



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Центр образования «Школа здоровья» № 2000 г. Москвы

## Проектная работа по технологии «СЕМЕЙНАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА»

*Выполнил: ученик 7 «А» класса  
Морев Павел*

*Руководители: учитель технологии  
Толмачева Ольга Вячеславовна  
заведующая медиатеки  
Приходько Галина Владимировна*

2010 – 2011 учебный год

Наш проект "Семейная кулинарная книга" поможет осознать учащимся, что в процессах приготовления пищи нет мелочей.

Так же данный проект формирует здоровый образ жизни каждого члена семьи. Знания и умения, полученные в процессе работы над проектом, обязательно пригодятся в жизни, а, возможно, станут началом освоения дела всей дальнейшей жизни – повар, кондитер.



## Возраст участников проекта

13 – 14 лет

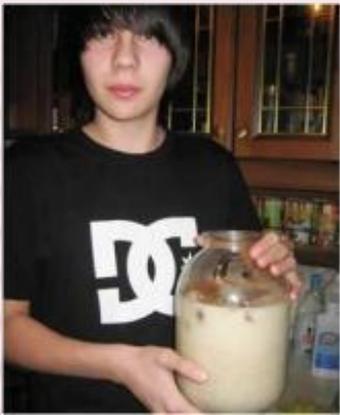


# Семейная кулинарная



## Разделы «Кулинарной книги»

1. Первые блюда
2. Салаты
3. Вторые блюда
4. Выпечка
5. Бутерброды
6. Напитки



# Каждый участник проекта

под руководством учителя оформляет свою страничку в книге

Рубрика ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

**«КОРОЛЕВСКИЕ ПЛОШКИ С КОРИЦЕЙ»**

Любимое блюдо семьи Гиммалеевны  
Приготовила: ГИМАЛЬ-СИНОВА ЕКАТЕРИНА  
ученица 7 «А» класса








- ОБОРУДОВАНИЕ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ:**
  - используются кастрюли;
  - ложка;
  - ароматизатор;
  - форма для выпечки;
  - масло.
- ПРОДУКТЫ:**
  - 10 яиц (свежие, комнатной температуры);
  - 1 стакан молока (жирное);
  - 1 стакан сахара (сладкого вкуса);
  - 2 стакана пшеничной муки высшего сорта;
  - 3 яйца;
  - 300 грамм сливочного размягченного масла;
  - 1 стакан ванильного сахара;
  - 4 стакана муки;
  - соль;
  - ванилин;
  - сахар сладкого вкуса;
- ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**
  - Смешать дрожжи, 1 ст.л. сахарного песка и 2 ст. ложки теплого молока - дать постоять.
  - Промыть и высушить 4 стакана муки и постепенно добавляя дрожжевую смесь, замесить тесто.
  - Поставить в теплое место до увеличения в объеме в 1 раз.
  - Разделить тесто на 2 части, каждую часть раскатать скалкой на макинезную, или на полиэтиленовую клеенчатую поверхность (20 см на 2 метра), посылить сахарным песком (1 стакан на 2 части)
  - Закрепить в рулон, разрезать на 10-12 частей, сложить пополам, выложить на противень или на бумагу пергаментную, слегка смазать яйцом и поставить в теплое место для выпечки.
  - Посыпать сверху сахаром с корицей.
  - Выпекать в противень духовке (200°)

Рубрика ВЫПЕЧКА

Наименование продукта	Стоимость	Стоимость необходимого продукта
Маргарин «Львовка»	130 г - 28 руб. 80 коп.	130 г - 13 руб. 60 коп.
Мука «Маруся»	1 кг - 21 руб. 80 коп.	1 кг - 21 руб. 80 коп.
Молоко «Будай»	1 л - 36 руб. 80 коп.	230 г - 13 руб. 10 коп.
Малышский сахар	1 пакет - 4 руб. 30 коп.	1 пакет - 4 руб. 30 коп.
Сахарный песок	1 кг - 23 руб. 80 коп.	130 г - 6 руб. 20 коп.
Яйца куриные «Смолотское»	10 штук - 66 руб. 80 коп.	3 штук - 14 руб.
<b>ИТОГО</b>	<b>138 руб. 30 коп.</b>	<b>51 руб. 80 коп.</b>

**5. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА:**

**ВИТАМИНЫ группы B** - молоко, дрожжи, мука  
Влияет на деятельность нервной системы, органов пищеварения и органов кроветворения.

