  
Мы такой вот поединок в общем - то не ожидали!



# Проект «Вкусное воскресенье» продолжается...



**Нам очень хочется превратить нашу кухню в интернате в настоящее домашнее чудо: кофеварка, кухонный комбайн, красивый набор посуды – всё это поможет нам творить, мы знаем : «Нет предела совершенству»!!!**

# Литература:

Головкин Б. Н. Исконно русская кухня. Москва. 2

Ковалёв В. М., Могильный Н. П. Русская кухня: традиции и обычаи. Москва. 1990г.

Кристанини Джина, Страбелло Вилма. Композиции из фруктов и овощей на вашем столе. Москва. 2006г.

Кухня народов мира. Том 1. Русская кухня. Москва. 2010г.

Риас – Бухер Барбара. Любимые бутерброды в будни и в праздники. Москва. 2007г.

Степанова И. В. Весёлые фантазии из хлеба. Москва. 2006г.

Степанова И. В. Фантазии из овощей и фруктов. Москва. 2006 г.

Степанова И. В. Фантазии из гарниров. Москва. 2007г.

Трунова Н. И. Старинная кухня. Нижний Новгород. 1991г.

Украшение блюд. Фантазии из овощей и фруктов.

Москва. 2006г.

Хлебосольный Коми край. Традиционная пища Коми народа. Сыктывкар. 2008г.

