ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖЛЕНИЕ

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

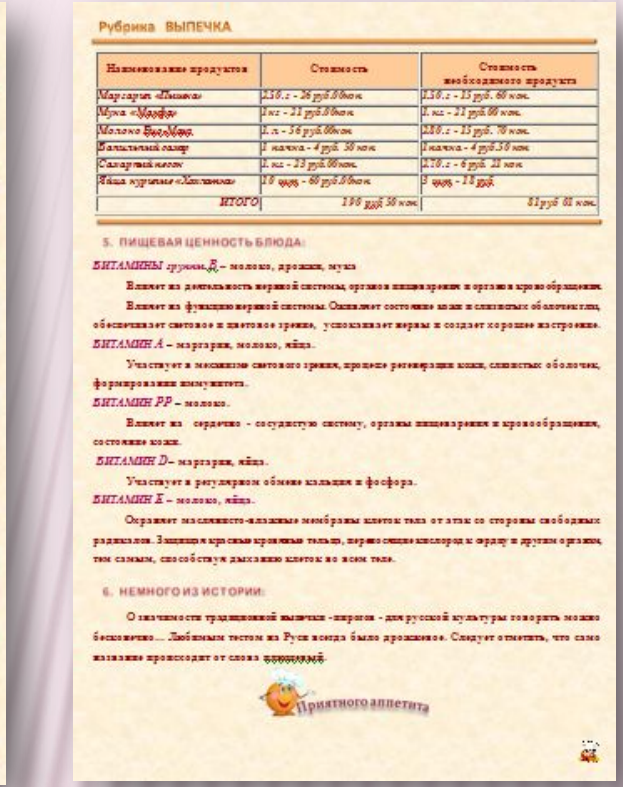
«КОРОЛЕВСКИЕ ПЛЮШКИ С КОРИЦЕЙ»

Любимое блюдо семьи Гимальдиновых
Приготовили: ГИМАЛЬДИНОВА ЕКАТЕРИНА
ученица 7 «А» класса

1. ОБОРУДОВАНИЕ и ПРИСПОСОБЛЕНИЯ:
1. миска для кастрюли;
2. ложка;
3. противень;
4. форма для выпечки;
5. нож;

2. ПРОДУКТЫ:
1. 1/2 пачки сахаро-масляных дрожжей;
2. 1 столовая ложка муки;
3. 1 столовая ложка сахарного песка;
4. 2 столовые ложки теплого молока
5. 3 яйца;
6. 350 грамм сливочного растительного маргарина;
7. 1 стакан теплого молока;
8. 4 стакана муки;
9. соль;
10. изюм;
11. стакан сахарного песка;

3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
1. Смешать дрожжи, 1 ст.л. сахарного песка и 2 ст. ложки теплого молока - дать настояться.
2. Просеять в кастрюлю 4 стакана муки и постепенно добавляя дрожжевую смесь, замесить тесто.
3. Поставить в тепло на 1 час до увеличения в объеме в 2 раза.
4. Разделить тесто на 2 части, каждую часть раскатать толщиной полсантиметра, смазать растопленным сливочным маргарином (150 гр на 2 части), посыпать сахарным песком (1 стакан на 2 части)
5. Закатать в рулет, разрезать на 10-12 частей, соединить снизу, положить на противень на большом расстоянии, слегка сплющить яйцом и поставить в тепло на 1 час для подъема.
6. Посыпать сверху сахаром с корицей.
7. Выпекать в горячей духовке (200°)



Рубрика ВЫПЕЧКА

Наименование продуктов	Стоимость	Стоимость необходимого продукта
Маргарин «Пышка»	250 г. - 26 руб.50 коп.	250 г. - 15 руб. 60 коп.
Мука «Ноябрь»	1 кг - 21 руб.50 коп.	1 кг. - 21 руб.00 коп.
Молоко Бел.Мол.	1 л. - 36 руб.00 коп.	250 г. - 15 руб. 70 коп.
Бальный сахар	1 пачка - 4 руб. 30 коп.	1 пачка - 4 руб.30 коп.
Сахарный песок	1 кг. - 23 руб.00 коп.	270 г. - 6 руб. 21 коп.
Яйца куриные «Хохланка»	10 шт. - 60 руб.50 коп.	3 шт. - 18 руб.
ИТОГО	190 руб 30 коп.	81 руб 81 коп.

5. ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮДА:

ВИТАМИНЫ группы Д – молоко, дрожжи, мука

Влияет на деятельность нервной системы, органов пищеварения и органов кровообращения.

Влияет на функцию нервной системы. Оказывает состояние кожи и слизистых оболочек, обеспечивает ситовое и цветовое зрение, успокаивает нервы и создает хорошее настроение.

ВИТАМИН А – маргарин, молоко, яйца.

Участвует в максимуме ситового зрения, процессе регенерации кожи, слизистых оболочек, формировании иммунитета.

ВИТАМИН РР – молоко.

Влияет на сердечно - сосудистую систему, органы пищеварения и кровообращения, состояние кожи.

ВИТАМИН D– маргарин, яйца.

Участвует в регулировании обмена кальция и фосфора.

ВИТАМИН Е – молоко, яйца.

Окружает масляисто-жировые мембраны клеток тела от атак со стороны свободных радикалов. Защищает красные кровяные тельца, перенося кислород к сердцу и другим органам, тем самым, способствуя дыханию клеток во всем теле.

6. НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ:

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

Приятного аппетита

Рубрика САЛАТЫ

«САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ»

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

1. ОБОРУДОВАНИЕ и ПРИСПОСОБЛЕНИЯ:
1. глубокая кастрюля;
2. шумовка;
3. доска разделочная;
4. нож;
5. тарелка;
6. салатник маленький;
7. салатник большой;
8. ложка;
9. блюдо круглое.

2. ПРОДУКТЫ:
1. креветки королевские;
2. рис;
2. горошек зеленый;
4. перец красный;
5. перец желтый;
6. маслины;
7. листья салата;
8. томаты «черри»;
9. укроп;
10. масло подсолнечное.

3. ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
1. Отваренный рис слить и переложить в салатник (охладиться).
2. Замороженные креветки отварить в кипящей, подсоленной воде около 5 минут.
3. Овощи для салата хорошо промыть под водой и выложить на тарелку. Листья салата и укроп промыть и выложить на бумажную салфетку.
4. Из круглого блюда выложить листья салата.
5. В большом салатнике смешать рис, зеленый горошек и мелко нарезанный укроп. Добавить подсолнечное масло.
6. Добавляем к нашему салату белые сухарики.
7. На блюдо сверху салата выложить нарезанный кружочками перец, чередуя, красный и желтый.
8. Остывшие креветки очистить от панцыря.
9. В середину блюда выложить горочкой рис с зеленью. Вокруг выложить очищенные креветки. Блюдо украсить нарезанными маслинами и помидорами «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 (200^0)

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

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 B_1 – содержится в сыре, сливочном масле, в зелени лука, майонезе.

Играет важную роль в обмене веществ и укреплении нервной системы.

ВИТАМИН B_2 - содержится в сыре, сливочном масле, в зелени лука, майонезе.

Принимает участие в процессах роста и восстановления тканей.

ВИТАМИН B_3 – содержится в зелени лука.

Принимает участие в обмене веществ, регулирует многие функции организма.

ВИТАМИН B_6 - содержится в яйцах, в зелени лука, лососе.

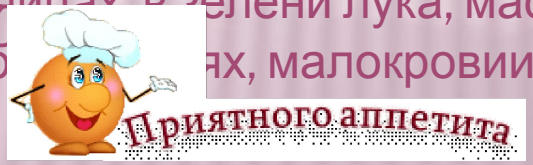
Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворения и др.

ВИТАМИН B_{12} – 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 заб[illegible]ях, малокровии.



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