Влияет на функцию нервной системы. Обеспечивает состояние кожи и слизистых оболочек, обеспечивает светлоскопическое и цветное зрение, участвует в обмене веществ и создает хорошие условия.

**ВИТАМИН А** - маргарин, молоко, яйца.  
Участвует в окислительном световом зрении, повышает регенерацию кожи, слизистых оболочек, ферментов и иммунитета.

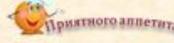
**ВИТАМИН PP** - молоко.  
Влияет на сердечно - сосудистую систему, органы пищеварения и кроветворения, состояние кожи.

**ВИТАМИН D** - маргарин, яйца.  
Участвует в регуляции обмена кальция и фосфора.

**ВИТАМИН E** - молоко, яйца.  
Охраняет мембраны клеток мембраны клеток; участвует в синтезе холестерина, предотвращает окисление липидов, защищает и улучшает кровяные тельца, повышает синтез кислорода в сердце и других органах, тем самым, способствует нормальному течению жизни.

**6. НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ:**

О значимости традиционной выпечки - пирога - для русской культуры говорить можно бесконечно... Любимым тестом на Руси всегда было дрожжевое. Следует отметить, что само название происходит от слова **дрожжи**.



Рубрика САЛАТЫ

**«САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ»**

Любимое блюдо семьи Львовых  
Приготовил: ЛЬВОВ ИВАН  
ученик 6 «Б» класса








- ОБОРУДОВАНИЕ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ:**
  - глубокая кастрюля;
  - ложковая;
  - доска разделочная;
  - нож;
  - тарелка;
  - салатник из нержавеющей стали;
  - ложка;
  - блюдо круглое.
- ПРОДУКТЫ:**
  - креветки королевские;
  - рис;
  - горошек замороженный;
  - пюре картофельное;
  - пюре картофельное;
  - масло сливочное;
  - листья салата;
  - томаты «Черри»;
  - укроп;
  - масло подсолнечное.
- ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**
  - Отвариваем рис слегка и перемешиваем с салатиком (охлаждается).
  - Замороженный горошек отварить в кипящей подсоленной воде около 5 минут.
  - Свежий для салата хорошо промыть под водой и выложить на тарелку. Листья салата и укроп промыть и выложить на бумажную салфетку.
  - Из круглого блюда выложить листья салата.
  - В большом салатнике смешать рис, замороженный горошек и мелко нарезанный укроп. Добавить подсолнечное масло.
  - Добавляем в наш салат белое соусное.
  - Из блюда сверху салата выложить нарезанный кружочками помидор, картофель и морковь.
  - Салатик украсить салатом от помидор.
  - В сервировочном блюде выложить готовый рис с салатом. Вокруг выложить охлажденные креветки. Блюдо украсить нарезанными маслинами и помидорками «Фейерверк».

### 3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ



1. Смешать дрожжи, 1 столовую ложку сахарного песка и 2 столовых ложки теплого молока - дать настояться.
2. Просеять в кастрюлю 4 стакана муки и постепенно добавляя дрожжевую смесь, замесить тесто.
3. Поставить в теплое место до увеличения в объеме в 2 раза. Разделить тесто на 2 части, каждую часть раскатать толщиной полсантиметра, смазать размягченным сливочным маргарином (150 г на 2 части),
4. Посыпать сахарным песком (1 стакан на 2 части)
5. Закатать в рулет, разрезать на 10-12 частей, защипать снизу, положить на противень и на большом расстоянии, затем смазать яйцом и поставить в теплое место для подъема.
6. Посыпать сверху сахаром с корицей.
7. Выпекать в горячей духовке (200°)



## 1. ОБОРУДОВАНИЕ И ПРИСПОСОБЛЕНИЯ:



1. маленькая кастрюля;
2. ложка;
3. противень;
4. форма для смешивания;
- 5.



