



**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

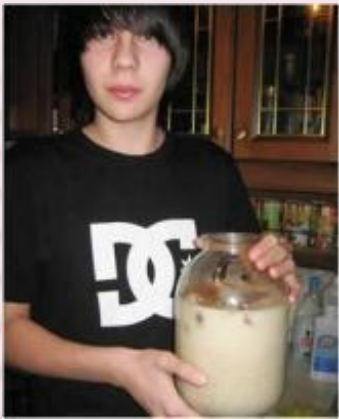


Семейная кулинарная



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:**
 - использована кастрюля;
 - ложка;
 - аромаваза;
 - форма для выпечки;
 - весы;
- ПРОДУКТЫ:**
 - 10 яиц (свежие, комнатной температуры);
 - 1 столовая ложка сахара;
 - 1 столовая ложка сливочного масла;
 - 2 столовые ложки творога мягкого;
 - 3 яйца;
 - 300 грамм сливочного размягченного масла;
 - 1 стакан пшеничной муки;
 - 4 столовые ложки;
 - соль;
 - ванилин;
 - сладкое сливочное масло;
- ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ**
 - Смешать дрожжи, 1 ст.л. сахарного сиропа и 2 ст. ложки творога, 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 тончайшей лепешечкой, разделить тончайшими сантиметрами надрезанием (20 см на 2 части), выложить на противень смазанный маслом на 2 части).
 - Замочить в уксусе, разрезать на 10-12 частей, сложить лепешку, выложить на противень, смазать сливочным маслом, посыпать сахаром и корицей.
 - Выпекать в горячей 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 «Бородавко»	1 л - 36 руб. 80 коп.	230 г - 13 руб. 10 коп.
Малышковая сепия	1 упаковка - 4 руб. 30 коп.	1 упаковка - 4 руб. 30 коп.
Сахарный песок	1 кг - 23 руб. 80 коп.	130 г - 6 руб. 20 коп.
Яйца куриные «Смородина»	10 штук - 66 руб. 80 коп.	3 штук - 14 руб.
ИТОГО	138 руб. 30 коп.	51 руб. 80 коп.

5. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА:

ВИТАМИНЫ группы B – молоко, дрожжи, мука
Влияет на деятельность нервной системы, органов пищеварения и органов кровообращения.

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

ВИТАМИН А – маргарин, молоко, яйца.
Участвует в окислительном световом зрении, процессе регенерации кожи, слизистых оболочек, ферментации и иммунитета.

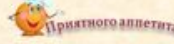
ВИТАМИН PP – молоко.
Влияет на сердечно - сосудистую систему, органы пищеварения и кровообращения, состояние кожи.

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

ВИТАМИН E – молоко, яйца.
Охраняет мембраны клеток мембраны клеток; участвует в синтезе половых гормонов. Защищает организм от окислительного стресса, повышает иммунитет и способствует выведению токсинов.

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;
 - ложочка;
 - 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, соль и перемешать 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 блюдо.
 - На круглом блюде выложить листья салата.
 - В большом салатнике смешать рис, замороженный горошек и мелко нарезанный укроп. Добавить подсолнечное масло.
 - Добавить в наш салат белое соусное.
 - На блюде сверху салата выложить картофельное пюре, пюре, красный и желтый.
 - Сделать красивый салатик от шеф-повара.
 - В сервировочном блюде выложить готовый рис с салатом. Вокруг выложить охлажденный картофель. Блюдо украсить нарезанными помидорами и помидорками «Черри».

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>
<i>ИТОГО</i>	<i>838 руб. 20 коп.</i>	<i>285 руб. 20 коп.</i>



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 В₁ - содержится в сыре, сливочном масле, в зелени лука, майонезе.

Играет важную роль в обмене веществ и укреплении нервной системы.

ВИТАМИН В₂ - содержится в сыре, сливочном масле, в зелени лука, майонезе.

Принимает участие в процессах роста и восстановления тканей.

ВИТАМИН В₃ - содержится в зелени лука.

Принимает участие в обмене веществ, регулирует многие функции организма.

ВИТАМИН В₆ - содержится в яйцах, в зелени лука, лососе.

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

ВИТАМИН В₁₂ - 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