## 2. ПРОДУКТЫ:

1. 1/2 пачки свежих живых дрожжей;
2. 1 столовая ложка муки;
3. 1 столовая ложка сахарного песка;
4. 2 столовых ложки теплого молока
5. 3 яйца;
6. 150 грамм сливочного размягченного маргарина;
7. 1 стакан теплого молока;
8. 4 стакана муки;
9. соль;
10. ванилин;
11. стакан сахарного песка;



Наименование продуктов	Стоимость	Стоимость необходимого продукта
<i>Королевские креветки</i>	<i>1кг = 359 руб. 00 коп.</i>	<i>0,5кг = 179 руб. 50 коп.</i>
<i>Томаты «черри»</i>	<i>250г = 36 руб. 90 коп.</i>	<i>125г = 18 руб. 45 коп.</i>
<i>Укроп</i>	<i>50г = 9 руб. 90 коп.</i>	<i>25г = 4 руб. 95 коп.</i>
<i>Перец красный</i>	<i>1кг = 118 руб. 00 коп.</i>	<i>100г = 11 руб. 80 коп.</i>
<i>Перец желтый</i>	<i>1кг = 118 руб. 00 коп.</i>	<i>100г = 11 руб. 80 коп.</i>
<i>Маслины</i>	<i>320г = 30 руб. 00коп.</i>	<i>160г = 15 руб. 00 коп.</i>
<i>Масло подсолнечное</i>	<i>1л = 65 руб. 00коп.</i>	<i>20г = 1 руб. 30 коп.</i>
<i>Зеленый горошек</i>	<i>212г = 23 руб. 90коп.</i>	<i>212г = 23 руб. 90 коп.</i>
<i>Салат зеленый</i>	<i>1пучок = 32 руб. 50коп.</i>	<i>1/2 пучка = 16 руб. 25 коп.</i>
<i>Рис</i>	<i>1кг = 45 руб. 00коп.</i>	<i>50г = 2 руб. 25 коп.</i>
<b><i>ИТОГО</i></b>	<b><i>838 руб. 20 коп.</i></b>	<b><i>285 руб. 20 коп.</i></b>



## 5. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА:



**ВИТАМИН А** - содержится в сыре, сливочном масле, майонезе

Один из наиболее важных, он влияет на состояние кожи, слизистых оболочек, нормализует зрение.

**ВИТАМИН В<sub>1</sub>** - содержится в сыре, сливочном масле, в зелени лука, майонезе.

Играет важную роль в обмене веществ и укреплении нервной системы.

**ВИТАМИН В<sub>2</sub>** - содержится в сыре, сливочном масле, в зелени лука, майонезе.

Принимает участие в процессах роста и восстановления тканей.

**ВИТАМИН В<sub>3</sub>** - содержится в зелени лука.

Принимает участие в обмене веществ, регулирует многие функции организма.

**ВИТАМИН В<sub>6</sub>** - содержится в яйцах, в зелени лука, лососе.

Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения и др.

**ВИТАМИН В<sub>12</sub>** - содержится в яйцах, в зелени лука, лососе.

Оказывает влияние на рост организма.

**ВИТАМИН Е** - содержится в яйцах, в зелени лука, масле, майонезе.

Полезен при нервных заботах, малокровии.



Приятного аппетита

## 6. НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ:



Салат "Оливье" изобрел в 60-е годы XIX века повар-француз Люсьен Оливье – владелец трактира "Эрмитаж", который в те времена находился на Трубной площади. По всем статьям это был не трактир, а самый высокоразрядный парижский ресторан. Главной достопримечательностью эрмитажной кухни сразу же стал салат "Оливье".

Способ приготовления салата Люсьен Оливье держал в тайне и с его смертью секрет рецепта считался утерянным. Рецепт Люсьена Оливье был тайной, которую тот унес с собой в могилу. После недолгого забвения рецепт был восстановлен в 1904 году по памяти одного из гурманов — завсегдатаев ресторации.

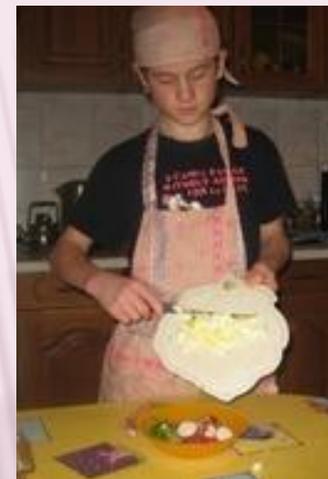


# Семейная кулинарная

**КНИГА** Скажи мне, и я многое забуду.

Покажи мне, и я запомню.





Дай мне действовать самому, и я научусь.



## Отзывы родителей и учителей

Совместное выполнение задания по приготовлению любимого блюда семьи помогает родителям лучше понять своего ребёнка, а также очень пригодиться в жизни особенно девочки.

*Денисова Наталья Ивановна*

Рецепты «Кулинарной книги» просты и доступны, помогают выбрать очень полезные блюда.

*Попова Лариса Борисовна*